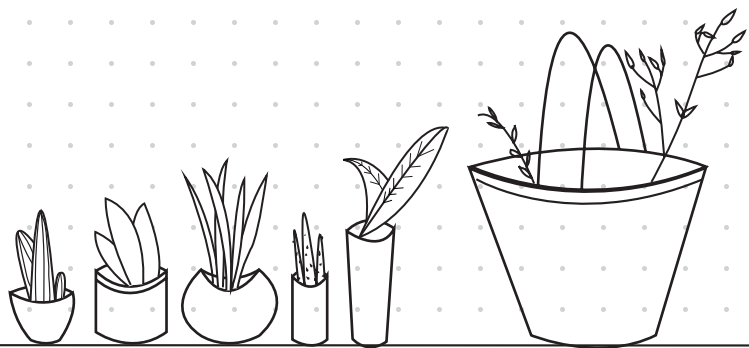
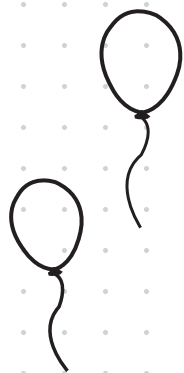


MON BULLET JOURNAL

Allez, on s'organise avec le sourire ?





May

VIE-DE-MIETTES.FR

Petit couteau suisse créatif, avec option web. J'aime. Photographier et écrire. J'aime les mots et les détails minuscules. J'aime me réveiller avec l'odeur des croissants chauds, finir un livre, et sentir l'air frais sur ma peau.

Je collectionne les jolies choses.



par May (vie-miettes.fr)



Bonjour !

Je crois que l'on cherche tous, au quotidien, à s'organiser de la manière la plus simple, douce et efficace qu'il soit. Alors, et pour ça, on a toutes nos petites méthodes : carnet-doudou que l'on emporte partout avec toi, mur de post-it, calendrier papier ou numérique, alarmes à répétitions, choses que l'on ne note pas et que l'on se promet de retenir pour la vie ou presque, etc.

Depuis quelques temps, vous êtes plusieurs à me parler du bullet journal (qui l'on appelle aussi souvent aussi bujo pour la première syllabe de bullet et de journal). Je ne sais pas si cela vous parle, si vous en avez déjà entendu parler, et si, surtout, cela pourrait vous aider au quotidien. Le bullet journal un carnet que l'on personnalise juste pour ses besoins à soi - à l'opposé des planners tout fait où il semble toujours y avoir trop ou pas assez d'espace pour nos besoins spécifiques à nous. Vous pouvez regarder la vidéo de Ryder Carroll, le créateur du bullet journal, qui synthétise sa méthode.

L'idée du bullet journal est avant tout vous aider à sortir de votre petite tête toutes les choses qui se parasitent et vous permettre de les confiner dans un carnet unique. Vous pourrez y glisser votre emploi du temps comme les livres à lire, les factures à payer, la liste des courses ou encore tout ce qui vous passe par la tête. Le bullet journal est là pour vous apaiser, vous simplifier la vie et vous faire gagner du temps. C'est une sorte de mémoire externe sur papier.

La méthode n'est pas vraiment compliquée à adopter et à mettre en oeuvre. Le plus long est de se l'approprier en fonction de ses besoins et de ses envies. Vous pouvez partir sur un bullet journal très simple, comme y ajouter une touche de créativité pour le personnaliser (bonjour feutres, crayons de couleurs et petits dessins !).

Le système originel du bullet journal se fait sur un carnet vierge que l'on personnalise au fil des mois et en fonction de ses besoins et à partir de petites puces. J'ai pensé que pour débiter, ou parce que vous voudriez aller au plus rapide, je pourrais confectionner des feuilles de base que vous pourriez ensuite compléter au quotidien, ou glisser dans votre carnet. L'idée est de partir sur des structures très simples qui vous guideront sans vous enfermer. Ensuite, cela sera à vous de vous approprier la méthode. Les pages de papier vous permettront de recommencer plus facilement en cas d'erreurs. **Vous pouvez ensuite, pour ne pas les éparpiller, les regrouper dans un classeur ou une pochette. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, les plier en deux pour en faire un petit carnet.**

Je suis partie sur un format basique A4. Vous pouvez paramétrer lors de l'impression facilement votre imprimante pour lui demander un format A5 et obtenir deux pages par feuille si le format A4 vous semble trop imposant. J'ai essayé de partir sur une structure particulièrement épurée pour laisser toute la place à votre organisation et à vos envies. J'ai parfois ajouter une déclinaison colorée. Si un modèle plus fantaisie vous parle plus, hésitez-pas à me glisser un petit mot (may@vie-de-miettes.com).

C'est aussi, pour moi, l'occasion de tester le bullet journal (du coup, si je fais des erreurs ou que je suis maladroite, dites-moi, on tâtonne ensemble, d'accord ?). L'idée est de faire évoluer bullet journal en fonction de nos besoins au fil du temps. Il n'est pas figé. Et il est, comme nous, imparfait. Alors, ce n'est pas grave s'il est un peu raturé et que l'on a pas une écriture parfaite : on apprend, on progresse et la feuille suivante sera un peu plus jolie.



Les **bullet journal** se composent généralement :

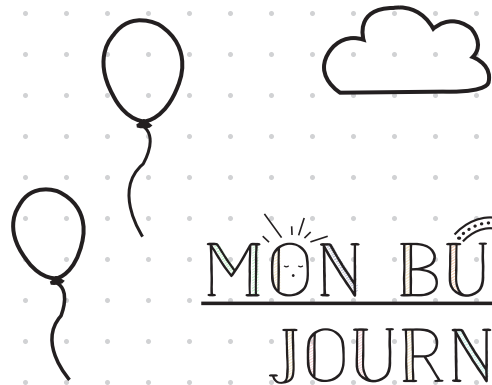
- d'un **index** où vous lister tout le contenu de votre journal avec le **numéro des pages** (il faudra donc bien penser à numéroter vos pages)
- d'un **planning annuel** (future Log)
- d'un **planning pour chaque mois** (monthly Log)
- d'un **planning quotidien** (daily Logs)
- de **collections** c'est à dire de listes thématiques (les livres que vous devez acheter, les factures à payer, la liste des choses à faire avant vos 30 ans, etc.)

Pour se retrouver, et gagner un peu de temps, on utilise un **lexique** (signifiers) avec des petits symboles.

Ecrivez-moi à may@vie-de-miettes.fr si vous avez des remarques, des idées ou l'envie folle de me glisse un sourire.

A bientôt ?

May



MON BULLET JOURNAL

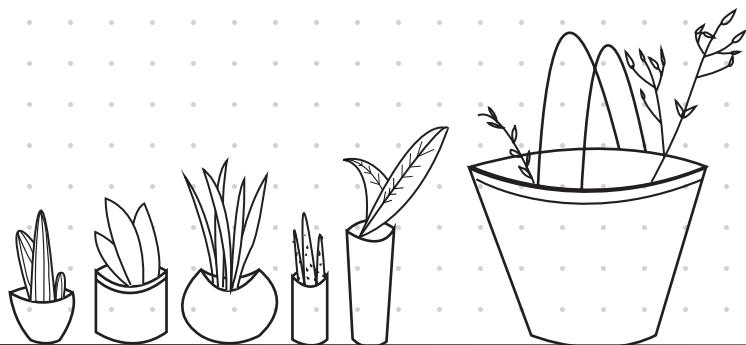
Nous sommes le :

Je tiens ce journal pour :

Je m'appelle :

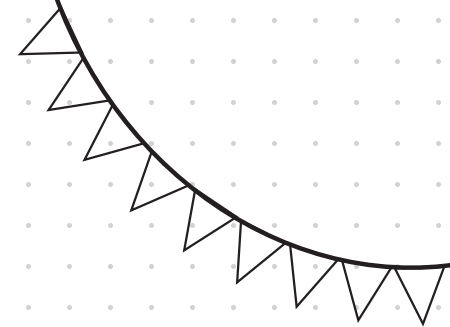
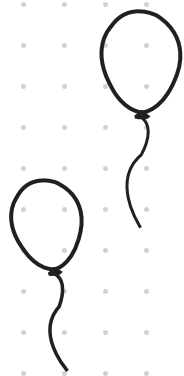
Si vous le trouvez, merci de l'envoyer à :

