

image not found or type unknown



**Fecha de publicació:**

24/10/2018

**Sello Editorial:**

Columna Edicions

## Contacto de prensa

**Nombre:** Núria Rosell

**Teléfono:** 93 492 86 71

**Email:** nuria.rosell@grup62.com

**Nombre:** Andrea Cuéllar

**Teléfono:** 93 492 8211

**Email:** andrea.cuellar@grup62.com

**Nombre:** Xavier Gafarot

**Teléfono:** 93 492 8654

**Email:** xgafarot@grup62.com

**Nombre:** Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

**Teléfono:** 93 492 8155

**Email:** moliva@grup62.com

# El mètode Bullet Journal

## Ryder Carroll

Avalua el teu passat. Ordena el teu present. Dissenya el teu futur. Arriba l'últim gran fenomen internacional per organitzar la teva vida i ser més feliç de la mà del seu creador original.

**Avalua el teu passat. Ordena el teu present. Dissenya el teu futur. Arriba l'últim gran fenomen internacional per organitzar la teva vida i ser més feliç de la mà del seu creador original.**

Com molts de nosaltres, Ryder Carroll ho havia intentat tot per organitzar-se: apps al mòbil, planificadors, agendas, quaderns... Però res no li acabava de funcionar al 100%. I va ser llavors quan va inventar el seu propi i senzill sistema, per al qual només necessitava paper i bolígraf.

En poc temps, el seu mètode s'ha convertit en un moviment mundial viral.

El sistema combina tres elements bàsics: la llista de desitjos, la llista de tasques i el diari, que

ens ajuden a organitzar-nos en petites fites diàries per arribar a assolir objectius a mitjà i llarg

termini.

Però el Bullet Journal és molt més que un sistema de productivitat i organització del temps. És

un manifest del que Ryder Carroll anomena "intentional living": assegurar-nos que les nostres

motivacions i les nostres accions estan alineades i que, al final, assolim els nostres

somnis i reptes vitals.

**Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.**

## Ryder Carroll