

✓ Plan S

× ×
× ×
× ×
× ×

5 Manieren om
een bullet journal
te implementeren
in je leven





Over mezelf

- Stephanie, 32, Haaltert
- Mama van Finn sinds september
- Bujo junkie sinds 2015
- Facebookgroep: Bullet Journal België
- INFJ - HSP - HSS
- Plan S: Als balans coach help ik je aan meer rust in je hoofd via workshops, coaching en cursussen rond loopbaan, structuur, selfcare en life-work balance.



Inhoud

- × × • Wat is bullet journaling?
- × × • Waarom bullet journaling?
- × × • Misverstanden over bullet journaling.
- × × • 5 manieren om een bullet journal te implementeren in je leven.

Wat is bullet journaling?

- Ryder Carrol
- Analoog systeem voor de digitale eeuw
- Simpel:
notitieboek + balpen
- Je leven in een boekje
- Niets moet, alles kan!

× ×
× ×
× ×
× ×





Waarom bullet journaling?

- Het meest flexibele plannersysteem dat er bestaat
- Het werkt als een extern geheugen: nooit meer een vol hoofd.
- Alles zit op 1 plaats verzameld.
- 1 x denken en daarna doen
- Productiever

Misverstanden over bullet journaling

- Tijdrovend
- Creatief
- Veel materiaal
- Puntjes-schrift

× × × ×
× × × ×





× ×
× ×
× ×
× ×

5 manieren
om een bullet
journal te
implementeren
in je leven.

× × × ×
× × × ×



1. Planner

- Van jaarplanning tot to do lijstje.
- Helemaal opbouwen naar eigen noden.
- Nooit plaats te kort.



2. Selfcare journal

- Selfcare =
je leven onder de loep nemen,
hierover reflecteren en zo
groeien naar je beste zelf.
- Trackers, oefeningen, ...



3. Journalen

- Dagboek
- Gerichte vragen
- Deel van je routine
- Morning pages



4. Lijstjes

- Listlover!
- Van inspiratie tot projecten
- Mijn favoriete lijstjes:
 - Boeken
 - Podcasts
 - Diepvriesinventaris
 - Wishlist
 - Restaurants
 - Recepten

× × × ×
× × × ×



5. Creatieve uitdagingen

- Doodles
- Handletteren
- Creatief logboek
- Scrapbook
- Wreck this journal

Wat je zeker moet onthouden!

01

Keep it simple!

02

You do you

03

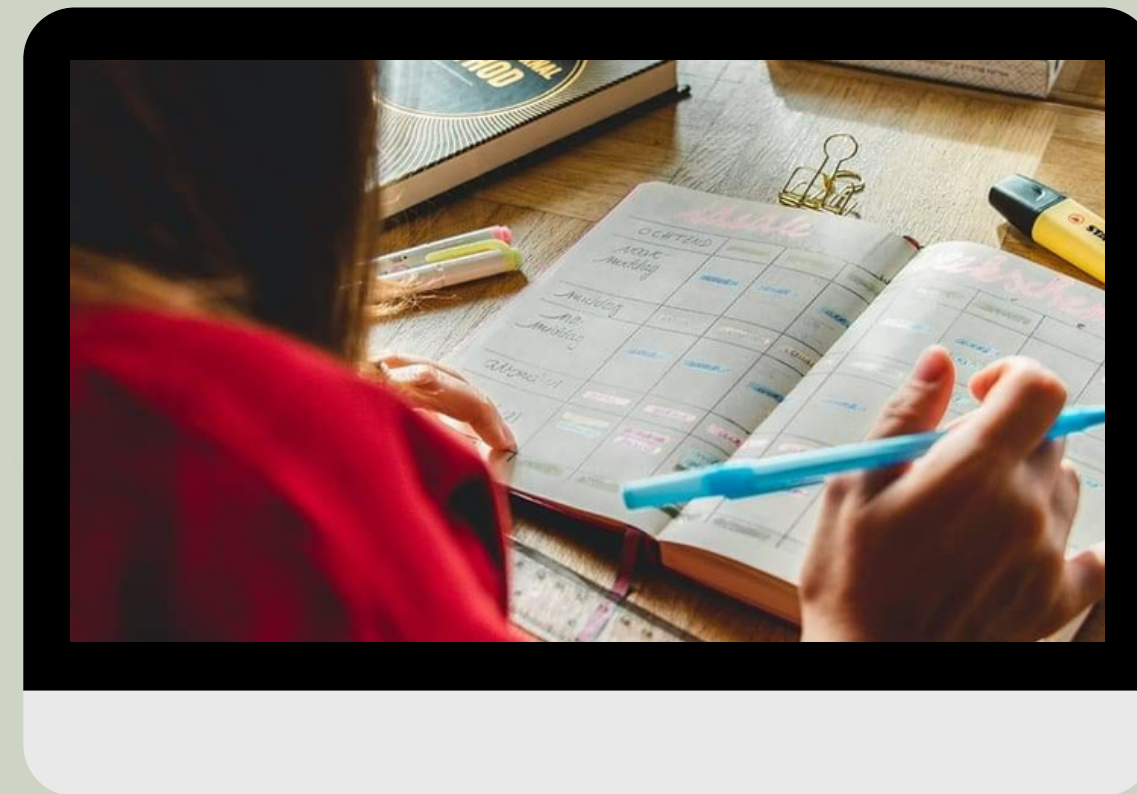
Het mag geen
extra to do
worden op je
lijstje

04

Let it go and have
some fun

Cadeautje!

SCHRIJF JE IN VOOR EEN
ONLINE CURSUS OF KOOP
EEN E-BOOK OF PLAN S
PLANNER EN KRIJG 25%
KORTING MET DE CODE
L&TCLUB



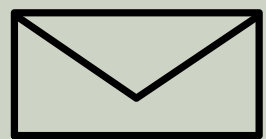
Workshops - online cursussen - coaching



Stephanie Wauters
Balans coach



plan-s.be



plans.stephanie@gmail.com



[@_plan_s_](https://www.instagram.com/_plan_s_)



Bullet journal België

Any
questions?

× × × ×
× × × ×

