

# EL MÉTODO BULLET ⚡ JOURNAL®

EXAMINA TU PASADO  
ORDENA TU PRESENTE  
DISEÑA TU FUTURO

**RYDER CARROLL**

Por el creador del método que triunfa en todo el mundo

# EL MÉTODO BULLET JOURNAL

EXAMINA TU PASADO  
ORDENA TU PRESENTE  
DISEÑA TU FUTURO

**RYDER CARROLL**

Traducción de Gema Moraleda Díaz

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Bullet Journal Method*

© Ryder Carroll, 2018  
© de la traducción, Gema Moraleda Díaz, 2018  
© Editorial Planeta, S. A., 2018  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Material gráfico original, cortesía de Dee Martinez, Eddy Hope, Kim Alvarez, Kara Benz y Sandy Mendel

Diseño de maqueta: Meighan Cavanaugh

Primera edición: octubre de 2018  
Depósito legal: B. 20.167-2018  
ISBN: 978-84-08-19441-5  
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.  
Impresión: Liberdúplex  
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

## ÍNDICE

### PARTE I—LA PREPARACIÓN: 13

- Introducción: 15
- La promesa: 26
- La guía: 35
- El porqué: 38
- Despejar la mente: 46
- Libretas: 54
- Escritura manual: 59

### PARTE II—EL SISTEMA: 63

- Registros rápidos: 70
  - Temas y paginación: 74
  - Bullets: 78
  - Tareas: 80
  - Actividades: 84
  - Notas: 89
  - Viñetas y bullets personalizados: 93
- Colecciones: 97
  - El registro diario: 99
  - El registro mensual: 103
  - El registro futuro: 107
  - El índice: 111
- Migración: 119
- La carta: 125
- Puesta en marcha: 129

### PARTE III—LA PRÁCTICA: 131

- Empezar: 137
- Reflexión: 141
- Sentido: 151
- Objetivos: 161
- Pequeños pasos: 177
- Tiempo: 186

## ÍNDICE

Gratitud: 194  
Control: 200  
Radiación: 206  
Resiliencia: 214  
Deconstrucción: 220  
Inacción: 228  
Imperfección: 232

### PARTE IV—EL DOMINIO: 239

Colecciones personalizadas: 247  
Diseño: 254  
Planificación: 260  
Listas: 265  
Horarios: 271  
Seguimiento: 275  
Personalización: 279  
Comunidad: 284

### PARTE V—EL FINAL: 295

Cómo hacer bien el Bullet Journal: 297  
Despedida: 299  
Preguntas frecuentes: 301  
Agradecimientos: 307  
Notas: 309

---

**Tablas de contenidos e índices:** En el método Bullet Journal combinamos las tablas de contenidos y los índices tradicionales para que el contenido de la libreta esté organizado y sea accesible. Puedes leer más sobre esto en la página: III

## LA PROMESA

*La vida estaba llena de cosas que hacer. Parecía que mi existencia se había convertido en una larga lista de tareas pendientes. Había olvidado mis sueños, mis objetivos, mis «qué pasaría si» y mis «si pudiera».*

AMY HAINES

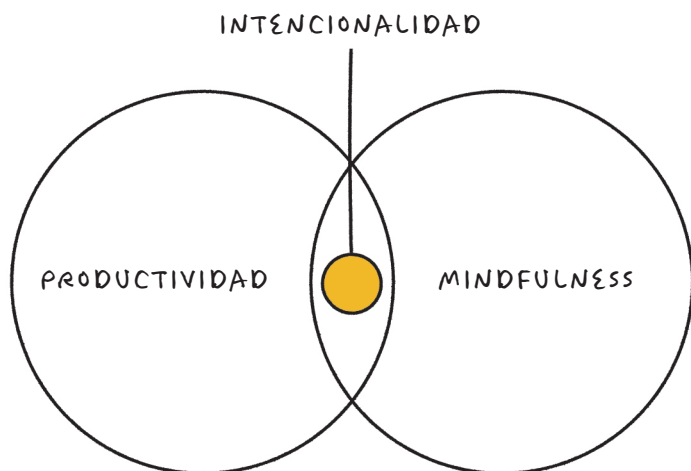
**E**l objetivo del método Bullet Journal es ayudarnos a ser más conscientes de cómo invertimos los dos recursos más valiosos de nuestra vida: nuestro tiempo y nuestra energía. Si vas a invertir ambas cosas en leer este libro, es justo que empiece destacando lo que vas a obtener. Resumiendo:

---

*El método Bullet Journal te ayudará a hacer más cosas trabajando menos. Te ayudará a identificar y a concentrarte en lo que es importante y a separarlo de lo que no lo es.*

---

¿Cómo lo hace? Aunando productividad, *mindfulness* e intencionalidad en un contexto flexible, indulgente y, sobre todo, práctico. Veamos a fondo cada uno de estos puntos.



## Productividad

¿Alguna vez sientes que te superan las responsabilidades? En ocasiones la vida parece un juego infernal que consiste en una sucesión sin fin de quehaceres, reuniones, correos electrónicos y mensajes que atender. La locura de la multitarea hace que intentemos colar en nuestro día rutinas de ejercicio que consisten en correr de un lado a otro de nuestro piso mientras hacemos una videoconferencia por el móvil con nuestra hermana, que pregunta por qué respiramos tan fuerte. No dedicamos a nada la atención que merece y la sensación no es agradable. Nos gusta tan poco decepcionar a los demás como decepcionarnos a nosotros mismos. Para hacer más cosas, incluso hemos mutilado nuestras horas de sueño, reduciéndolas al mínimo indispensable para funcionar, el problema es que ahora parecemos zombis porque... hemos mutilado nuestras horas de sueño para reducirlas al mínimo indispensable.

Retrocedamos un poco. Cada año entre 1950 y 2000, los estadounidenses han aumentado su productividad entre un uno y un cuatro por ciento.<sup>1</sup> Sin embargo, desde 2005, este crecimiento ha frenado en las economías avanzadas, con un descenso en la productividad detectado en Estados Unidos en 2016.<sup>2</sup> Tal vez, en realidad, la tecnología, que evoluciona a una velocidad vertiginosa y que nos promete opciones casi ilimitadas para mantenernos ocupados, no nos hace más productivos.

Una posible explicación para la ralentización de nuestra productividad es que estamos paralizados por una sobrecarga de información. Tal y como dice Daniel Levitin en *The Organized Mind*, la sobrecarga informativa es peor para nuestra concentración que el agotamiento o que fumar marihuana.<sup>3</sup>

Así que parece lógico que, para ser más productivos, necesitemos una manera de reducir el flujo de distracciones digitales. Aquí es donde entra el método Bullet Journal, una solución analógica que proporciona el espacio *offline* que necesitamos para procesar, pensar y concentrarnos. Cuando abrimos nuestra libreta, desconectamos automáticamente. La entrada de información se pone en pausa momentáneamente para que la mente se ponga al día. Las cosas se vuelven menos borrosas y podemos, por fin, examinar nuestra vida con mucha más claridad.

---

*El método Bullet Journal nos ayudará a despejar  
nuestra abarrotada mente para poder, por fin,  
examinar nuestros pensamientos desde una  
distancia objetiva.*

---



A menudo improvisamos maneras de organizarnos sobre la marcha. Un poco con una aplicación, otro poco con un calendario. Con el tiempo, esto acaba siendo un Frankenstein poco productivo y manejable compuesto de post-its, distintas aplicaciones y correos electrónicos. Funciona, más o menos, pero también da la sensación de que se rompe por las costuras. Perdemos el tiempo intentando decidir dónde debería ir cada información e intentando localizarla más adelante. ¿Lo escribí en la aplicación de notas o en un post-it? Y, por cierto, ¿a dónde ha ido a parar el post-it?

Muchas grandes ideas, pensamientos cruciales o cosas importantes «para tener en cuenta» han caído víctimas de una nota traspapelada o una aplicación desactualizada. Es un conglomerado de ineficiencia que consume nuestro ancho de banda, pero que es totalmente evitable. El método Bullet Journal está diseñado para ser nuestra «fuente de certezas». No, no se trata de una invitación turbia a venerar esta metodología. Significa que ya no tendremos que volver a preguntarnos dónde están nuestros pensamientos.