Pour vous remercier, voici un secret :



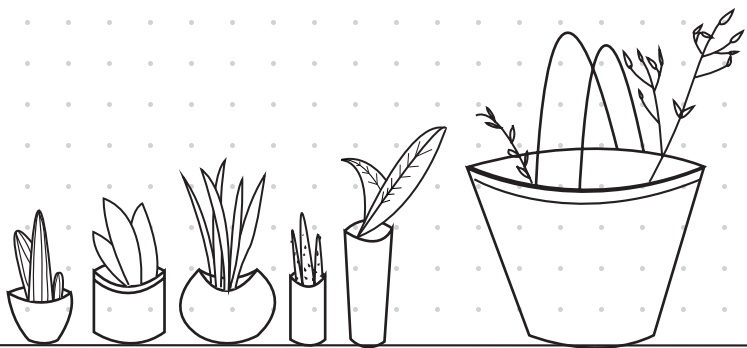
par May (vie-miettes.fr)





L'INDEX

Pour me souvenir de l'endroit où j'écris



L'INDEX

Le lexique

- Tâche à faire
- Tâche en cours
- Tâche réalisée
- Tâche reportée

- Rendez-vous
- Rendez-vous fini
- ! Attention
- * Urgent
- ? Question
- € Achat
- @ En ligne

- ☆ Idées / inspirations
- ♡ Coup de coeur
- ✈ Voyages
- ☁ Rêves et projets



L'INDEX

Le lexique

- Tâche à faire
- Tâche en cours
- Tâche réalisée
- Tâche reportée

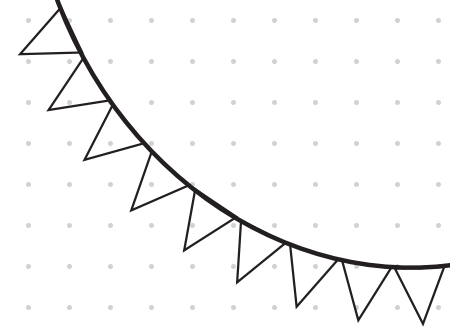
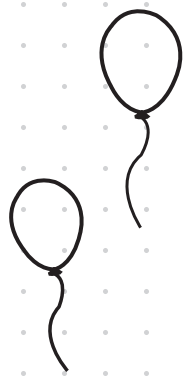
- Rendez-vous
- Rendez-vous fini
- Note
- ! Attention
- * Urgent
- ? Question
- € Achat
- @ En ligne

- ☆ Idées / inspirations
- ♥ Coup de coeur
- ✈ Voyages
- ☁ Rêves et projets

Le lexique

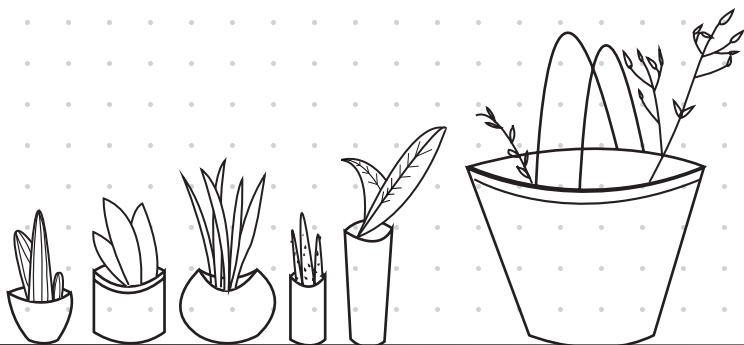
L'INDEX

L'INDEX



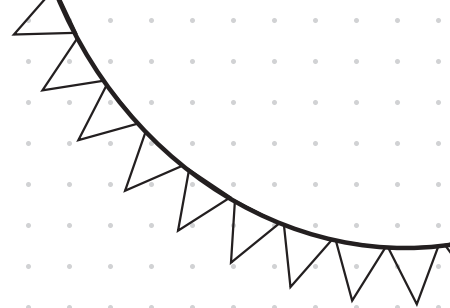
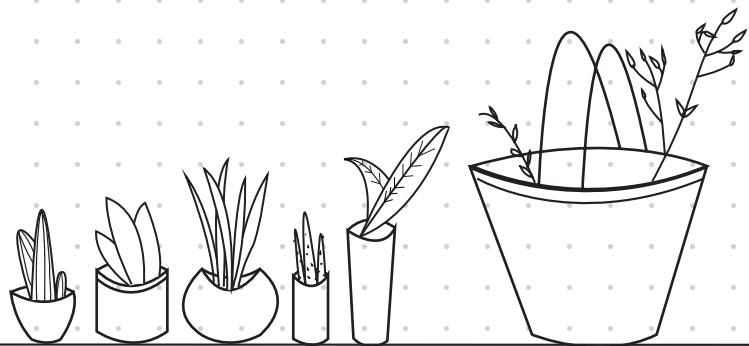
☆ STRUCTURE ≈≈≈

Pour créer ses propres pages



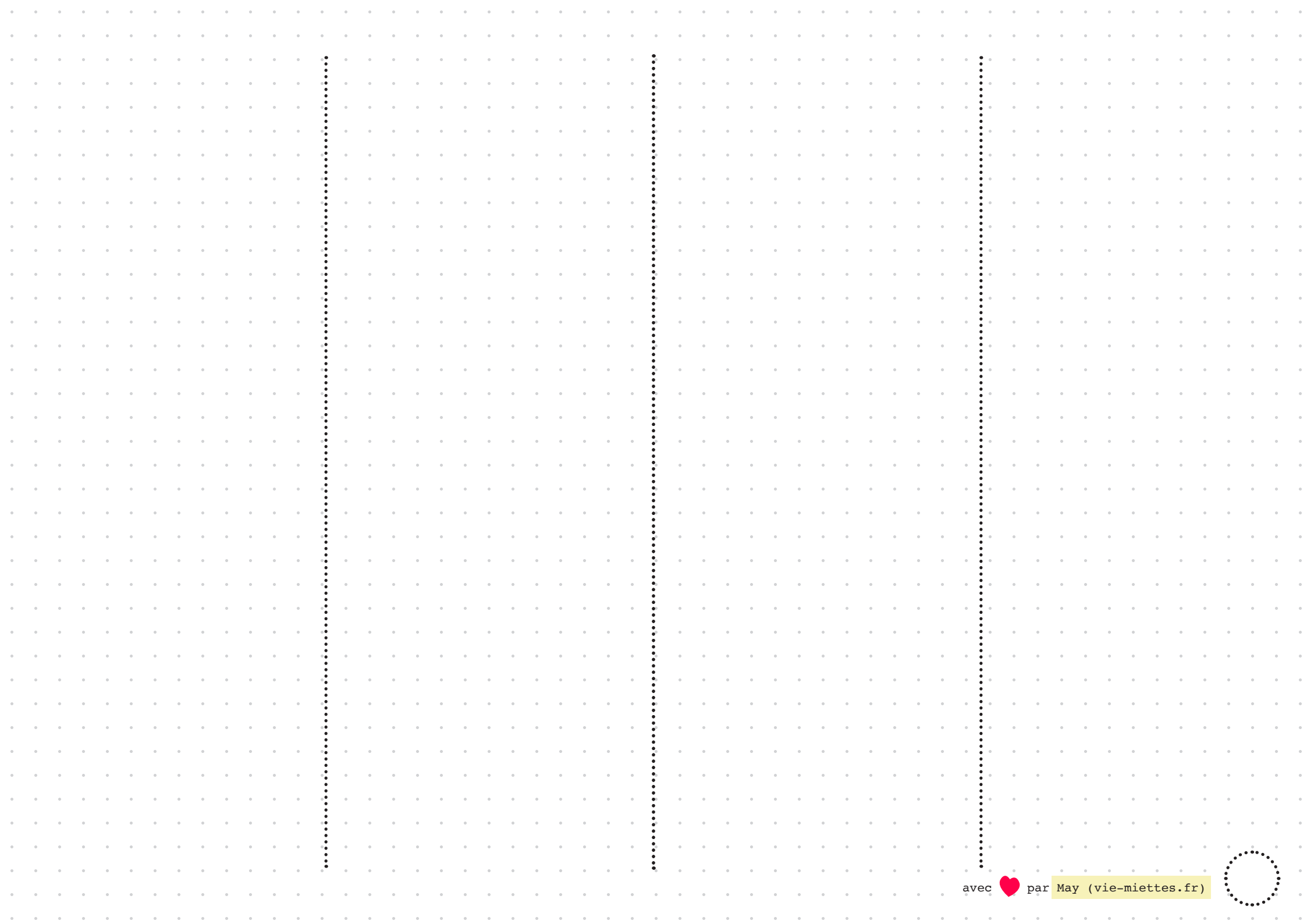
par May (vie-miettes.fr)

