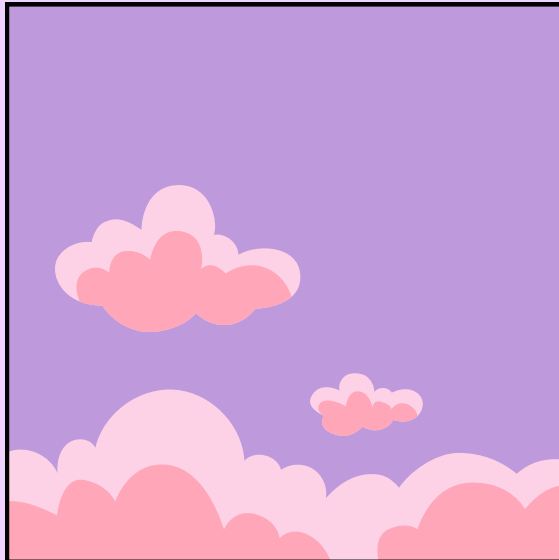
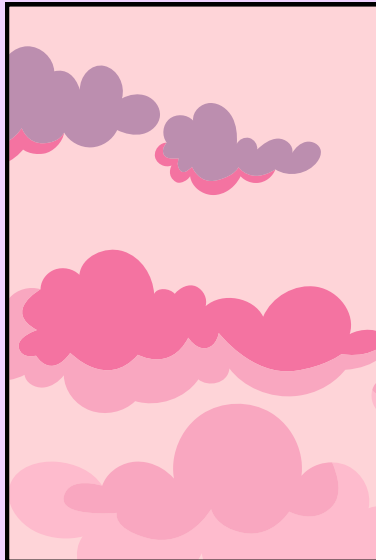
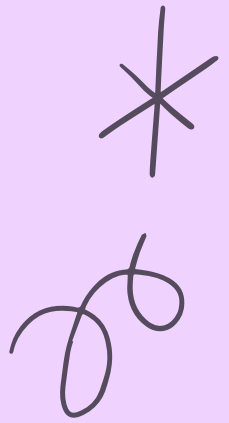
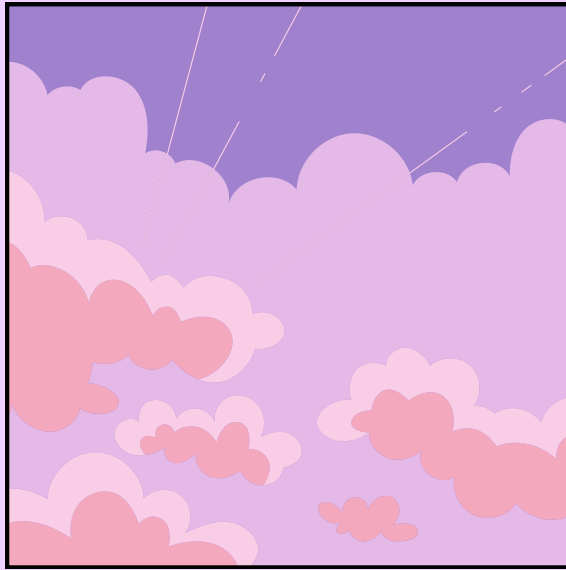


Meu Bullet Journal



LOVE



what's poppin?



Sobre

A psicóloga clínica e escolar, psicopedagoga, pedagoga e tecnóloga em Processamento de Dados Claudia Menezes é a idealizadora e a criadora da solução inovadora e sustentável na educação e na psicologia. Para mais informações, entre em contato com a Startup Creative Society Tech. Além de criar materiais, como esse Bullet Journal, para uso nas terapias ou outras atividades.

EVOLUÇÃO

terapiadaaprendizagemcriativa.org

Este material tem como objetivo em orientar o paciente ou estudante a construir o seu primeiro Bullet Journal, que pode ser utilizando como um diário, planner, etc, sendo adaptado, de acordo com a necessidade e a realidade do paciente ou estudante.

Público: Adolescente, adulta e terceira idade.

what's poppin?!

Bullet journal com criatividade

 O que é Bullet Journal?


Adote algumas sugestões sobre como criar um Bullet Journal com criatividade, de forma que ele se adapte ao seu perfil e às suas necessidades e prioridades.