---

*El método BuJo nos da el timón. Aprenderemos a dejar de reaccionar y a empezar a responder.*

---

Una vez aprendamos a guardar los pensamientos en un solo lugar, examinaremos cómo priorizarlos de manera efectiva. Todas las personas que nos llaman, nos mandan correos electrónicos o mensajes quieren una respuesta inmediata. En lugar de ser proactivos a la hora de establecer prioridades, muchos de nosotros nos limitamos a dejar que sea el flujo de peticiones externas lo que las establezca. Distráidos e intentando abarcar más de la cuenta, nuestras oportunidades se van

a pique. Adiós a la posibilidad de mejorar nuestra nota media, conseguir un ascenso, correr la maratón o leer un libro cada dos semanas.

Aprenderemos a enfrentarnos a retos complicados y a convertir nuestros intereses indeterminados en objetivos con sentido, a dividir los objetivos en sprints más pequeños y manejables y, finalmente, a pasar a la acción de manera efectiva. ¿Cuál es el siguiente paso para mejorar tu nota media este semestre? ¿Sacar un excelente en todas las asignaturas? No. Piensa en algo más gradual. ¿En qué asignatura te estás quedando atrás? ¿Cuál es la siguiente tarea para esa asignatura? Hacer un trabajo. Vale, ¿qué libro te tienes que leer antes de hacer ese trabajo? Ir a buscar ese libro a la biblioteca, esa es la cosa más importante que tienes que hacer ahora. ¿Y qué pasa con ese trabajo para subir nota en la asignatura en la que ya sacas excelentes? Una pérdida de tiempo.

En este libro, presentaremos técnicas científicamente probadas que convierten cualquier libreta en una potente arma para hacer aflorar oportunidades y eliminar distracciones para poder enfocar nuestro tiempo y energía en lo que de verdad importa.

## *Mindfulness*

Vaya, ya estamos con la palabreja de moda. Tranquilidad, no vamos a ponernos místicos. Cuando hablamos de *mindfulness* solemos referirnos a ser muy conscientes del presente. La productividad está muy bien, pero el método BuJo no está diseñado para correr más deprisa en la rueda del hámster.

Vivimos una época en la que la tecnología nos promete opciones casi ilimitadas para mantenernos ocupados, pero, en cambio, nos sentimos más distraídos y desconectados que nunca. Igual que cuando

volamos, vemos pasar el mundo a casi 1.000 kilómetros por hora sin saber dónde estamos exactamente. Con suerte, quizá vemos un trocito de océano brillando debajo de nosotros o rayos atravesando oscuras nubes distantes. Sin embargo, la mayor parte del tiempo estamos semiconscientes matando el tiempo que queda hasta el inquietante aterrizaje.

Si el viaje es el destino, entonces debemos aprender a ser mejores viajeros. Para ser mejores viajeros, lo primero es aprender a orientarnos. ¿Dónde estamos ahora? ¿Queremos estar aquí? Si no, ¿a dónde queremos ir?

---

*Para navegar con éxito por el mundo que nos rodea, debemos mirar en nuestro interior.*

---

El *mindfulness* es el proceso de despertarnos y ver qué tenemos ante nuestros ojos. Nos ayuda a ser más conscientes de dónde estamos, quiénes somos y qué queremos. Aquí es donde entra el BuJo. El acto de escribir a mano lleva a nuestra mente al momento presente como ninguna otra cosa a nivel neurológico.<sup>4</sup> Es en el momento presente donde empezamos a conocernos a nosotros mismos. Joan Didion, conocida por promover el hecho de apuntarse las cosas, empezó a hacerlo a los cinco años. Ella creía que las libretas eran uno de los mejores antídotos para un mundo distraído. «Olvidamos enseguida cosas que creíamos que no olvidaríamos nunca. Olvidamos los amores y las traiciones por igual, olvidamos lo que susurramos y lo que gritamos, olvidamos quiénes éramos... Por eso, es una buena idea mantenerse en contacto y supongo que en eso consisten las libretas. Y, cuando se trata de mantener las líneas de comunicación abiertas con nosotros mismos, estamos solos: tu libreta nunca me ayudará a mí ni la mía a ti.»<sup>5</sup>

Pero no temáis, nativos digitales, si es que lo sois. Borrad de vuestra mente esa figura estrábica dickensiana con chepa garabateando sin parar en una buhardilla a la tenue luz de una vela. No, aquí aprenderemos a capturar pensamientos de forma rápida y efectiva. Aprenderemos a llevar un diario al ritmo de la vida.