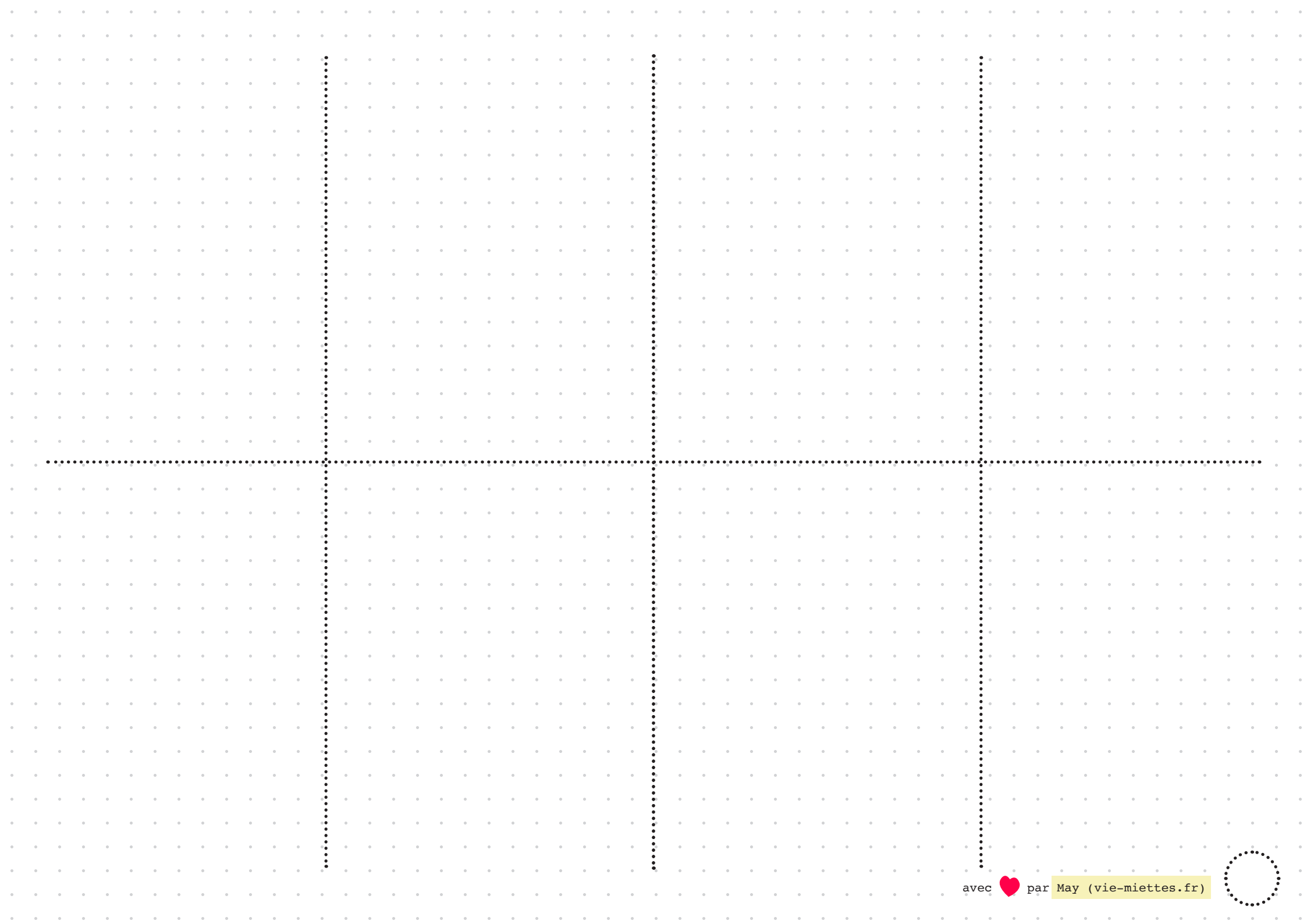




par May (vie-miettes.fr)

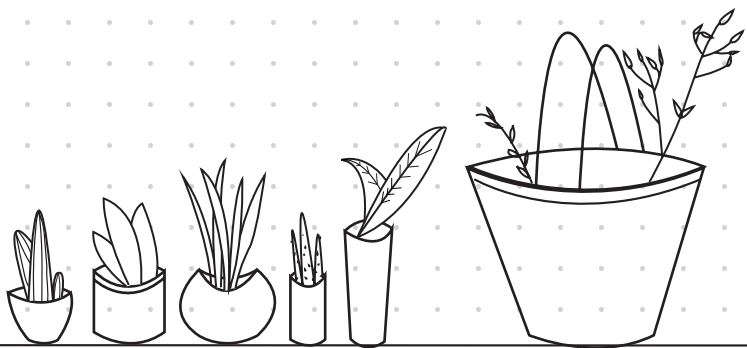
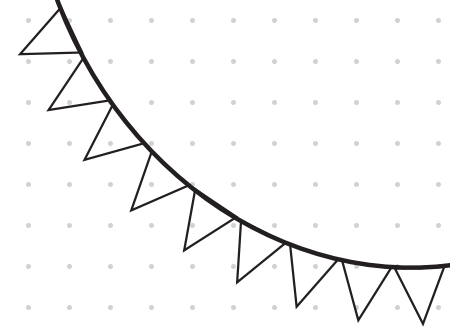
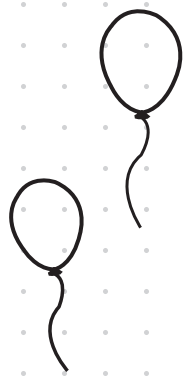


