

Mijn
BULLETPUNKT JOURNAL
INSPIRATIE

boek

TIPS EN TOOLS
VOOR MEER
RUST EN REGIE



TINEKE • WUISTER

Mijn bullet journal inspiratieboek

— Tips en tools voor meer rust en regie

Uitgegeven door GLOW
glow@arrowz.org
www.arrowz.org

GLOW is een imprint van Uitgeverij Arrowz. GLOW staat voor God Loves Original Women, een bediening van vrouwen voor vrouwen.

Auteur: Tineke Wuister
Vormgeving en typografie: Ronald Gabrielsen, 3ig.org
Foto omslag: Elena Malagrida

ISBN 978 94 90489 77 9
NUR 476

Copyright © 2021 Tineke Wuister

De Bijbeltekst in deze uitgave zonder nadere bronvermelding is ontleend aan De Nieuwe Bijbelvertaling, © 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap.

Het gebruik van eerbiedskapitalen is aangepast aan de huisstijl van de uitgever van dit werk. Cursivering van Bijbeltekst is toegevoegd door de auteur.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier – met uitzondering van korte citaten in gedrukte recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form, electronically, mechanically, by means of photocopying, recording or otherwise – with the exception of brief quotation in printed reviews – without the prior written permission of the publisher.



Inhoud

Inleiding.....	5
De basis.....	10
Maak het mooi.....	12
Dag oud jaar.....	14
Hallo nieuw jaar.....	16
Kwartaalreview.....	18
Hallo nieuw kwartaal.....	20
6 x 6 doelen.....	22
Hallo nieuwe maand.....	24
Hallo vandaag.....	26
Stressthermometer.....	28
Rustmeter.....	30
Afvinklijst.....	32
Wat ik nog wil leren.....	34
Dankbaarheid.....	36
Ochtend- en avondroutine.....	38
Van pieker naar prayer.....	40
Let Go(d).....	42
Dit is mijn God.....	44
Over de auteur.....	46

hello



Inleiding



Herken je de volgende situaties?

- Je ontdekt ineens dat je de verjaardag van een vriendin compleet vergeten bent ... Oeps!
- Het cadeau dat je hebt besteld voor de verjaardag van je zoon blijkt niet op tijd binnen te zijn. Was je weer te laat met bestellen!
- Je verzuipt in de chaos van al je taken en mist totaal het overzicht.
- Er slingeren drie to-do-lijstjes door het huis, met allemaal heel belangrijke taken voor vandaag. Maar waar zijn ze nou toch ...?!
- Je krijgt op zondagavond al een gestrest gevoel als je aan de komende week denkt. Het lukt maar niet om de boel onder controle te krijgen.
- Je weet verstandelijk wel dat God je schuilplaats is en jou zijn vrede belooft, maar je hebt op dit moment geen idee hoe je daar met je emoties moet komen.

Ik ken dit allemaal en het is niet leuk. Je vriendin teleurgesteld, je zoon in tranen en jij helemaal in de stress. En eerlijk gezegd word je daar geen gezelliger mens van. Je loopt voortdurend achter de feiten aan en je bent bang om een keer écht een flinke fout te maken en door de mand te vallen.

Het leven is vol en veel. We hebben allerlei ballen in de lucht te houden. Hoe hou je de regie? Hoe bewaak je je rust?

Een bullet journal

Toen ik een paar jaar geleden het fenomeen 'bullet journal' ontdekte, was ik eerst een beetje sceptisch. Googel maar eens: persoonlijk vond ik alle prachtige creaties die mensen maken in ieder geval nogal intimiderend! Overal kleurtjes, stickers, tape en prachtige tekeningetjes. Ik dacht bij mezelf: *Ziet er supertof uit, hoor, maar als dit mijn 'lat' is, krijg ik er nog een last bij! Moet ik ook nog elke dag iets moois maken. Ja, daag!* Zo schoot het concept naar mijn idee zijn doel voorbij.

Tot ik op de site van de bedenker van het bullet journal, Ryder Carroll, ontdekte dat het oorspronkelijke idee veel simpeler en effectiever was. Het is bedoeld als een snelle manier om allerlei dingen bij te houden, je leven op orde te krijgen en proactief te zijn. En dát sprak me dan wel weer aan!

