

1. Tableau n°1 – L'inventaire mental

L'INVENTAIRE MENTAL

Je fais.	Je devrais faire.	J'ai envie de faire.
Impôts Présentation pour Acme Co Ranger dossiers photo PC Préparatifs soirée d'Emmy.	Programme de remise en forme. Apprendre à investir mon argent. Planning hebdomadaire repas Me fixer un objectif à 5 ans Appeler parents. Faire un bilan de santé. Préparer retraite	Voyage à Hawaï Apprendre à faire la cuisine Apprendre une autre langue Lire davantage. Écrire davantage Perdre 5 kg. Être moins stressé Plus de temps avec les amis

2. Tableau n°2 - les concepts – clefs

CONCEPTS-CLEFS

L'INDEX

Sert à localiser le contenu de votre Bullet Journal à l'aide du Sujet et des numéros de page.

INDEX	INDEX
Feuille de route de l'avenir : 5-8 Janvier : 9- Remise en forme : 13-16	
1	2

FEUILLE DE ROUTE DE L'AVENIR

Sert à entreposer des tâches et des événements futurs associés à des dates situées au-delà du mois en cours.

FEUILLE DE ROUTE DE L'AVENIR	FEUILLE DE ROUTE DE L'AVENIR
Février	Mai
Mars	Juin
Avril	Juillet
5	6

FEUILLE DE ROUTE MENSUELLE

Fournit une vue d'ensemble des tâches à effectuer pendant le mois en cours, et du temps dont on dispose. Fonctionne également comme votre inventaire mental mensuel.

JANVIER	JANVIER
1 Lu	• Trier vêtements
2 Ma	• Planifier voyage
3 Mer	• Sauvegarder site web
4 Jeu	• Dentiste
5 Vend	• Crèche
6 Sam	
7 Dim	
9	10

FEUILLE DE ROUTE QUOTIDIENNE

Sert de fourre-tout pour saisir vos pensées au cours de la journée à l'aide de l'écriture rapide.

Lu 1 / 01	Ma 2 / 01
• Trier vêtements	• Tim : appeler
o Aïen de l'avancement !	• Yoga : annuler
x Sauvegarder site	- Bureau fermé Vend.
- Jen en ville demain	o Soirée Brit
• Inscription Crèche	
11	12

80

CONCEPTS-CLÉS

L'ÉCRITURE RAPIDE

Technique de prise de notes concises associées à des symboles visant à rapidement saisir, catégoriser, et classer par ordre de priorité vos pensées sous forme de notations, événements et tâches.

- Notation
- o Événement
- Tâche
- x Tâche effectuée
- > Tâche migrée
- < Tâche programmée
- ~~Tâche caduque~~

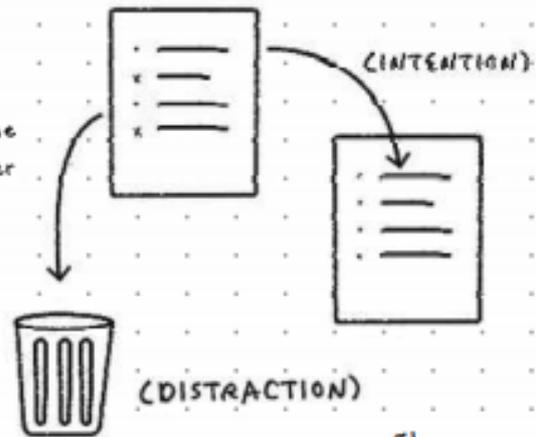
LES COLLECTIONS

Modules qui constituent la structure du BuJo, utilisés pour entreposer du contenu connexe. Les quatre collections principales sont l'index, la feuille de route de l'avenir, la feuille de route mensuelle et la feuille de route quotidienne, mais vous pouvez créer une collection pour tout ce que vous voulez garder à l'œil.



LA MIGRATION

Processus mensuel consistant à filtrer le contenu de votre carnet pour se débarrasser du superflu.



81

3. Méthode classique et méthode écriture rapide.

MÉTHODE CLASSIQUE

- Rappeler Keith pour décider où dîner ce week-end.
- Envoyer un autre mail à Heather au sujet des formulaires d'autorisation d'Acme Co pour les participants au projet. Il faut leur envoyer ces formulaires et les récupérer signés.

La présentation expérience utilisateurs Acme Co est prévue le 12 février.