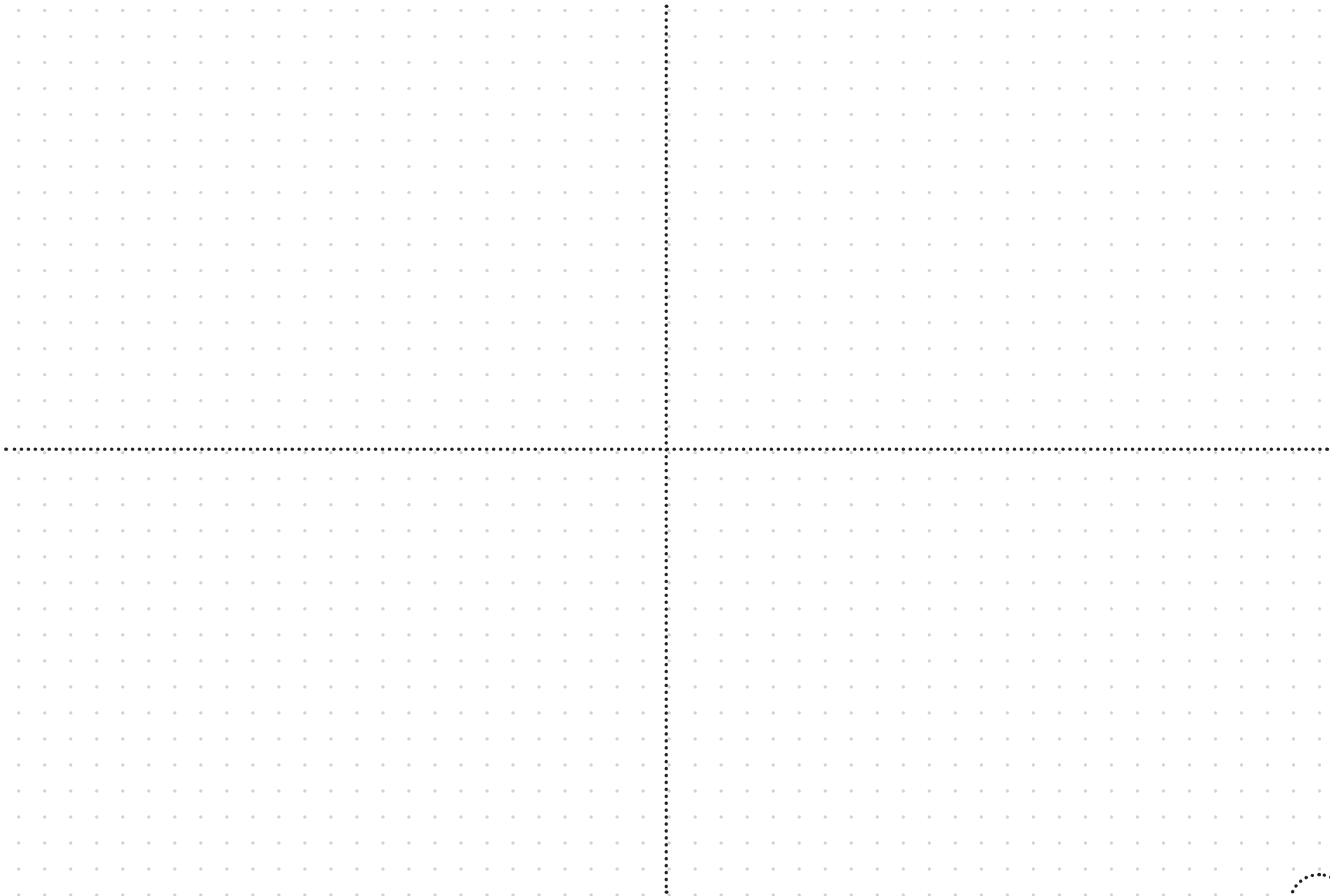
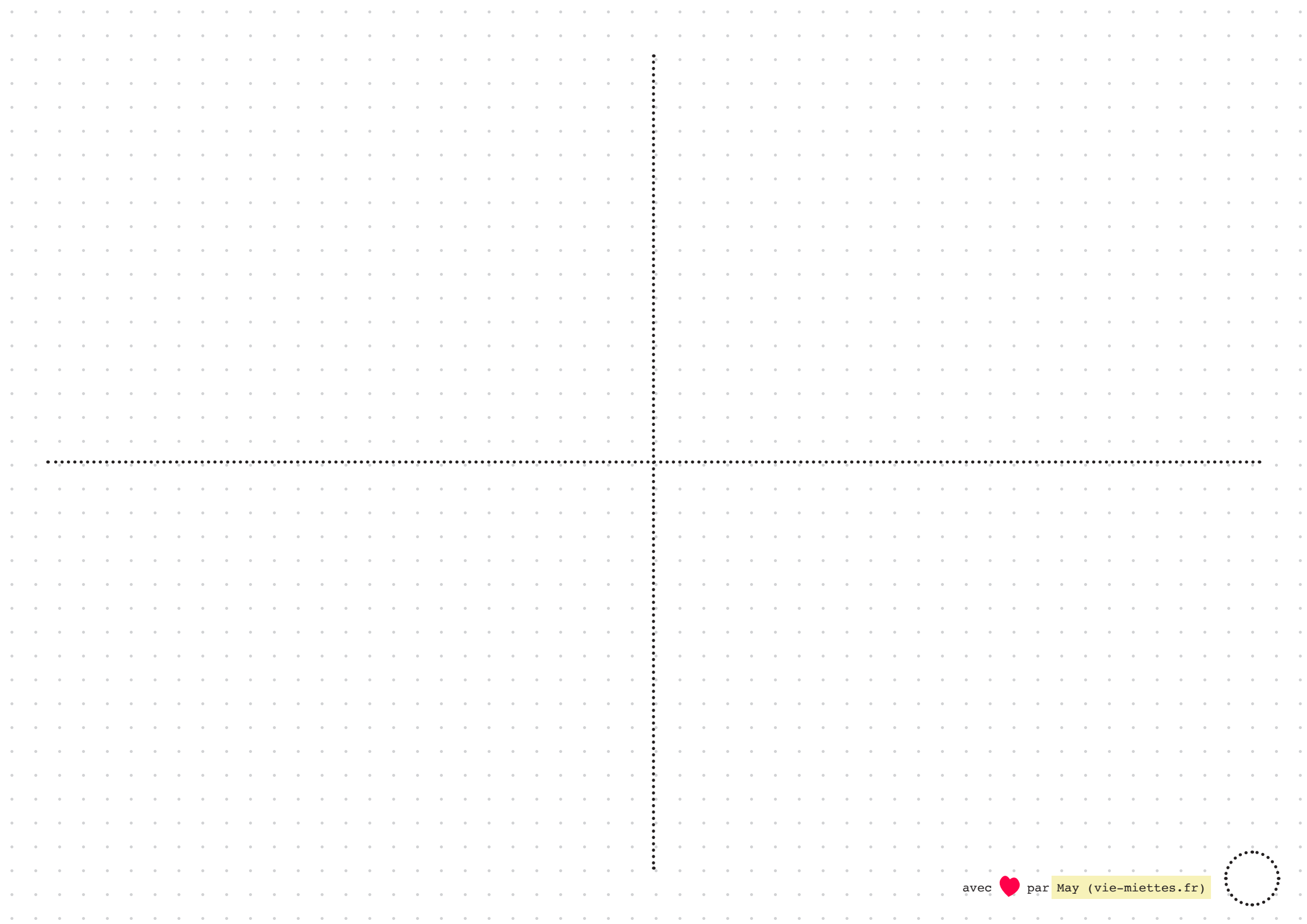


