

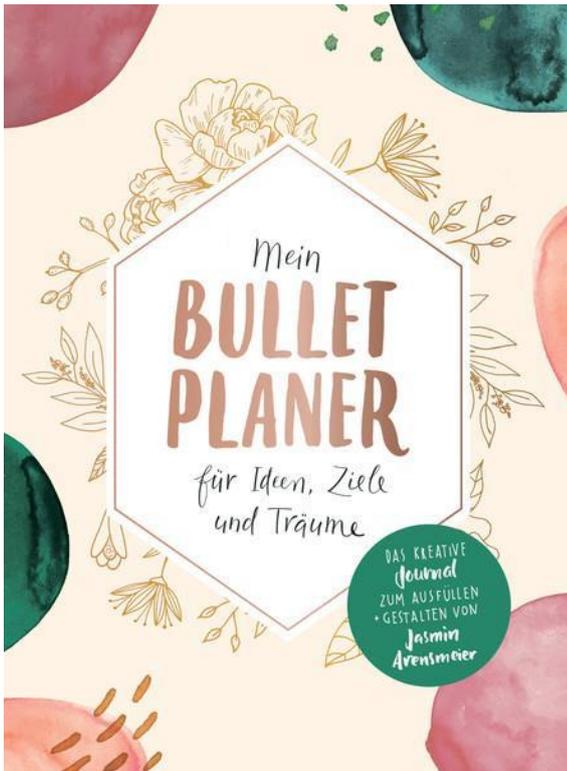
# Leseprobe

Jasmin Arensmeier

## Mein Bullet-Planer für Ideen, Ziele und Träume

Das kreative Journal zum Ausfüllen und Gestalten

---



Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 26. November 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Schöner planen

Dieses persönliche Bullet Journal vereint Kalender, Pläne und Tagebuch auf die schönste Weise. Wer nicht mit einem Blanko-Buch komplett bei Null anfangen möchte, startet mit diesem liebevoll gestalteten Eintragbuch. Vorgefertigte Seiten mit Wochenkalender und To-do-Liste zum Ausfüllen halten Ideen, Ziele und Träume fest. Dazu gibt es eine bunte Vielfalt an Themenseiten für die eigene Gestaltung und individuelle Bedürfnisse. Dieser einfache Start ins Journaling ist zu jedem Zeitpunkt im Jahr möglich und das perfekte Geschenk für den Liebblingsmenschen oder einen selbst.

### Ausstattung:

- > 192 vierfarbig gestaltete Seiten
- > edle Covergestaltung mit kupferfarbener Prägung
- > Gepunktete (dotted) Lineatur für besonders einfaches Ausfüllen und Gestalten
- > Text-Button vorne und Klappentext hinten als abziehbare Sticker



### Autor

## Jasmin Arensmeier

---

Jasmin Arensmeier ist selbstständige Autorin und Bloggerin mit ihrem Blog [teaandtwigs.de](http://teaandtwigs.de), bei dem sich alles um die Themen Lifestyle, Achtsamkeit und Design dreht. Seit 2015 lebt und arbeitet die deutsche Freiberuflerin in London und strukturiert ihren Alltag als Kreative selbst mit dem Bullet Journal. Der erfolgreiche Blog wird von einem

## **Dashboard** | Seite 5

Ich empfehle dir, diese Seite stets mit Klebezetteln aktuell zu halten: Deine Shopping-Liste für den Wocheneinkauf, die wichtigsten To-dos und schnelle Notizen finden hier Platz und können jederzeit durch einen neuen Zettel ersetzt werden. So ersparst du dir langes Blättern und Suchen.

## **Wort des Jahres** | Seite 16

Stürze dich in ein kreatives Brainstorming und schreibe alle Wörter nieder, mit denen du ein positives Gefühl verbindest. Es geht hier darum, ein Wort zu finden, das vor allem für dein zukünftiges Ich stehen kann. Wenn du „dein Wort“ auserkoren hast, hebe es besonders hervor und behalte es bei der Formulierung deiner Ziele und Vorsätze im Hinterkopf.

## **Zielspielplatz** | Seite 17

Was wolltest du schon immer mal schaffen? Hier kannst du Träume und Ziele für jetzt oder später notieren, bevor sie zu konkreten Vorsätzen werden. Diese spielerische Technik ist gut für alle, die typische Neujahrsvorsätze oft belastend finden.

## **Quartalsziele & Ein guter Plan** | Seite 18 & 19

Identifiziere wichtige Etappenziele und trage diese in das jeweilige Quartal ein. Jedes große Ziel sollte in so viele Unterziele wie möglich heruntergebrochen werden. Die passenden Aufgaben und To-dos kannst du in die Tabelle „Ein guter Plan“ eintragen.

## **Level 10 Life** | Seite 20 & 21

Du wünschst dir mehr Balance und ein übersichtliches Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung? Dann ist die Level 10 Life-Methode das Richtige für dich. Als Erstes musst du dir verschiedene Lebensbereiche aussuchen, die du vorantreiben willst (zum Beispiel Gesundheit, Familienleben oder Finanzen).

Im zweiten Schritt bewertest du deinen momentanen Status quo mit maximal 10 Punkten (1 = unzufrieden | 10 = sehr zufrieden). Als Skala dafür dient deine persönliche Zufriedenheit. Nutze den restlichen Platz, um pro Lebensbereich drei kleine Schritte niederzuschreiben, die dich näher an eine höhere Punktzahl bringen. Nicht vergessen: Mindestens alle drei Monate solltest du dich neu bewerten und deine Fortschritte (sprich: deine neue Punktzahl) im Schaubild festhalten.

## **Monatsübersichten** | ab Seite 22

Egal, wie lang der jeweilige Monat ist und über welchen Zeitraum er sich erstreckt: Die Monatsübersicht hat genug Platz und du bist für jeden Fall vorbereitet. Nicht benötigte Kästchen kannst du durchstreichen oder ausmalen. Die Farbklebe oben links dienen als Platzhalter für das jeweilige Datum.