- Envoyer mail à Leigh à propos de la soirée qu'elle organise le 21 avril.

Nos bureaux seront fermés le 13.

J'ai été agréablement surprise de voir que Margaret semble avoir pris très au sérieux les remarques qu'on lui a faites. Elle s'est proposée pour aider à gérer les actifs du projet et s'implique davantage dans ce qu'elle fait. La qualité de son travail s'en ressent.

- Annuler cours de yoga.
- Commander un gâteau pour l'anniversaire de Kim, jeudi de la semaine prochaine. Doit être sans gluten parce qu'elle a une intolérance.
- Ajouter des heures pour le projet Acme CO sur l'appli de gestion du temps.

Broadway fermée à la circulation ce matin pour aller au boulot, du coup j'ai dû faire un détour. En chemin, j'ai repéré un nouveau café qu'il faut absolument que j'essaie. J'ai aussi trouvé le trajet plus agréable. J'ai baissé ma vitre et j'ai profité du moment. Je connaissais ce chemin, mais je suis tellement obnubilée par l'heure quand je vais au boulot que je l'avais complètement.

MÉTHODE ÉCRITURE RAPIDE

04/01. Je.

- Keith : ce : dîner samedi.
- * Acme.Co. : envoyer formulaires
 - Heather ; envoyer mail pour formulaires
 - Envoyer formulaires aux participants par mail
 - Les récupérer signés
- Acme.Co. : présentation UX - 12 février
- ~~Keith : répondre pour soirée 21 avril~~
- Bureaux fermés le 13 avril
- Margaret : s'est proposée pour aider à gérer les actifs du projet.
 - Plus motivée et impliquée
 - Nets progrès dans son travail

04/02. Ve.

- x Annuler yoga
- Kim : commander gâteau d'anniversaire
 - Sans gluten (intolérance)
 - Fête d'anniversaire jeudi
- * Acme.Co. : ajouter heures
- Broadway fermée, ai pris trajet long
 - Ai repéré nouveau café
 - Trajet beaucoup plus agréable
 - Me suis sentie plus détendue en arrivant
- Planifier voyage

(114 mots : environ 55% de moins!)

4. L'indexation

INDEX

Feuille de route de l'avenir : 1-4
Janvier : 7
Projet comportement utilisateur :
 Brainstorming : 11-12
 Recherches : 13-18
 Comportement utilisateur : 19-20
 Comportement utilisateur II : 21-22
Suivi nutritionnel 1-7 avril : 23-24
À lire : 25
Dessins : 25-29, 32, 36
Février : 37

← n'a pas besoin d'être constructif

5. La feuille sous le numéro 5 - la feuille de route quotidienne

FEUILLE DE ROUTE QUOTIDIENNE

04/01. Je.

- Keith : re : dîner samedi
- * Acme Co : envoyer formulaires
 - Heather : envoyer mail pour formulaires
 - > Envoyer formulaires aux participants par mail
 - < Les récupérer signés
- Acme Co : présentation UX 12 février
- ~~Liegh : répondre pour soirée 21 avril~~
- Bureaux fermés le 13 avril
- Margaret : s'est proposée pour aider à gérer les actifs du projet
 - Plus motivée et impliquée
 - Nets progrès dans son travail

04/02. Ve.

- x Annuler yoga
- Kim : commander gâteau d'anniversaire
 - Sans gluten (intolérance)
 - Fête d'anniversaire jeudi
- * Acme Co : ajouter heures
 - Broadway fermée, ai pris trajet long
 - Ai repéré nouveau café
 - Trajet beaucoup plus agréable
 - Me suis sentie plus défendue en arrivant.
- ! Planifier voyage