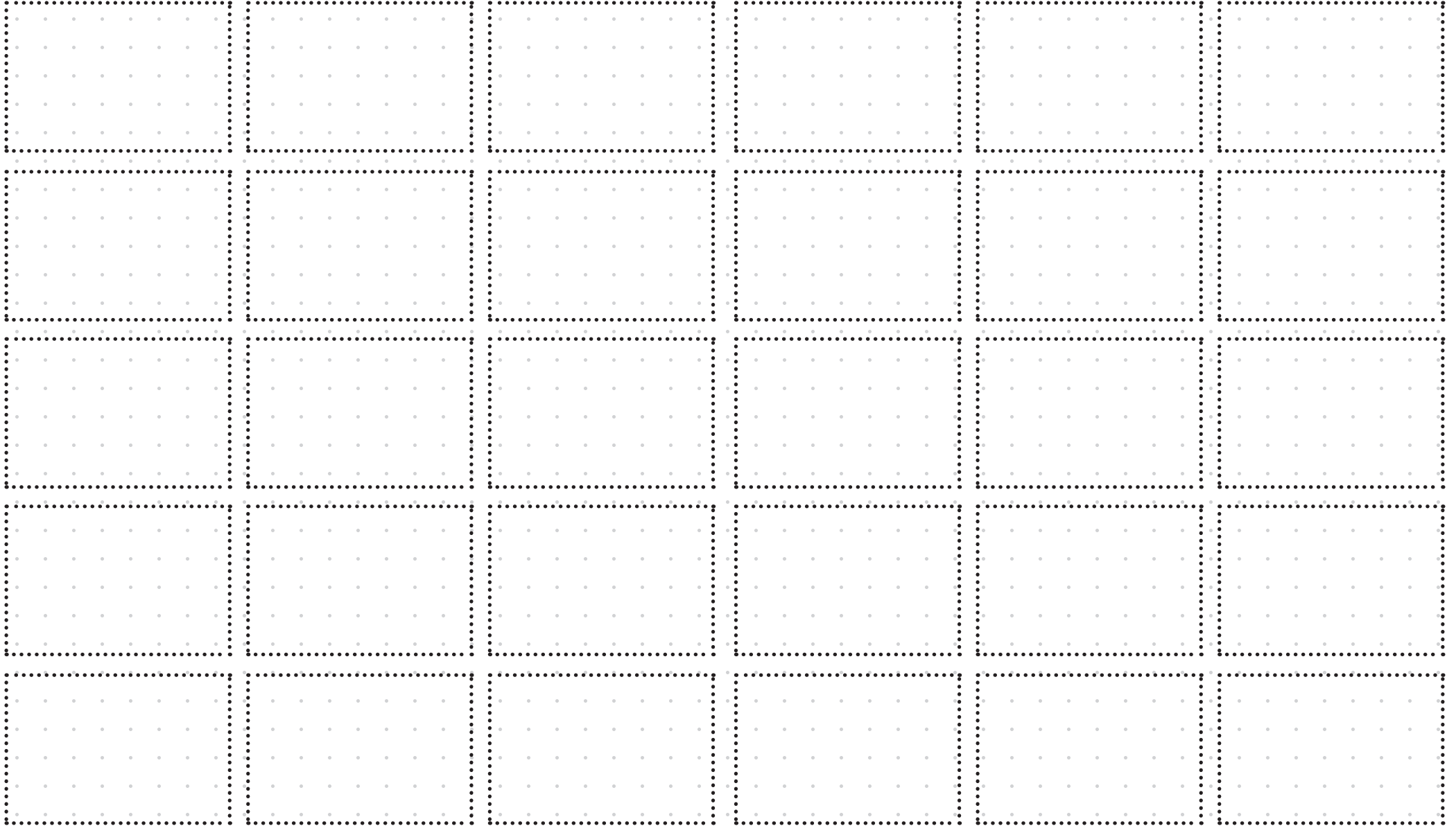


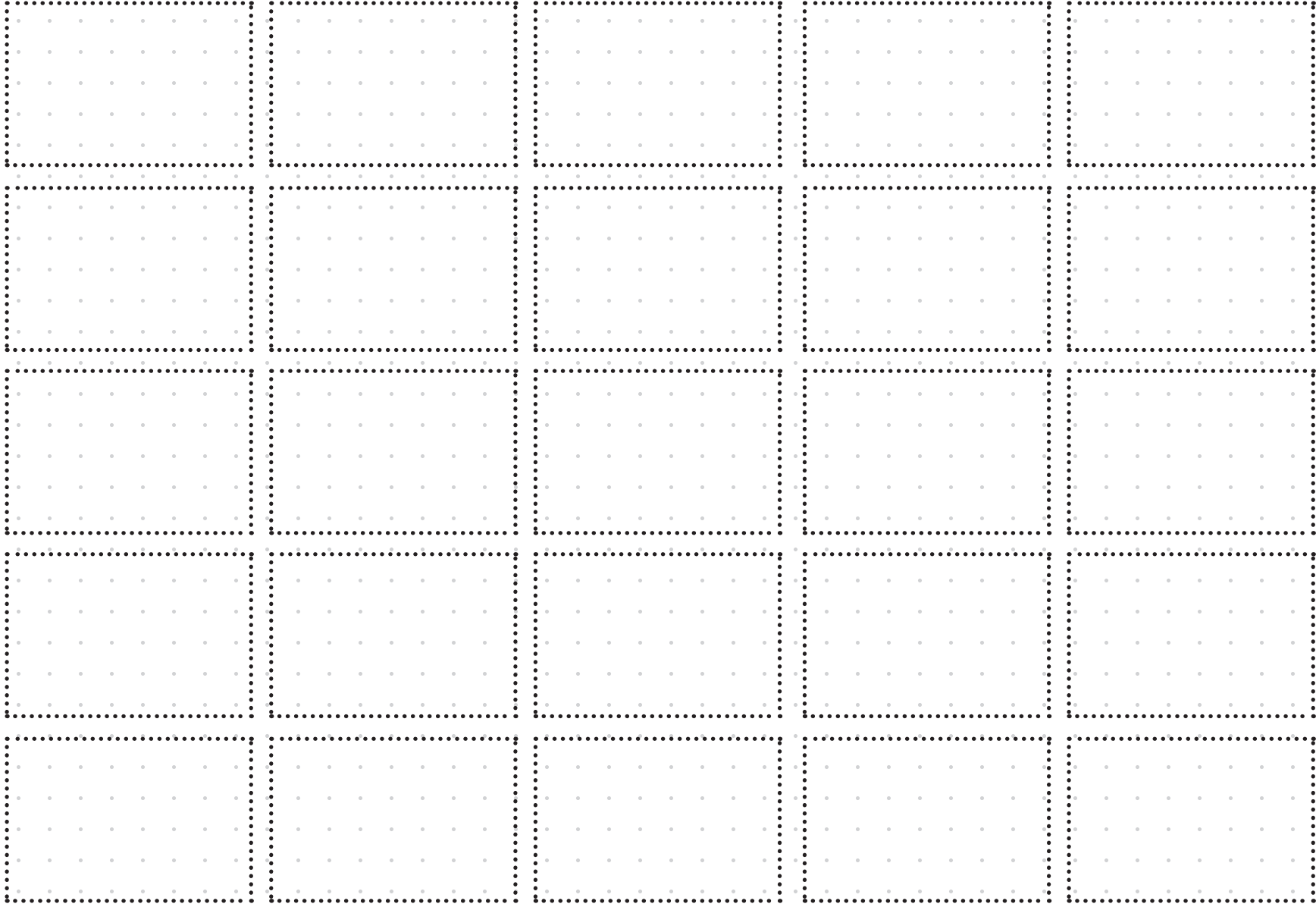


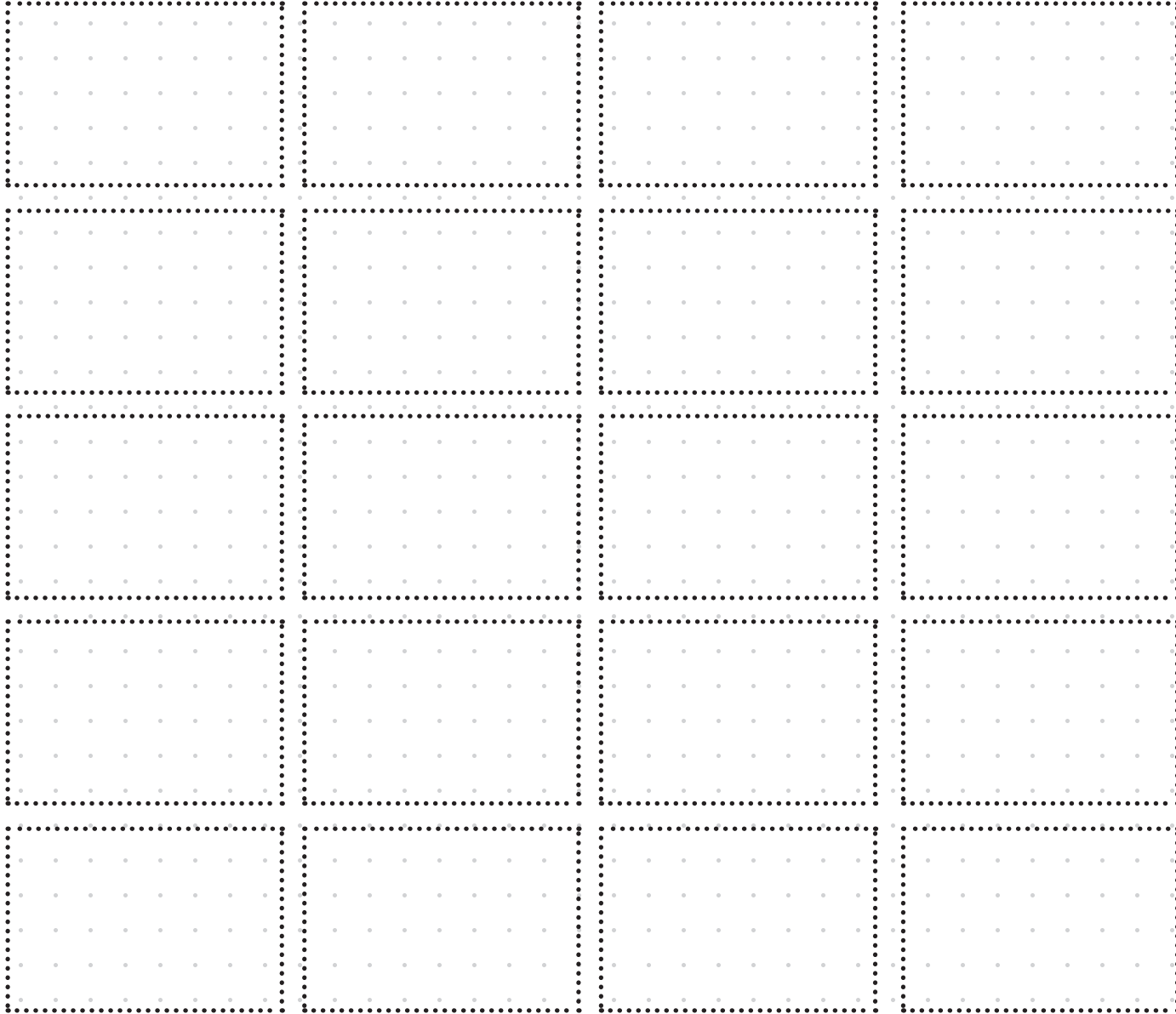


