



Si nous voulons vraiment vivre une vie qui ait du sens avec de bonnes intentions, nous devons faire l'inventaire de chaque aspect imaginable de notre vie : matériel, émotionnel, mental et spirituel

Le But de la Méthode Bullet Journal : "Vivre une vie plus intentionnelle"

Un des fondements même du Bujo c'est l'écriture manuscrite ; elle permet d'ancrer notre esprit dans le moment présent.

C'est un moment de pleine conscience que l'outil numérique ne peut pas nous offrir.

Le fait de créer pour chaque jour un nouvel espace d'écriture ouvre plein de possibilités pour la nouvelle journée qui commence. Ça permet de clarifier ses idées et de comprendre par exemple pourquoi telle ou telle chose n'a pas été faite la veille : Cette chose, était-elle si importante ? Est-ce que ça vaut le coup de la reporter à ma journée d'aujourd'hui ou bien au contraire va-t-elle encore être remise à demain ?



Le bujo permet de s'interroger sur le "pourquoi" de chacune de nos tâches.

Une interrogation permanente sur le "pourquoi" de chaque chose est essentielle pour en comprendre leur importance.

Nous connaissons suffisamment de stress au quotidien pour savoir qu'évacuer une tâche qui nous encombrerait l'esprit sans qu'elle soit d'une réelle importance peut être tout à fait bénéfique. À l'inverse, comprendre l'importance d'une tâche parce qu'elle s'inscrit dans un projet de vie ou qu'elle répond à une réelle aspiration peut être un élément de motivation.

Le but de la Méthode Bullet Journal est de "faire de nos aspirations une priorité" et de se recentrer sur l'essentiel.

Son créateur aborde plusieurs points très intéressants pour vivre une vie plus en harmonie avec soi-même comme la gratitude, le lâcher-prise, le rayonnement etc...





L'inventaire mental

"Vivre une vie intentionnelle est l'art de faire ses propres choix avant que les autres ne déterminent ce que nous sommes."

(Richie Norton)

<p>Lister les choses qui sont en cours d'accomplissement</p>	<p>Lister les choses que vous devriez accomplir</p>	<p>Lister les choses que vous souhaitez accomplir Et décrivez chacune des tâches de manière concise. Conservez l'aspect d'une liste</p>





écriture manuscrite

1. Vous allez définir ce qui est important (le quoi)
 2. Les raisons pour lesquelles c'est important (le pourquoi)
 3. La meilleure façon d'aller vers ce qui compte pour vous (le comment)
- 