Algumas pessoas usam o Bullet Journal para organizar o estudo, tarefas de casa, finanças, planejamento de rotina de estudo, anotando aquelas momentos espontâneos e engraçados que seus filhos/sobrinhos/crianças em geral falam, além de refletir o seu projeto e as atividades no seu processo terapêutico. Alguns adotam como prioridade em manter as suas ideias e os seus projetos centralizados em um só lugar. Normalmente, quando dá aquele "clic" e a ideia não vêm estruturada na cabeça, é necessário escrever aquela ideia para organizar o que sente, pensa e faz, além de não perder a ideia de vista, podendo ter um tempo para pensar em como, quando e onde fazer tal pensamento.

LOVE

what's poppin'!

Bullet Journal: Como gerenciar a sua vida ?

 O Bullet Journal é um ótimo método de gerenciar, organizar, além de entender melhor os seus comportamentos e a sua rotina, ajudando a rastrear o passado, organizar o presente e planejar o futuro.

A tradução do termo Bullet Journal é similar a diário em tópicos, ampliando a sua visão de mundo e utilizando caderno, memória, símbolos e divisões.

O objetivo principal é facilitar a gestão do tempo e da memória com anotações.

EVOL
E

what's poppin?

Quem criou o Bullet Journal?

A criação do Bullet Journal teve início na trajetória da Ryder Carroll, que é designer, autor de produtos digitais e criador do Bullet Journal.

Ele fez uma palestra no Ted Talk sobre "Como organizar sua mente - mantenha um diário", abordando sobre a sua infância e sobre o seu diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção(TDA).

Ele começou a utilizar várias ferramentas para superar as suas dificuldades de foco e aprendizado, encontrando poucos recursos que eram rígidos, complicados e inadequados no seu modo de pensar. Então, ele inventou vários sistemas pessoais para organizar os seus pensamento, ideias e rotinas, experimentando e ajustando técnicas, durante 25 anos da sua vida, até ter um resultado, definitivamente, funcional e nomeando a técnica como Bullet Journal(ou Bujo).

EVOL

what's poppin?

Como funciona um Bullet Journal?

Segundo o inventor, diz:

“Essencialmente, o bullet journal é uma estrutura para capturar suas ideias. Ele permite que você acompanhe o que aconteceu com você e permite organizar o que está acontecendo no momento e planejar o futuro.”

De acordo, com o Ryder Carroll, a estrutura do Bullet Journal tem 4 pilares:

- sistema de registros rápidos;
- divisão do diário em módulos;
- registro mensal(com um calendário e lista de tarefas);
- esquema de migração(para selecionar prioridades e descartar distrações).

EVOL

what's poppin?!

O que você pode fazer com o Bullet Journal?

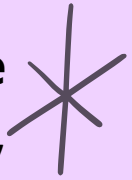
- organizar listas de tarefas;
- planejar rotina;
- concentrar lembretes e agendamentos em um único local, evitando perda de informações;
- criar projetos (de novos hábitos, trabalho, hobby, família, estudo);
- rastrear o tempo gasto;
- gerenciar o desenvolvimento de metas, seguindo um planejamento diário e objetivo;
- anotar ideias e referências;
- registrar seu dia — em termos de humor, pensamentos e comportamentos, permitindo que você enxergue padrões e escolhas que estão (ou não) funcionando para você;
- descobrir gatilhos de transtornos emocionais;
- alimentar a criatividade (já que o bullet journal é altamente personalizável).
- criar uma autobiografia;
- documentar o dia a dia de seu filho.

EVOLUÇÃO

what's poppin'!

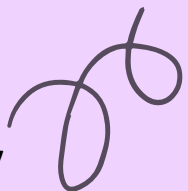


Ideias de projetos que você pode desenvolver no seu Bullet Journal, listados, logo abaixo:



Anotações pessoais

1. Conselhos pra você mesma
2. Lista de metas para o ano
3. Como quero estar daqui a 5 anos
4. Coisas para realizar antes dos 20, 30, 40, etc
5. Resolução do ano
6. Lista de realizações
7. Lista de economias (coisas que deixei de comprar)
8. Página sobre você
9. O que aprendi hoje
10. Pensamentos e desabafos



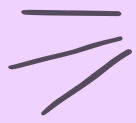
EVOL

Trabalho e estudo

11. Ideias de projetos
12. Planejamento para as mídias sociais
13. Ideias para posts
14. Brainstorm
15. Rotina de estudo

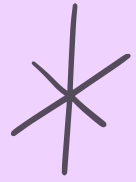
what's poppin?