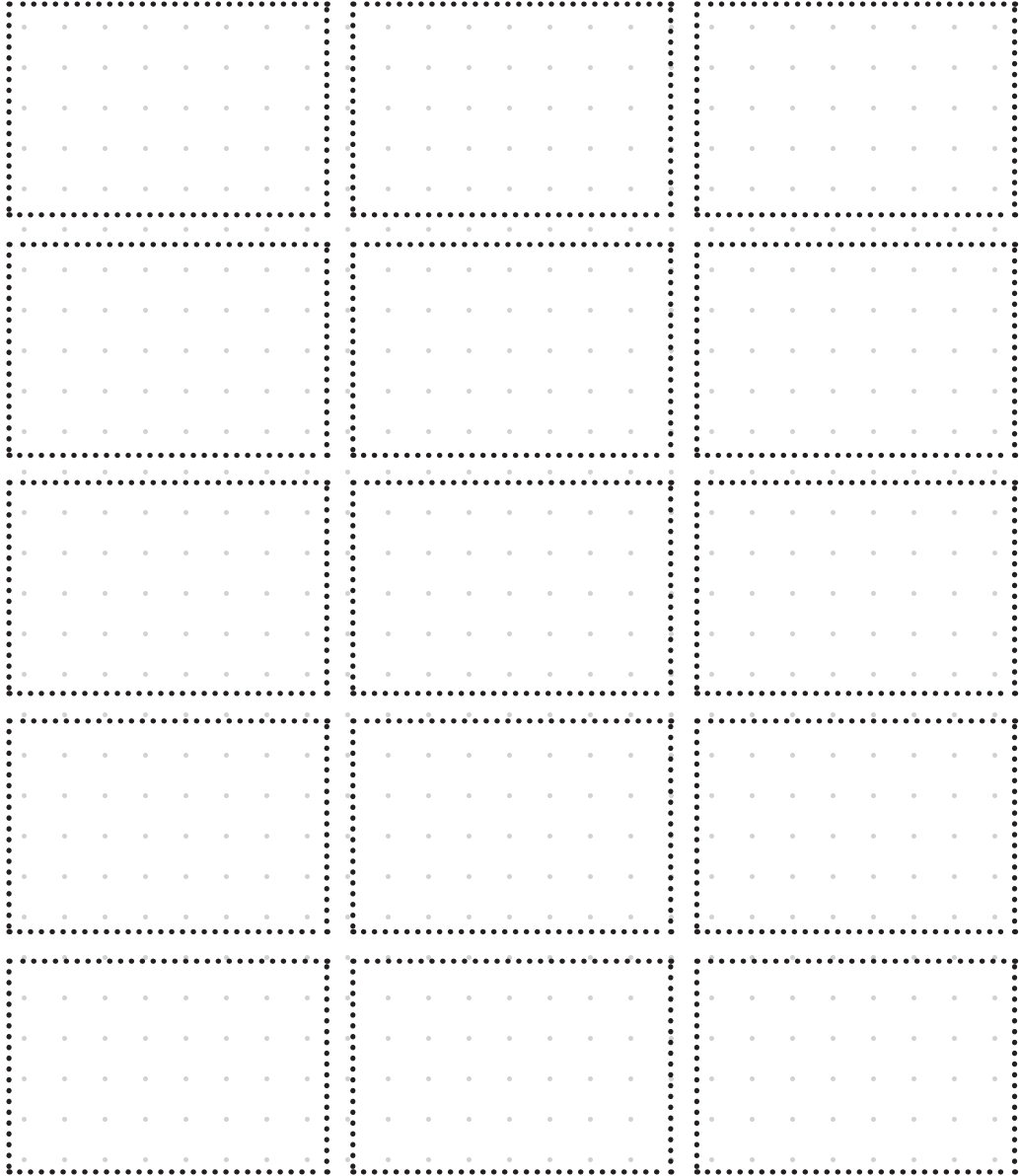


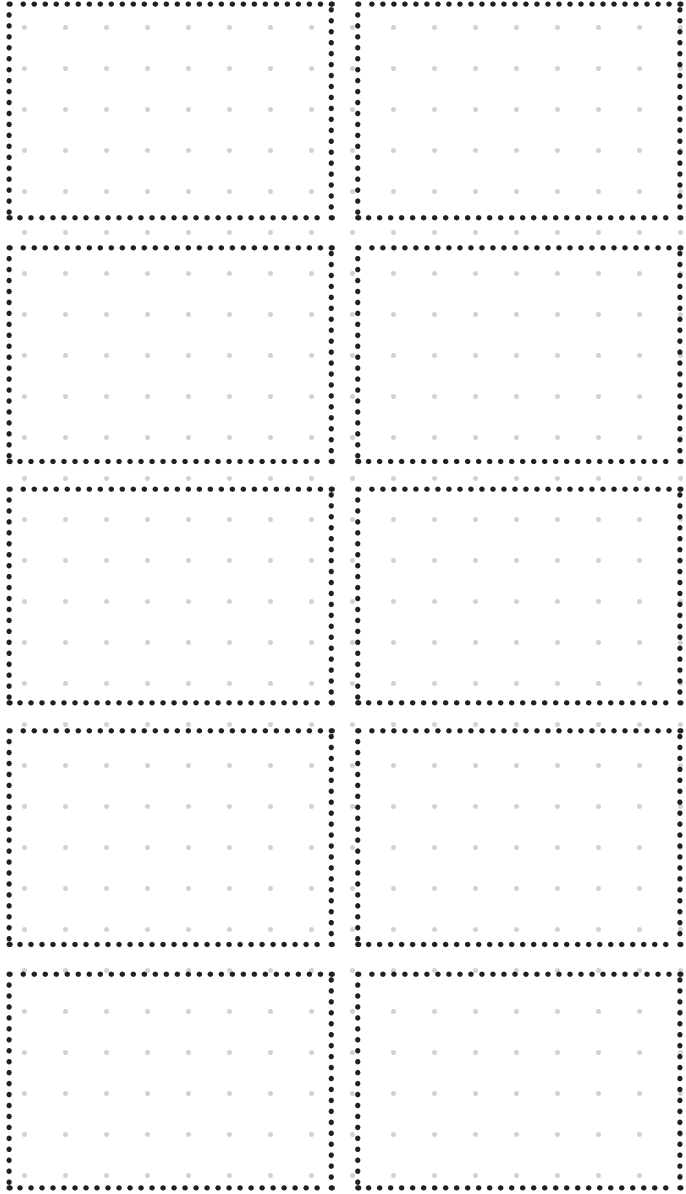