Ik heb toch maar een bullet journal aangeschaft en mezelf een uitdaging gegeven: probeer het gewoon eens een maand uit! Levert het je wat op, dan blijf je het doen. Zo niet, dan stop je er weer mee. Het resultaat? Ik doe het nog steeds en gebruik mijn bullet journal dagelijks. Het helpt mij om:

- overzicht te houden in de veelheid van alles;
- vooruit te kijken en op tijd te starten met de voorbereiding van events (van verjaardagen tot trainingsweekends);
- focus te houden op de dingen die ik belangrijk vind in het leven;
- handige lijstjes altijd bij de hand te hebben.

Dat zorgt voor een gevoel van rust en regie. Mijn bullet journal geeft me een regelmatig reflectieritme en een moment van *me-time*. Doordat ik helder heb wat mijn speerpunten en belangrijkste taken zijn voor het jaar, kwartaal, de maand of dag die voor me ligt, weet ik wanneer het 'goed genoeg' is. Dat maakt het mogelijk tevreden terug te kijken, los te laten en tot rust te komen.

Daarnaast vind ik de creativiteit en het tekenen van letters leuk, dat deed ik als tiener al. Maar daarin hou ik het simpel en kies ik voor een minimalistische variant. Heb ik een keer tijd en zin, dan maak ik er wat extra's van, maar dat is een bonus, niet een vereiste.

Waarom dit boek?

Altijd als ik mijn bullet journal laat zien, zijn mensen enthousiast en geïnspireerd! Maar heel vaak hoor ik ook dat ze het lastig vinden ermee te beginnen en het vol te houden. Want waar start je? En hoe zorg je dat het echt werkt voor jou?

Daarom dus dit boek. Om jou te helpen met behulp van een bullet journal die rust en regie te pakken waar je zo naar verlangt. Vanuit mijn expertise als stress- en burn-outcoach heb ik eerder al een serie van drie boeken geschreven over rust en regie: *Lucht*, *Zicht* en *Echt*, met respectievelijk 7 tips voor meer rust, focus en vrijheid. (Achter in dit boek vind je meer informatie over deze serie.) Nu laat ik je zien hoe ik zelf rust en regie hou. En een van de grootste *lifestyle hacks* in mijn leven is mijn bullet journal. Ik laat je zien hoe je er een start mee kunt maken en hoe ik het gebruik, met steeds een korte uitleg op de linkerpagina en de bijbehorende pagina uit mijn bullet journal rechts.

Wat heb je nodig?



Allereerst natuurlijk een bullet journal. Dit is feitelijk niets meer dan een leeg notitieboek met een rooster van stippen op de pagina's. Jij vult de pagina's helemaal zelf, tot het je agenda, notitieboek en to-do-lijst ineen is. Daarmee wordt het dus helemaal jouw (jaar)boek, waarin je bijvoorbeeld ook je aantekeningen van een conferentie kunt noteren, of recepten, gebedslijsten of wat je ook maar bedenkt.

Bullet journals zijn er in soorten en maten. Minimaal hebben ze dus dat papier met stippen. Hoe meer handige extra's en hoe beter de kwaliteit, hoe hoger het prijskaartje. Je kunt letten op:

- papierkwaliteit (gladheid, kleur en dikte, zodat het niet doordrukt);
- kleur, maat en afstand tussen de stippen (kies hierin vooral wat je mooi vindt. Ik hou van kleine stipjes, rond en lichtgrijs, dicht bij elkaar (= 3,5 mm afstand), want ik kan goed klein schrijven);
- leeslint en sluitelastiek;
- schoonheid: afgeronde hoeken, mooie cover;
- praktisch: blijft goed open liggen;
- met index en/of paginanummers.



Ik ben fan van het wat duurdere maar heel fijne 'nuuna' bullet journal. Wil je het serieus een kans geven, schaf dan gelijk een goede kwaliteit aan. Daar doe je jezelf een groot plezier mee. Maar je kunt ook altijd starten met een bullet journal van de HEMA of Action.

Ten tweede zwarte fineliners in twee verschillende diktes. Ik heb gekozen voor Micron 05 en 01. Daar kun je goed klein mee schrijven. Is je handschrift wat groter, kies dan een maatje dikker. Maar je kunt in feite elke gewenste fineliner uitproberen.