Hobbies

16. Coisas para fazer nas horas vagas
17. Diys para tentar fazer
18. Livros, filmes e séries para ver
19. Caligrafias
20. Scrapbook
21. Coisas aleatórias que me inspiraram
22. Doodles
23. Lugares para visitar
24. Atividades para tentar fazer



EVOLUÇÃO

Casa e família

25. Coisas engraçadas que seus filhos falam
26. Rotina de limpeza da casa
27. Rotina com os filhos

Saúde do corpo e mente

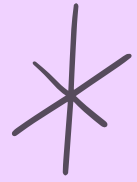
28. Quotes inspiracionais
29. Coisas pra parar de fazer
30. Lista de gratidão
31. Morning pages
32. Acompanhamento de novos hábitos

what's poppin?!





33. Processo terapêutico - Meus projetos



Atividades terapêuticas desenvolvidas durante o processo terapêutico, adaptados para cada paciente durante a Terapia da Aprendizagem Criativa.



Dúvidas? Entre em contato e envie as suas sugestões! 😊

EVOLUÇÃO



what's poppin'!



Bullet Journal: como criar o seu e se organizar

O bullet journal é uma forma rápida e organizada de anotar sobre a rotina, comportamentos, metas, aprendizagens, sendo um esquema útil para visualizar as suas evoluções de curto, médio e longo prazo. Ao construir o Bullet Journal, você pode incluir lembretes com post-its, listas de atividades, organização de estudos, compromissos e datas importantes, metas atingidas ou não atingidas, comportamentos trabalhados na terapia e anotações diversas que registrem a sua evolução na terapia e no dia a dia. Assim, esse caderno pode se tornar em um espaço tão maravilhoso e flexível, devido a adaptação de desenvolvimento de conteúdos de diversas formas.

Para criar o seu Bullet Journal você tem que adotar um caderno ou um fichário, tendo modelos como os quadriculados ou pontilhados, mas você pode usar o que tiver, ou o que preferir.

LOVE

what's poppin?!

Passos:

1. Enumerar as páginas. As páginas do Bullet Journal devem ser enumeradas no canto inferior, além de fazer uma referência para você localizar as suas anotações de forma organizada.



FLOR

what's poppin'!

2. Criar um índice, reservando as 2 primeiras folhas do seu caderno para o índice e referenciando as anotações do seu Bullet Journal e as páginas correspondentes. Escrever as páginas no índice, conforme ele for preenchido.

3. Criar os bullets, que são símbolos usados pra identificar cada uma das anotações do caderno.

- Bolinha ('•') para listar as tarefas. Ex: realizar um trabalho, passear com o cachorro, etc.
- Maior que ('>') para as tarefas tiverem sua data alterada.
- Círculo ('○') : indica um evento. Ex: 'festa da amiga'
- Tracinho ('-') : sinaliza uma nota. São ideias e pensamentos.
- Marque um 'X' nas tarefas que forem terminadas em cima do ícone de tarefas ('•') ou eventos ('○').

Você pode criar os seus próprios bullets ou códigos para a sua organização de tarefas, ideias e metas.

EVOLUÇÃO

what's poppin?!

4. Criar um calendário mensal. Na página seguinte, você deve escrever no lado esquerdo o mês e os dias em formato de lista ou calendário e ao lado das datas você pode escrever todos os compromissos ou datas importantes. Na página da direita, você pode listar todas as tarefas que precisam ser feitas ou iniciadas naquele mês utilizando os bullets.

5. Criar um calendário diário: Nas próximas páginas, escrever a data que pretende planejar e listar tudo que precisa ser realizado.

Aviso! Quando utilizar o símbolo ('>'), você pode colocar a tarefa na lista de atividades futura ou incluir a tarefa no calendário mensal, se já tiver data definida para ser realizada.

EVOL

what's poppin'!





EVOL

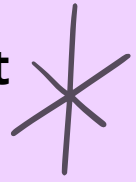
6. Criar uma lista de atividades futuras. Separar algumas páginas do final do Bullet Journal e listar todas as atividades relacionadas aos meses seguintes. Isso pode ajudar você a não se esquecer das atividades que precisa realizar no próximo mês.