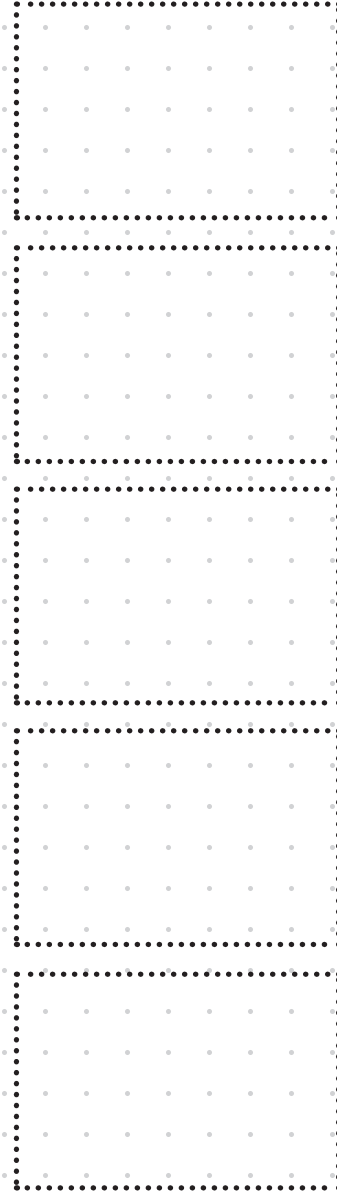


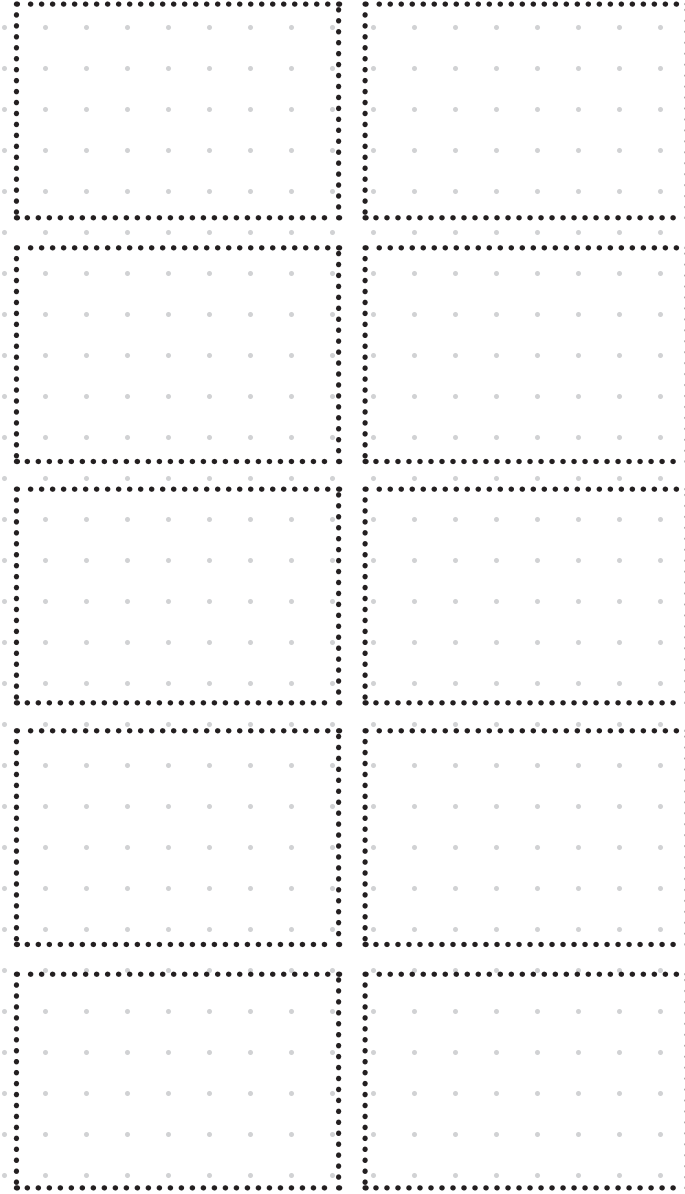
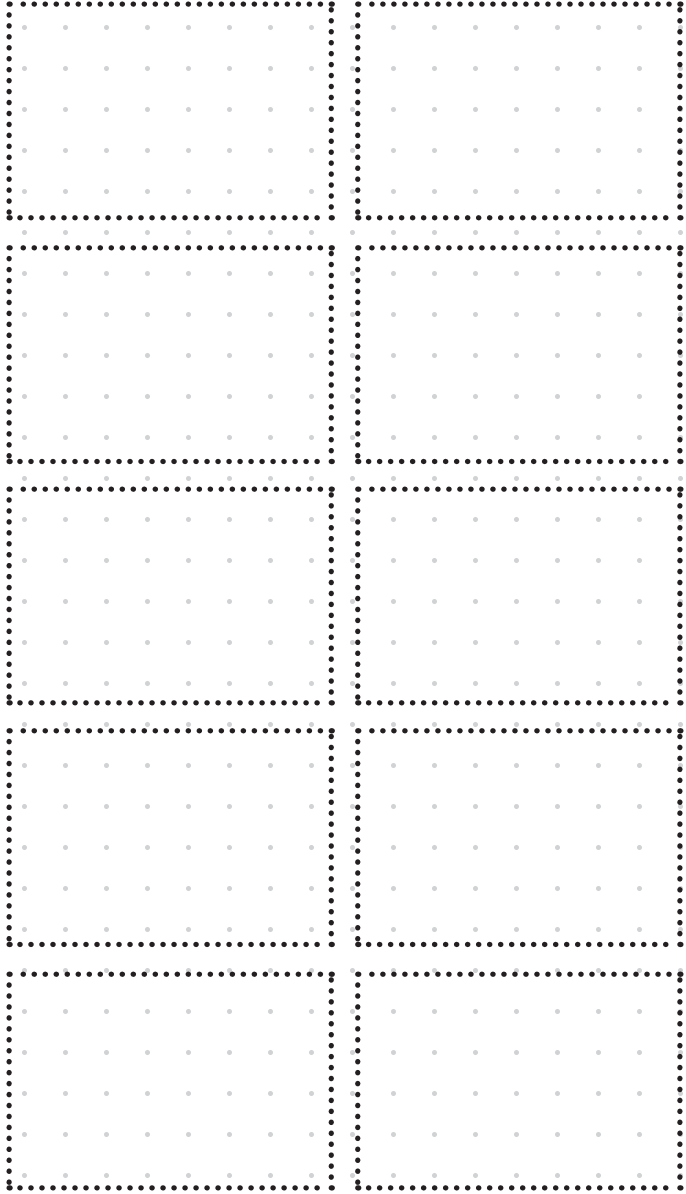


