

The background features a light beige base with several large, overlapping organic shapes in muted colors: a light blue shape on the left, a dark grey shape on the right, and several shades of pink and red. Scattered throughout are small, white, four-pointed starburst icons. A thick, white, textured line winds across the page, partially overlapping the shapes.

# Plslars Journal

INSPIRATIEBOEKJE



GOUDA, MMXXII

# Hey creatieveling,

Wat ontzettend leuk dat je mijn  
bullet journal hebt aangeschaft en  
dat je dit inspiratieboekje bekijkt.

## **Welkom!**

In dit boekje laat ik je aan de hand  
van informatie, voorbeelden en tips  
zien hoe ik te werk ga in een bullet  
journal. Hopelijk brengt het je veel  
inspiratie!

Veel leesplezier,

*Lars*

# Even voorstellen!

Voordat ik jullie alles vertel over dit journal en journaling zelf, wil ik me graag even aan jullie voorstellen. Mijn naam is Lars, beter bekend als PlsLars op Instagram. Ik ben een startende creatieve ondernemer, die zich sinds eind 2017 begeeft in de wondere wereld van **bullet journaling** en **handlettering**. Mijn doel: mensen door middel van mijn enthousiasme inspireren tot creativiteit. Dit doe ik met behulp van foto's en video's op social media, maar ook via (online) workshops en demo's.



# PlsLars Journal

Ik kan het nog steeds niet helemaal geloven, maar hét **PlsLars Journal** is een feit! Jarelang kon ik alleen maar dromen van een eigen bullet journal, en nu is het dan écht zover! In de afgelopen jaren heb ik ontzettend veel verschillende journals getest en gebruikt. Journals van verschillende prijsklassen, met verschillende formaten, designs, papierkwaliteiten en allerlei andere verschillende kenmerken. In het kiezen van een journal ben ik altijd erg kritisch en kieskeurig, het moet aan al mijn eisen voldoen.

In samenwerking met **MUS** heb ik op basis van mijn kennis en ervaring **mijn perfecte** bullet journal samengesteld: een hardcover A5-journal, met 208 witte pagina's van 160 grams kwaliteitspapier bedrukt met lichte puntjes, een elastiek, penloop, envelop en leeslintje. Ik ben ontzettend **trots** op dit product en hoop dat je er veel creatief plezier aan gaat beleven!



# Bullet journaling

Omdat je dit journal gekocht hebt, zul je vast niet geheel onbekend zijn met de term (bullet) journaling. Mocht dit je eerste bullet journal zijn (wat cool!) en heb je het idee dat je nog wat kennis mist? Geen zorgen, hieronder geef ik je een korte **introdunctie** op (bullet) journaling.

Een bullet journal is een blanco boekje, bedrukt met kleine puntjes. Die puntjes bieden ons creatievelingen een kleine **houvast** bij het opstellen van onze eigen bulletjournalpagina's. Waarvoor je een bullet journal precies gebruikt, is aan jou: de opties zijn **eindeloos**. Structureer je leven met je journal, door er een **planner** van te maken voor bijvoorbeeld je werk of school. Of leg dingen vast in de vorm van een **dagboek** of **logboek**, creëer overzicht en structuur door gebruik te maken van **to-dolijstjes** of verwerk je (vakantie)**herinneringen** er op een creatieve manier in. Een combinatie van meerdere elementen kan natuurlijk ook altijd, jij hebt de pen in handen!

## Wat je nodig hebt

I know, dit kan wat overweldigend klinken allemaal, maar weet dat je **laagdrempelig** kunt beginnen. Een simpel overzichtje van je week of maand met een to-dolijstje kan al voldoende zijn! Met een balpen kun je in principe al starten, maar gebruik vooral (schrijf)materialen die jij fijn vindt.

Ik begon met bullet journaling toen ik nog op school zat. Ik gebruikte mijn journal voornamelijk als agenda en voor trackers. Na het behalen van mijn diploma ben ik mijn journal steeds meer gaan gebruiken als **creatieve uitlaatklep** en dagboek.

Mijn **must haves**: een potlood, gum, liniaal, fineliner, gelpen en afhankelijk van mijn creatieve stemming iets van brushpennen, acrylic markers en/of aquarelverf. Materialen die ik zelf niet heel veel gebruik, maar die wel erg populair zijn bij andere bulletjournalgebruikers zijn: stickers, washitape, stencils, stempels, afbeeldingen, stukjes krant of leuke stukjes papier.

# Voordat we starten

Voordat ik jullie alles vertel en laat zien over (bullet) journaling wil ik graag nog even een belangrijke boodschap kwijt. Journaling is een **persoonlijke hobby**, een hobby waar iedereen op eigen wijze betekenis en invulling aan geeft. Iedereen is anders en iedereen heeft eigen **kwaliteiten en talenten**. Wees niet te streng voor jezelf en vergelijk je werk niet met dat van anderen. Ieder werk is namelijk uniek en mooi op haar eigen manier. **Geniet** van het creatieve proces, heb plezier en zie ieder moment in je journal als een moment voor jezelf!

## Vrijheid

Het fijne van een bullet journal is de **vrijheid** die je hebt. Je bent niet gebonden aan voorgedrukte pagina's en kunt daardoor van maand tot maand, week tot week en zelfs dag tot dag beoordelen wat je nodig hebt. Sla een weekje over als je het druk hebt, of maak een uitgebreider maandschema als je een volgeplande maand op komst hebt. **Reflecteer** op je voorgaande overzichten en maak aanpassingen om je journal nóg meer af te stemmen op je wensen en behoeften.



# Opzet

Een bullet journal start ik altijd met een frisse jaarlijkse opzet. Dit zijn pagina's waar ik gedurende het jaar naar terug kan bladeren. Binnen deze opzet wissel ik af tussen functionele pagina's en creatieve pagina's.

## Functionele pagina's

Op een **year at a glance**-pagina is in één overzicht het hele jaar te zien. Dit is fijn wanneer je even snel wilt checken op welke dag een bepaalde datum valt, of hoeveel weken een bepaalde maand heeft. En laten we nu eerlijk zijn, het ziet er ook gewoon heel *satisfying* en mooi uit!





In een **future log** kun je gemakkelijk en snel alle belangrijke evenementen kwijt. Denk aan feestdagen, verjaardagen, vakanties en belangrijke deadlines. Bij het opzetten van je maand- of weekpagina's kun je vervolgens snel terugkijken naar je future log, en de belangrijke dagen gedurende die periode terugvinden.



**Tip:** werk je ontwerp eerst uit met potlood, zo kun je dingen nog tijdig aanpassen.