7. Criar uma divisória do seu Bullet Journal para descrever os seus projetos, as suas emoções, os seus comportamentos e o progresso dos enfrentamentos e dos desafios, ajudando você a visualizar as suas evoluções e conquistas de cada comportamento trabalhado na terapia.

what's poppin?



O que mais dá para adicionar no Bullet Journal? *



Você pode ainda fazer um monitoramento de projetos, de metas ou atividades que deseja realizar com mais consistência, como por exemplo ir à academia, meditar, beber 2 litros de água, estudar uma língua estrangeira por 30 minutos, etc. Então, é necessário definir e escrever os projetos de vida a serem trabalhados na terapia, tal como comportamentos, atividades e escrever os dias dos meses que deseja registrar, fazendo uma marquinha nos dias que realizou tal evento, para acompanhar o seu progresso.



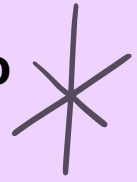
EVOL

what's poppin?!





Mais dicas detalhadas de como criar o seu Bullet Journal



Primeiramente, fazer um índice, para você não se perder nas páginas. É importante reservar as duas páginas iniciais para o índice e em seguida enumerar todas as outras páginas. Então, quando você criar uma página para listar as metas do ano, por exemplo, você pode anotar no índice da seguinte maneira: "metas do ano - página 06-07", por exemplo.

Crie projetos nas suas áreas de interesse para refletir, fazer as intervenções terapêuticas e analisar de forma organizada e concreta as evoluções de cada projeto adotado no seu processo terapêutico.

EVOL



what's poppin?!



O Bullet Journal como estratégia de terapia

Muitos terapeutas sugerem o uso de um diário para ter uma ideia prática em obter com clareza sobre seus pensamentos, emoções e comportamentos (sentir, pensar e agir), organizando a rotina e a sua condição mental.

Escrever sobre o dia-a-dia cria um registro físico do que somos de fato como pessoa.

Como o tempo podemos enxergar no diário os nossos padrões, nossos hábitos, podendo identificar se são saudáveis ou prejudiciais e transformando em visual o que se passa na mente.

Ao imaginarmos um diário, geralmente esse estilo de diário traz importantes contribuições para um processo terapêutico, tendo várias opções tal como o Bullet Journal que modificará seu entendimento.

LOVE

what's poppin?

O Bullet Journal e a sua saúde mental

Muitos terapeutas sugerem o uso de um diário para ter uma ideia prática em obter com clareza sobre seus pensamentos, emoções e comportamentos (sentir, pensar e agir), organizando a rotina e a sua condição mental.

Escrever sobre o dia-a-dia cria um registro físico do que somos de fato como pessoa.

Como o tempo podemos enxergar no diário os nossos padrões, nossos hábitos, podendo identificar se são saudáveis ou prejudiciais e transformando em visual o que se passa na mente.

Ao imaginarmos um diário, geralmente esse estilo de diário traz importantes contribuições para um processo terapêutico, tendo várias opções tal como o Bullet Journal que modificará seu entendimento.

LOVE

what's poppin?

O Bullet Journal na Terapia da Aprendizagem Criativa

O Bullet Journal pode ser utilizado em muitas especialidades da Psicologia ou Terapia, por ser uma ferramenta adaptável a várias vertentes e já utilizado por alguns profissionais como diário.

A Terapia da Aprendizagem Criativa pode trabalhar com vários processos comportamentais, emocionais e psicológicos relacionados ao passado, presente e futuro.

A Terapia da Aprendizagem Criativa foca em projetos relacionados em qualquer área da vida que o paciente queira trabalhar, seja um sonho antigo ou um comportamento disfuncional e crônico (como depressão), ou um desafio presente ou a construção de um hábito ou sonho, através da espiral da Aprendizagem Criativa, conduzindo o paciente a refletir sobre o comportamento e como criar estratégias para superação, através da experimentação, compartilhamento e reflexão, podendo identificar a evolução do paciente ao escrever, documentar, registrar o que precisa ser como foco de projeto na sua terapia, de forma organizada. O terapeuta poderá identificar as informações e promover a modificação comportamentais de forma mais rápida.

EVOL

what's popping?

O Bullet Journal e as suas utilidades na terapia

O método do Bullet Journal pode ser adaptável para vários objetivos que o paciente buscar na terapia, visualizando os processos mentais para o mundo físico, que o dia a dia.