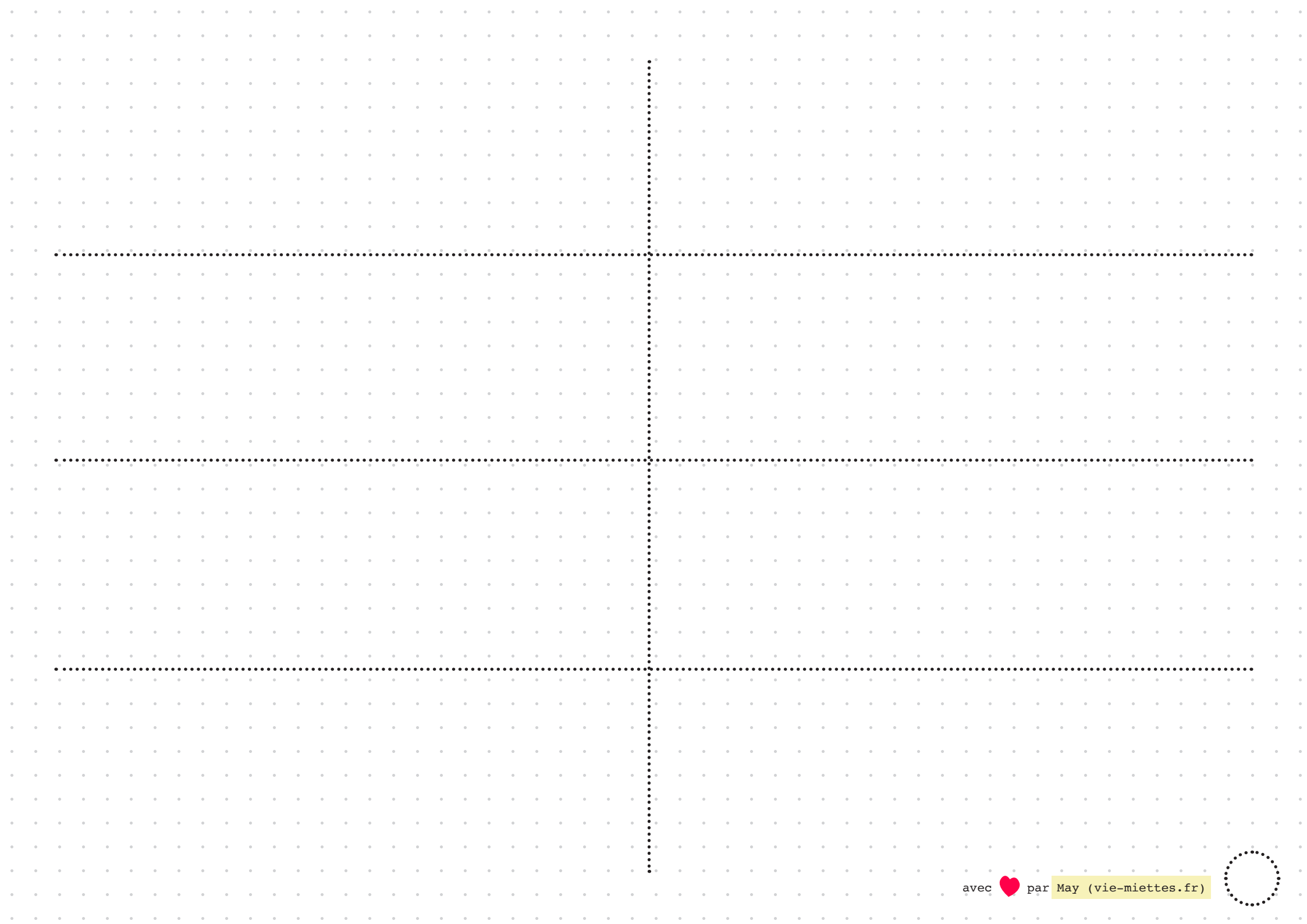


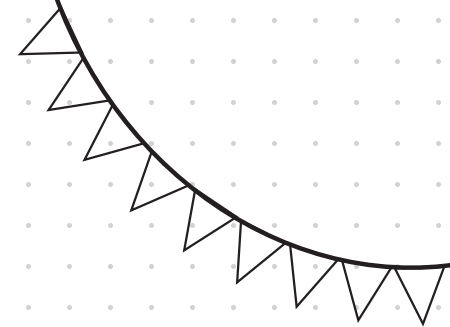
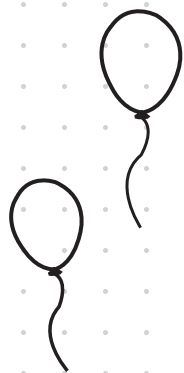








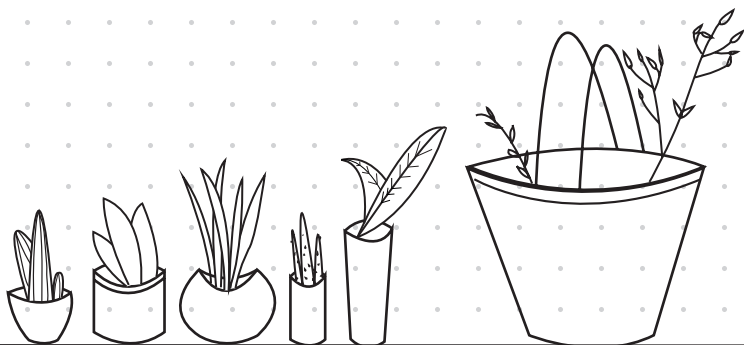




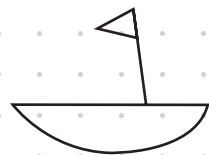
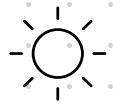
PETIT [★]BONUS

~~~~~

Petites choses à découper et glisser partout



TO DO LIST



TO DO LIST

TO DO LIST

TO DO LIST

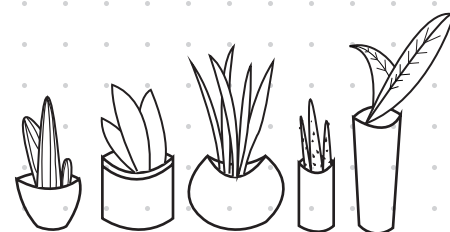
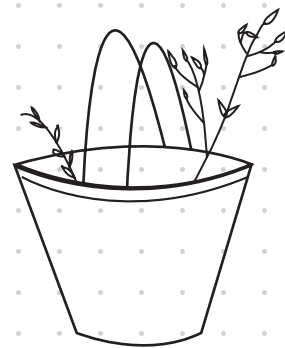


COURSES

COURSES

COURSES

COURSES







Se souvenir

des belles choses

Toujours



Se souvenir

des belles lectures

Toujours



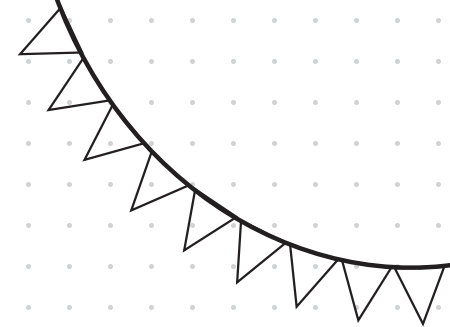
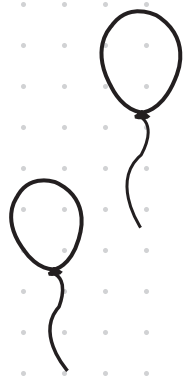
Ce livre est  
incroyable.

Lisez-le.



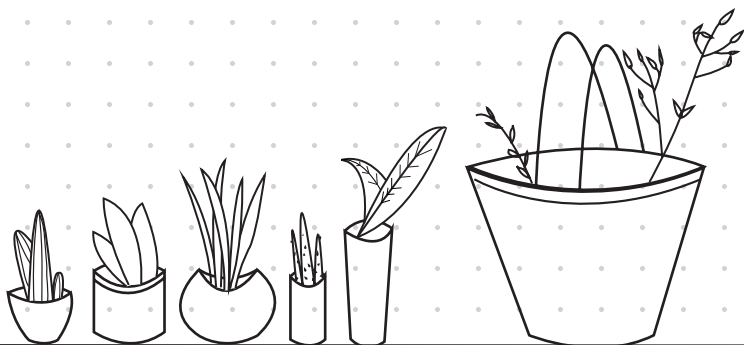
Des mots

qui bercent, qui,  
vous transforment,  
qui font écho.



# A BIENTÔT ?

Envoyez-moi vos *bujo* à [may@vie-de-miettes.fr](mailto:may@vie-de-miettes.fr)



par May ([vie-miettes.fr](http://vie-miettes.fr))