Voor dit boek heb ik ervoor gekozen niet met kleur te werken. Normaal gesproken doe ik dat wel en gebruik ik pastel-markeerstiften van Stabilo om wat kleuraccenten aan te brengen. Elk kwartaal krijgt zijn eigen kleur.

Voor nu is het devies vooral: keep it simple! Heb je de basis eenmaal onder de knie, dan kun je naar hartenlust dingen toevoegen en je creatief uitleven met kleuren, doodles, stickers en washi-tape.

Ten derde potlood, gum en liniaal als je van strak houdt. *It doesn't have to be perfect to be beautiful.* Ik werk zo veel mogelijk uit de losse pols, alweer om het simpel te houden. Mocht je van strakke lijnen houden en slecht tegen foutjes kunnen, pak dan gerust dat potlood en die liniaal erbij. Hoewel het ook een goede oefening kan zijn om af en toe gewoon eens een foutje te maken!

Hoe is het boek opgebouwd?

We beginnen dit boek met de *basics*: hoe maak je een goede start met je bullet journal?

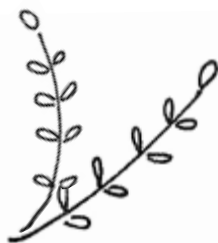
Vervolgens duiken we volop in de *regie*. We werken van groot naar klein. Hoe pak je regie over een jaar? Kwartaal? Maand? En ten slotte: over vandaag? Door hiermee te werken, word je proactiever en productiever. Wil je hierover meer achtergrondinformatie, dan raad ik je mijn boek *Zicht: 7 tips voor meer focus* aan.

Vervolgens zoomen we in op *rust*. Welke dingen helpen jou om tot rust te komen? Daar zitten bijvoorbeeld pagina's tussen met een stressthermometer, een rustmeter, een afvinklijst voor goede gewoontes, een ochtendroutine. Meer informatie over deze thema's is te vinden in mijn boek *Lucht: 7 tips voor meer rust*.

Ten slotte graven we een laagje dieper. Hier komen thema's uit *Echt: 7 tips voor meer vrijheid* aan de orde. Met een 'Van pieker naar prayer'-pagina, een dankbaarheidslijst en een 'Things to let Go(d)'-pagina help ik je op een dieper niveau tot rust te komen, in de wetenschap dat God alles onder controle heeft.

Elk hoofdstukje begint op de linkerpagina met wat uitleg en een opdracht om ermee aan de slag te gaan. Rechts vind je een voorbeeldpagina uit mijn bullet journal. Voel je vrij die zo over te nemen of er lekker helemaal je eigen pagina van te maken.

Laten we beginnen!





challenge



De basis

To begin, begin.

— William Wordsworth

Je hebt je bullet journal gekocht. Je fineliners liggen klaar. En nu?

- ▶ **INHOUD** – De eerste twee bladzijden reserveer je voor de inhoudsopgave. Soms zit die er al in, maar vaak niet. Schrijf 'INHOUD' bovenaan de bladzijde en teken een kantlijn. Hierin schrijf je in de loop van de tijd de belangrijkste pagina's uit je bullet journal op met het paginanummer erbij, zodat je ze makkelijk kunt terugvinden. Je hoeft daar nu dus nog niets in te vullen (dat kan ook nog niet).
- ▶ **PAGINANUMMERS** – Sommige bullet journals hebben geen paginanummers. Nummer dan de pagina's zelf. Dat is eenmalig een klus, maar op de lange termijn wel echt handig.
- ▶ **KIES JE 'KEY'** – Daarmee bedoel ik de symbolen die je gebruikt om je taken, evenementen of notities aan te geven. Een *taak* is iets wat je moet doen: iemand bellen, een afspraak voorbereiden. Een *evenement* is iets wat die dag zal plaatsvinden: een vergadering, een koffieafspraak. Een *notitie* kun je zien als een 'note to self', iets wat je niet moet vergeten. Je kind moet op tijd sporten, je oma is jarig. Dat soort dingen. Welke key je kiest, maakt niet uit. Probeer uit wat je fijn vindt en kies dan wat voor jou werkt. Er moet niets. Het systeem dient jou en niet andersom. Dat is het idee!
- ▶ **BONUS** – 'Hoge prioriteit' geef je aan met een sterretje. 'Heel belangrijk' met een uitroepteken.
- ▶ **AFKRUISEN** – Ik word zo blij van een taak afkruisen! Soms schrijf ik zelfs iets op wat ik al gedaan heb, alleen maar om het te kunnen afkruisen. Ik heb drie afkruisopties.
 1. De taak is af.
 2. Ik ben eraan begonnen, maar het is nog niet af.
 3. Ik heb de taak niet gedaan en verplaats hem naar een later tijdstip.
Ik schrijf hem dan bijvoorbeeld direct bij mijn eerstvolgende werkdag. Heb ik een taak drie keer verplaatst, dan kijk ik er eens goed naar. Ga ik hem echt nog doen of schrap ik hem gewoon? Ook lekker!