Sendo assim um ótimo recurso para analisar:

- TDAH;
- dificuldade ou transtorno de aprendizagem;
- desorganização;
- perdas;
- emoções como medo, etc;
- ansiedade, estresse e depressão;
- dores ou doenças crônicas;
- compulsão alimentar;
- e outros transtornos ou dificuldades do dia a dia.

LOVE
E

what's popping?



Dicas de perfis no Instagram

- @bujoterapia
- @bujotothemiminal
- @chandlerbujo
- @meubulletjournal
- @simplyproductivity
- @lazy.bujo
- @gothamhaus
- @bujoinspire
- @pages2plans

LOVE

what's popping?

Dicas de livros sobre o Bullet Journal

Lista de livros para compreender como é a construção de um Bullet Journal.

O método Bullet Journal: registre o passado, organize o presente, planeje o futuro

De Ryder Carroll. Editora Companhia das Letras | Fontanar.

“O método Bullet Journal é muito mais do que uma forma de organizar tarefas através de anotações. É uma maneira de diminuir a ansiedade e ‘viver de forma intencional’. Ao remover as distrações e focar seu tempo e energia nas atividades que realmente trazem resultado, você vai transformar sua vida profissional e pessoal.”

— Trecho da sinopse do livro, disponível no site da Editora.

LOVE

what's popping?

Diário em tópicos: guia prático

De Rachel Wilkerson Miller. Editora Sextante.

Abaixo, confira um trecho da sinopse do título, conforme informações encontradas no site da Editora:

“Você sabe o que é um diário em tópicos?

É uma mistura de agenda, diário e lista de afazeres que virou febre entre as pessoas que querem organizar sua vida de um jeito interessante e criativo.

Também conhecido como Dot Journal e Bullet Journal, ele reúne em um único caderno tudo o que você considera importante: compromissos, tarefas, eventos, pensamentos, metas e o que mais desejar....

Aqui você vai encontrar os conceitos fundamentais da organização em tópicos, bem como dezenas de fotos que ilustram o método....

Aprenda como aproveitar ao máximo as infinitas possibilidades desta técnica:

- **Crie listas de compras, de tarefas, de filmes e séries para assistir, de coisas pelas quais se sente grato, checklists de viagens e muito mais.**

- **Monte páginas especiais para planejar o dia, a semana, o mês e o ano.**

- **Elabore tabelas para acompanhar seus hábitos e monitorar sua saúde, seu humor, seu dinheiro, etc.**

- **Use símbolos que tornem suas anotações mais eficientes.**

- **Conheça acessórios como washi tapes e as melhores canetas e marcadores para decorar o seu diário.”**

EVOL

what's popping?

Como fazer um diário em tópicos

Livro da Editora A.Craft.

A proposta deste livro é um pouco diferente... Segundo a Editora informa, trata-se de "um kit para te ajudar a criar seu diário em tópicos (também conhecido como bullet journal). Ao completar as tarefas do livro, você estará aprendendo o método bullet journal. Com esse livro você também aprenderá a decorar e fazer lettering. Depois de terminar o livro, você poderá criar seu próprio diário em tópicos utilizando o caderno pontilhado que vem junto."

Inspiração para seu bullet journal

Sugerimos o livro Journal with Purpose: over 1000 motifs, alphabets and icons to personalize your bullet or dot journal (Diário com propósito: mais de 1000 motivos, alfabetos e ícones para personalizar seu bullet ou dot journal), de Helen Colebrook (Editora David & Charles).

LOVE

what's popping?

34. Alguns modelinhos


<https://bulletjournal.com/products/bullet-journal-basics-beyond>

<https://medium.com/umblernernews/bullet-journal-um-guia-para-iniciantes-b826a49e3bd0>

<https://pt.wikihow.com/Fazer-um-Bullet-Journal>

<https://www.youtube.com/watch?v=nZQEgztkDhY>

<https://www.youtube.com/watch?v=3aoOHDNqkvQ>

https://www.youtube.com/watch?v=Q6UG0NeJV_k

<https://www.youtube.com/watch?v=fm15cmYU0IM&t=12s>

Livro:

<https://www.amazon.com.br/m%C3%A9todo-Bullet-Journal-Registre-organize/dp/8584391304>



Referências utilizadas de outros sites da internet sobre Bullet Journal.

LOVE

what's poppin?