

Bullet Journal

จัดระบบความคิด
จัดระเบียบชีวิต
ด้วย
「บุลเล็ตเจอร์นัล」

「箇条書き手帳」でうまくいく
はじめてのバレットジャーナル

สะดวก ง่าย และใช้ได้ผลจริง

Marie ฌ็อมม

WE
LEARN

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

b/16513/25
012517239
122460925

Bullet Journal

จัดระบบความคิด
จัดระเบียบชีวิต
ด้วย
「บุลเล็ตเจอร์นัล」

「箇条書き手帳」でうまくいく
はじめてのバレットジャーナル

Marie



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANGMAI UNIVERSITY LIBRARY



สารบัญ

บทนำ

บุลเล็ตเจอร์นัลคือคู่มือที่ช่วย เปลี่ยนชีวิตของคุณให้ดีขึ้น

15

- กึ่งห้องและความคิดของคุณ
ต่างก็เคยยุ่งเหยิงมาก่อน 15
- ไม่สามารถจัดการกับ “สิ่งที่ต้องทำ” ได้! 17
- การได้รู้จักกับบุลเล็ตเจอร์นัล 18
- บุลเล็ตเจอร์นัลกลายเป็น
สิ่งจำเป็นในชีวิตคุณไปแล้ว 21

บทที่

1

วิธีเขียนบุลเล็ตเจอร์นัล

เริ่มต้นจากการเรียนรู้หลักพื้นฐาน

- 1 “บุลเล็ตเจอร์นัล” คืออะไร 26
 - 2 ระบบที่ถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อเอาชนะอุปสรรคจาก
โรคบกพร่องทางการเรียนรู้ 29
 - 3 เปลี่ยนสมุดบันทึกธรรมดา ๆ
ให้กลายเป็นสมุดแพลนเนอร์ 29
 - 4 เริ่มต้นจากการเลือกสมุดบันทึกและปากกา 30
 - 5 โครงสร้างพื้นฐาน 4 อย่างของบุลเล็ตเจอร์นัล 31
 - 6 “คอลเลกชัน” หรือหน้าที่รวบรวมสิ่งที่ตัวเองชอบ 41
 - 7 กฎในการเขียนบุลเล็ตเจอร์นัล 43
- จดลัมน์** สัญลักษณ์แบบเก่าและสัญลักษณ์แบบใหม่ 55
- จดลัมน์** การพัฒนารูปแบบของบุลเล็ตเจอร์นัล 59

บทที่

2

วิธีใช้งานบุลเล็ตเจอร์นัล ในแบบของฉัน

แค่ปรับเปลี่ยนเล็กน้อย ชีวิตก็ปราศจากความเครียด

- 1 วิธีจัดการ “รายการสิ่งที่ต้องทำ” ของฉัน 82
 - 2 การเขียนบันทึกประจำวัน
ทำให้ฉันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร 70
 - 3 จะจัดการกับงานที่ยังทำไม่เสร็จอย่างไรดี 84
 - 4 สิ่งที่ต้องทำเมื่อขึ้นเดือนใหม่ 87
 - 5 จดบันทึกเรื่องงานด้วยวิธีบุลเล็ตเจอร์นัล 89
 - 6 การปรับเปลี่ยน 2 อย่างที่ช่วยให้
เขียนบุลเล็ตเจอร์นัลได้อย่างต่อเนื่อง 91
- ท้ายบท** กว่าคนที่จดบันทึกแบบเดี๋ยวดี๋ยวลึก
อย่างฉันจะมาถึงจุดที่สามารถ
“จดบันทึกได้อย่างต่อเนื่อง” 94

บทที่

3

“คอลเลกชัน” แสนสะดวก ที่ใช้สำหรับรวบรวมไอเดียต่าง ๆ

เมื่อเขียนทุกอย่างออกมา ก็จะรู้สึกสบายใจและไม่ลนลาน!

- รายการสิ่งที่ทำได้ 106
- การทำบัญชีรายรับรายจ่าย
ของครอบครัวอย่างง่าย ๆ 110
- รายการทรัพย์สิน 110
- ตารางดูแลสุขภาพ 112
- รายการความสุข 114
- จัดการงานด้วยระบบให้คะแนน 116
- รายการย้ายบ้าน 119
- โปรเจกต์ส่งไปรษณียบัตรอวยพรปีใหม่ 122
- บันทึกการท่องเที่ยว 126

- บันทึกการเรียน 129
 - บันทึกการฝึกทำข้อสอบโทอิค (TOEIC) 134
 - บันทึกการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ 136
 - รายการตรวจสอบข่าวของที่ต้องพกติดตัวไปเที่ยว 138
 - รายการวิธีรับมือกับความเครียด 139
- คอลัมน์** การบันทึกแบบแอนะล็อกร่วมกับแบบดิจิทัล 143

บทที่

4

บุคลิกเจอร้บัลของคนอื่น ๆ เป็นอย่างไร

ไอดียที่หลากหลายจะทำให้คุณ
อยากลองทำตามในทันที!

- 1 คุณบุยاتبัน 148
- 2 คุณมียาซาเกิ จุนโกะ (เพื่อนนักจดบันทึก) 154

3 คุณคาโมะ นาโอโทะ (nyororo) 158

4 คุณเดะคตจิ 169

บทส่งท้าย

**สิ่งที่ตัวฉันเปลี่ยนแปลงไปมากที่สุด
หลังจากเริ่มเขียนบุลเล็ตเจอร์นัล** 181

อ้างอิง 183

ประวัติผู้เขียน 185