inhoud

2

4

6

9 25 28

10 23

11

16

18

19

27

30

32

jaaroverzicht 2021

kwartaalreview Q4 2020

Q1

januari

februari

maart

6x6

aantekeningen conferentie

stressthermometer

afrincklijst

huissyl ideeën

aantekeningen preek

kwartaalreview Q1 2021

Q2

key 1

- taak
- afspraak/event
- notitie

- x af! 😊
- > begonnen
- > verplaatst

key 2

- taak
- ▽ afspraak/event
- notitie

- ▣ af! 😊
- ▣ begonnen
- ▣ verplaatst

* prioriteit

! belangrijk



Maak het mooi

Om creatief te zijn, heb je moed nodig.

— Henri Matisse

Nogmaals: het doel is niet om je bullet journal zo mooi mogelijk te maken. Een te hoge lat is een zware last. Begin gewoon ergens, zet je pen op papier, maak fouten en je zult zien dat je bullet journal zich vanzelf ontwikkelt en mooier wordt.

Toch is een bullet journal nou juist zo leuk omdat je er iets moois van kunt maken. Daarom toch een klein beetje input met wat simpele mooimakers.

► **LETTERTYPES** – Met prachtige handgeschreven letters in verschillende varianten kun je leuke effecten bereiken. Ik maak zelf meestal gebruik van twee verschillende lettertypes, naast mijn eigen handschrift.

1. Een strak lettertype in hoofdletters. Met dikker gemaakte verticalen of een extra lijn creëer je een special effect.
2. Een sierlijk lettertype in kleine letters. Om een mooi kalligrafie-effect te krijgen, maak je elke strek die je van boven naar beneden zet dikker. Dus haal je school-handschrift weer van stal en oefen. Door vaak en met aandacht te oefenen, wordt je handschrift vanzelf regelmatig en mooier.

► **SIMPELE MOOIMAKERS** – Met een paar kleine extraatjes kun je al snel iets moois creëren. Het hoeft echt niet ingewikkeld te zijn. Om te starten kun je gebruikmaken van lijnen, blokken, stipjes, pijlen, sterren en takjes. Ik weet zeker dat jij die ook kunt tekenen en her en der aan je pagina kunt toevoegen. Als je wilt natuurlijk, want: niets hoeft, alles mag!

TIP: Wist je dat je horizontaal altijd rechtere lijnen kunt trekken dan verticaal? Moet je dus een verticale of diagonale lijn maken? Draai je bullet journal zo dat het voor jouw hand toch een horizontale lijn is!

. RECHT LETTERTYPE:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

A B C D E F

↑
verticalen
opgedikt

A B C D E F

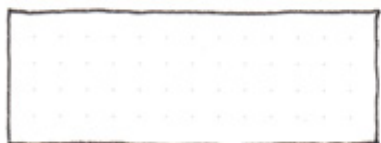
↑
extra lijn
'linkerpoetje'

. sierlijk lettertype:

1. 'A' 2. A 3. A

a b c d e f g h i j k l m
n o p q r s t u v w x y z

. SIMPELE MOOIMAKERS:



Over de auteur

Tineke Wuister is toegepast psycholoog, getrouwd met Sander en moeder van drie zoons. Het is haar passie steeds meer te ontdekken hoe God het leven ontworpen heeft. Door keuzes te maken die aansluiten bij dat ontwerp, ervaren we duurzaam geluk, diepe vrede en echte vrijheid, kortom: het leven in al zijn volheid.

