



# Leseprobe

Jasmin Arensmeier

## Gestalte dein Journal mit der Bullet-Methode

Kreativ werden, Ziele verwirklichen, Glück finden - Inspiration für deinen persönlichen Lebensplaner

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 05. März 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Kreativ planen

Fertig gestaltete Kalender bieten eine einfache Lösung, seine Termine zu planen, sind aber nur wenig individuell, absolut unflexibel und auf keinen Fall kreativ. Da hilft nur, selbst zum Stift zu greifen und einen Planer ganz nach den eigenen Bedürfnissen anzulegen. "Bullet Journaling" heißt diese sensationelle Methode: Damit hat man nicht nur alle Termine und To-dos im Blick, sondern hält auch Gedanken und Ideen fest. So werden aus Tagträumen und guten Vorsätzen ganz einfach konkrete Ziele, die man Schritt für Schritt in die Tat umsetzt - sei es eine gesündere Ernährung, die Karriereplanung oder das große und kleine Glück zu finden. Dieses Buch zeigt mit inspirierenden Bildern, wie man das zauberhafte Bullet Journal aufsetzt und seinen eigenen Stil findet, welche Themenseiten interessant sind und welche Gestaltungsmöglichkeiten einen wunderschönen, persönlichen Begleiter entstehen lassen.



### 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 YouTube-Kanal flankiert, der mehr als 81.000 reguläre Abonnenten erreicht.

GESTALTE DEIN  
**JOURNAL**  
MIT DER  
BULLET-METHODE

