

# METODA BULLET⚡JOURNAL

**Zhodnoťte včerejšek, uspořádejte si dnešek a naplánujte zítřek**

Metoda Bullet Journal vznikla pro uvědomění toho, jak využíváme dva nejcennější životní zdroje: čas a energii. Uděláte díky ní víc práce, protože toho budete dělat méně.

Kromě přehledného postupu, jak se vypořádat s přívalem úkolů a povinností, má totiž i hlubší roviny: zklidnění mysli ve světě vlastnoručně psaných poznámek s sebou přináší schopnost sebereflexe a uvědomění si svých pocitů. Naučí vás identifikovat to, co je důležité, a pominout všechno, co smysl nemá, oddělovat signál od šumu, žít život s vědomím cílů.

**Zvuk, režie, postprodukce a mastering** Michal Kurfürst | **Grafika** Ryder Carroll, David Dvořák | **Grafická úprava** Slávka Kršková | **Překlad** Kateřina Harrison Lipenská | **Redakce** Gabriela Otteová a Ivan Sabo

► **audiokniha CD-MP3** 6 hod 55 min



**audiolibrix**

[www.melvil.cz](http://www.melvil.cz)

[www.audiolibrix.com](http://www.audiolibrix.com)

Text © 2018 Ryder Carroll

This Edition © 2019 Jan Melvil Publishing, s.r.o.

Audiobook © & © 2019 Audiolibrix s.r.o.

All rights reserved

[www.audiolibrix.com](http://www.audiolibrix.com)



5 060374 031012 >