

5 SNELLE BULLET JOURNAL HACKS VOOR MEER FOCUS



5 BULLET JOURNAL HACKS VOOR MEER FOCUS



OVER MIJ EN WAAROM DIT E-BOEK

Hoi! Ik ben Ilse van Bujo Boutique en net als jij ben ik gek op mijn bullet journal. Maar ik weet ook hoe lastig het soms is om alles georganiseerd en gefocust te houden, vooral met een drukke agenda.

Daarom heb ik dit e-boek gemaakt: 5 snelle bullet journal hacks voor meer focus. Het is mijn manier om je te helpen met praktische, tijdbesparende tips, zodat je jouw bullet journal optimaaliseert voor meer rust en productiviteit, zonder dat het veel tijd kost. Veel plezier ermee!

BRAINDUMP

Deze hack helpt om je hoofd leeg te maken van alle gedachten, taken en ideeën die rondspoken en je focus wegnemen.

Hoe het werkt: Reserveer een lege pagina in je bullet journal (of een paar minuten) en schrijf alles op wat in je opkomt. Geen censuur, gewoon alles eruit gooien: to-do's, zorgen, ideeën, boodschappenlijstjes.

Waarom het werkt voor focus: Door alles op papier te zetten, hoef je het niet meer te onthouden. Dit vermindert mentale rommel en maakt ruimte voor de taak die voor je ligt.



5 BULLET JOURNAL HACKS VOOR MEER FOCUS



DE "MIT"

MOST IMPORTANT TASK FOCUS

Deze hack dwingt je om prioriteiten te stellen en je op één of twee cruciale taken te concentreren, wat de focus enorm verbetert.

Hoe het werkt: Begin elke dag (of de avond ervoor) met het identificeren van je 1-3 Most Important Tasks (MIT's) voor die dag. Dit zijn de taken die het grootste verschil maken of die je absoluut moet doen. Schrijf ze prominent op.

Waarom het werkt voor focus: Het voorkomt dat je versnipperd raakt over te veel taken. Door je te focussen op de belangrijkste dingen, elimineer je afleidingen en werk je doelgerichter.

TIJDSBLOKKEN (MET FOCUS OP 25 MIN.)

Geïnspireerd op de Pomodoro Techniek, maar eenvoudig aan te passen voor je bullet journal. Deze hack helpt je om geconcentreerde werksessies te creëren.

Hoe het werkt: Plan specifieke tijdsblokken voor geconcentreerd werk aan één taak. Na 25 minuten neem je 5 minuten pauze. Markeer de start- en eindtijd in je journal. Je kunt ook een simpele "focus-tracker" maken met vakjes om af te vinken per blok.

Waarom het werkt voor focus: Het creëert structuur en discipline. Je weet precies hoe lang je je moet concentreren en de korte pauzes voorkomen overbelasting en burn-out.



5 BULLET JOURNAL HACKS VOOR MEER FOCUS



DE "AFLEIDINGSLOG"

Deze hack maakt je bewust van wat je afleidt, zodat je er beter mee om kunt gaan.

Hoe het werkt: Wanneer je merkt dat je afgeleid wordt, noteer dan kort wat de afleiding was (bijv. "telefoon checken", "gedachte aan boodschappen"). Je hoeft er niets mee te doen op dat moment, alleen registreren.

Waarom het werkt voor focus: Zodra je bewust bent van je afleidingen, kun je patronen herkennen en strategieën ontwikkelen om ze te minimaliseren. Het helpt je je focus terug te pakken zonder je meteen schuldig te voelen.

DE "MINI-REVIEW"

AAN HET EINDE
VAN DE DAG

Een korte reflectie die helpt om de dag af te sluiten en de focus voor de volgende dag te verbeteren.

Hoe het werkt: Neem 5 minuten aan het einde van je werkdag (of avond) om kort te noteren wat je hebt bereikt en wat je de volgende dag wilt aanpakken. Je kunt ook 1 ding opschrijven waar je dankbaar voor bent of wat je hebt geleerd.

Waarom het werkt voor focus: Het geeft een gevoel van afsluiting en voorkomt dat je de volgende dag begint met een "leeg hoofd" vol onzekerheid. Door alvast te plannen, start je de volgende dag gefocust en efficiënt.