Tineke gelooft dat goede keuzes maken een essentiële levensvaardigheid is. Daarom deelt ze graag inspirerende inzichten op zo'n manier dat ze simpel en toepasbaar zijn. Dat doet ze als spreker, schrijver en coach. Bij haar eigen coachingspraktijk Tineke Wuister kun je terecht voor loopbaan-, stress- en burn-outcoaching.

Daarnaast heeft ze twaalf jaar voor LEF Navigators gewerkt, waar ze jeugdleiders heeft getraind en gecoacht in discipelschap en leiderschap.

Meer informatie, boeken of contact?

Kijk op tinekewuister.nl.

Volg Tineke via:

[instagram.com/tinekewuister](https://www.instagram.com/tinekewuister)

[linkedin.com/in/tinekewuister](https://www.linkedin.com/in/tinekewuister)

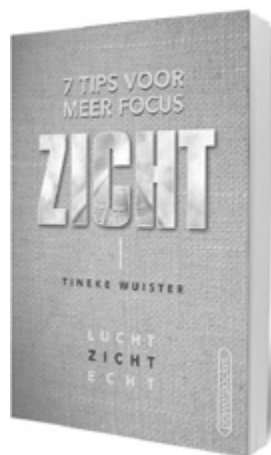


LUCHT - 7 tips voor meer rust

In dit boek maak je een concreet plan om stap voor stap meer lucht in je leven te brengen. Je krijgt praktische tips voor echte, verfrissende rust, zodat je weer opgeladen en voluit kunt leven.

ZICHT - 7 tips voor meer focus

Keuzes, keuzes ... help! Vind jij het ook weleens lastig om goede keuzes te maken? Waar zeg je ja en waar zeg je nee tegen? Dit boek helpt om zicht te krijgen op je levensmissie en geeft tips om je niet te laten afleiden. Dat scheelt een hoop stress en onrust!



ECHT - 7 tips voor meer vrijheid

De lat ligt soms zo hoog! Je eigen verwachtingen of die van anderen kunnen je flink wat stress bezorgen. Maar wanneer het je lukt om dicht bij God te zijn en zijn waarheid te horen over wie jij bent, komt alles in een ander licht te staan. Dit boek helpt je die vrijheid te (her)ontdekken en daarin te leven.



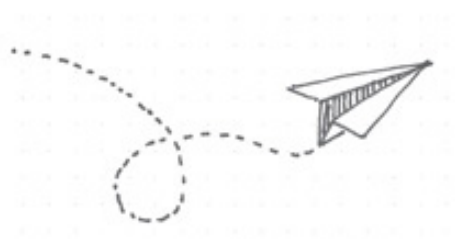


MAAK JE EIGEN BULLET JOURNAL

Er slingeren drie to-do-lijstjes met taken voor vandaag door het huis, maar waar zijn ze nou toch ...?! En heb ik nu alweer het verjaardagscadeau voor mijn zoon niet op tijd besteld? Ik dacht er gisteren nog aan!

Je verlangt naar meer rust en regie in je leven. Naar overzicht in al je taken en afspraken. En naar ruimte voor je dromen en doelen. Tineke Wuister laat je zien hoe je dit allemaal bij elkaar brengt in een bullet journal. Praktisch, leuk en helemaal niet moeilijk! Ze doet je voor hoe jij een bullet journal kunt opzetten en gebruiken, met uitleg en handgetekende pagina's uit haar eigen exemplaar. Zo maak je zelf je eigen agenda, to-do-lijst en notitieboek ineen.

TINEKE WUISTER is schrijver van *Lucht, Zicht en Echt*, een serie over rust, focus en vrijheid. Ze gebruikt een bullet journal als een praktische uitwerking van de principes uit die serie. Tineke is toegepast psycholoog. In haar eigen coachingspraktijk biedt ze begeleiding op het gebied van loopbaan, stress en burn-out. Ze spreekt ook voor groepen over deze thema's. Ze is getrouwd met Sander en moeder van drie zoons.



GLW