Y aquí es donde entra en juego el método BuJo. Exploraremos diversas técnicas que nos ayudarán a crear el hábito de formular estas preguntas para dejar de perdersnos en las actividades diarias. En otras palabras, el método Bullet Journal hace que seamos conscientes de por qué hacemos lo que hacemos.

## Intencionalidad

Piensa en un libro, una conferencia o una cita que te conmoviera profundamente o que cambiara tu forma de ver la vida. Lo que te inspiró, lo que era aquella promesa, era la sabiduría que contenía. Lo único que tenías que hacer era poner en práctica ese conocimiento recién descubierto y las cosas serían más fáciles, mejores, más claras y más empoderadoras.

Pero ¿cuánto de ese conocimiento sigues aplicando no solo intelectualmente, sino en la práctica? ¿Te convertiste en mejor persona, amigo o compañero? ¿El alivio fue duradero? ¿Eres más feliz? Lo más probable es que lo que aprendiste se haya marchitado, si es que ha sobrevivido siquiera. No es que no fuera útil. Lo que pasa es que no se convirtió en hábito. ¿Y por qué?

El ajetreo de nuestras vidas ocupadas puede ir excavando una brecha entre nuestras acciones y nuestras creencias. Tendemos a seguir el camino que ofrece menor resistencia, incluso cuando nos aleja de lo que nos importa. Efectuar el cambio que buscamos puede requerir

mucho esfuerzo continuado. Como os dirá cualquier deportista, hay que romper el músculo para que crezca, una y otra vez. Igual que para hacer músculo, tenemos que entrenar nuestras intenciones para hacerlas resilientes y fuertes.

Es fácil «olvidarse» de meditar o inventar excusas para saltarse la clase de yoga, pero ignorar tus obligaciones diarias conlleva consecuencias serias e inmediatas. Para introducir una nueva rutina sostenible, tiene que encajar en tu horario abarrotado. ¿Qué pasaría si tuvieras un método que protegiera tus intenciones y te mantuviera más organizado a lo largo del día?

---

*El método Bullet Journal actúa como un puente  
entre nuestras creencias y nuestras acciones  
integrándose en el meollo de nuestras vidas.*

---

Además de organizar sus obligaciones, Amy Haines usó su Bullet Journal para hacer un seguimiento de ideas para su negocio, personas de las que quería aprender, aplicaciones a las que echar una ojeada e incluso nuevos tés que probar. Personalizó sus colecciones —de las que hablaremos más adelante— para superar esa sensación de tener listas eternas de cosas por hacer y para tener presente lo que de verdad quería hacer. Fue capaz de recuperar las cosas que le importaban y que había perdido.

Mediante el método Bullet Journal, adquiriremos automáticamente el hábito de la introspección, gracias a la cual empezaremos a definir qué es importante, por qué es importante, y descubriremos cuál es la mejor manera de dedicarse a ello. Recibimos un amable recordatorio de todo esto cada día, lo que hace que sea más fácil

ponerlo en práctica allí donde estemos, ya sea en una sala de juntas, en una clase o incluso en urgencias.

Los usuarios del método Bullet Journal han conseguido los trabajos de sus sueños, han lanzado empresas, han acabado con relaciones tóxicas, se han mudado o, en algunos casos, sencillamente, están más satisfechos con quienes son al haber incluido el BuJo en su rutina. Esta metodología se apoya en la sabiduría de tradiciones de todo el mundo. Como un prisma invertido, el método Bullet Journal absorbe estas tradiciones y las concentra en un solo rayo luminoso que nos ayudará a ver con claridad dónde estamos y a iluminar el camino que tenemos por delante. Hará que pasemos de ser pasajeros a pilotos mediante el arte de vivir con intención.