6. Les puces et les tâches.

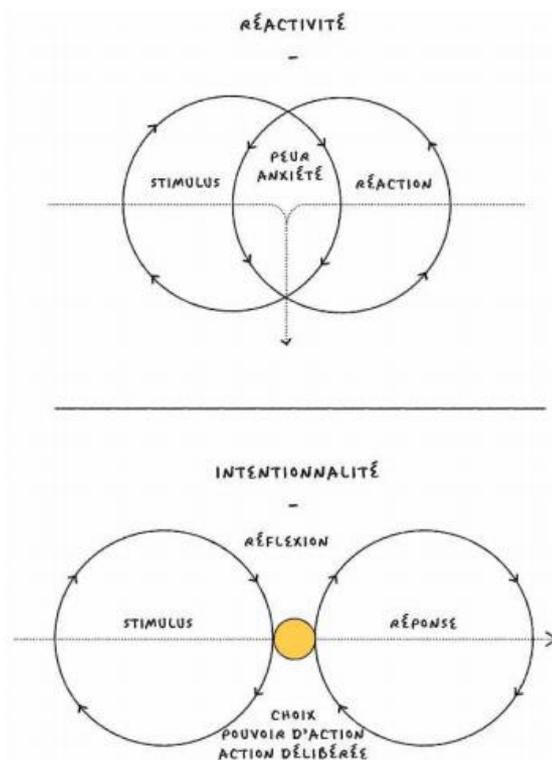
Jeu. 01/04

- x Keith : rappeler : dîner de samedi
- o Acme Co : envoyer formulaires
- o Heather : mail pour formulaires
- > Envoyer formulaires aux participants par mail
- < Les récupérer signés
- Acme Co : présentation UX = 12 février
- o Leigh : répondre pour soirée 21 avril
- Bureaux fermés le 13 avril
- o Margaret : s'est proposée pour aider à gérer les actifs du projet
- Plus motivée et impliquée
- Nets progrès dans son travail

Ven. 02/04

- x Annuler Yoga
- o Kim : commander gâteau d'anniversaire
- Sans gluten (intolérance)
- Fête d'anniv' jeudi
- o Acme Co : ajouter heures
- o Broadway fermée, ai pris trajet long
- Ai repéré nouveau café
- Trajet beaucoup plus agréable
- Me suis sentie plus détendue en arrivant
- o Planifier voyage

7. La réflexion quotidienne



8. La feuille de route de l'avenir

LA FEUILLE DE ROUTE DE L'AVENIR

OCT

- 6-7 Conférence web design : New York
- 16 Maya : Dîner

NOV

- 3 James Co : Date limite remise documents
- 14 Venton Vision : Présenter ébauche projet
- 9-11 Voyage San Diego

DEC

- 11 Anniversaire Jonathan
- 15 Yay tea : Présentation Site web

9. Des puces notation

- Rencard avec Sam à El Pasto
 - Elle avait ¼ d'heure de retard. Ne m'a pas prévenu par SMS. Ne s'est pas excusée.
 - S'est fichue de moi parce que je m'étais fait beau pour le rencard.
 - A commandé plein de plats qu'elle a à peine goûtés. N'a pas proposé de payer.
 - Le guacamole était à tomber par terre.

10. Les indicateurs

04/01. Je.

- Keith : re ; dîner samedi
- * Acme Co. : envoyer formulaires
 - Heather : envoyer mail pour formulaires
 - > Envoyer formulaires aux participants par mail
 - < Les récupérer signés
- Acme Co. : présentation UX - 12 février
- ~~• Leigh : répondre pour notes, 21 avril~~
- Bureaux fermés, le 13 avril
- o Margaret : s'est proposée pour aider à gérer les actifs du projet.
 - Plus motivée et impliquée
 - Nets progrès dans son travail

04/02. Ve.

- x Annuler yoga
- Kim : commander gâteau d'anniversaire
 - Sans gluten (intolérance)
 - Fête d'anniversaire jeudi
- * Acme Co : ajouter heures
- o Broadway fermée, ai pris trajet long
 - Ai repéré nouveau café
 - Trajet beaucoup plus agréable
 - Me suis sentie plus détendue en arrivant
- ! • Planifier voyage

11. La page calendrier

(PAGE « CALENDRIER »)

FÉVRIER

.1	L.	Lettre d'information envoyée. 78,5 kg - moins 5 kg!
.2	M.	
.3	Me	Dîner Michaël @ Faro
.4	J.	
.5	V.	Dîner d'au revoir Becca @ Walters
.6	S.	Séminaire Tara Brach @ Omega
.7	D.	
.8	L.	
.9	M.	Declaration d'impôt faite
.10	Me	
.11	J.	Contrat signé avec Acme Co
.12	V.	
.13	S.	
*.14	D.	Présentation Game Chem Co. Ça s'est bien passé!!
.15	L.	
.16	M.	Dîner d'anniversaire Jenna @ Ichiran
.17	Me	
*.18	J.	Chauffage en panne. Comme le projet Redrum :(
.19	V.	
.20	S.	
.21	D.	
.22	L.	Le chauffage est revenu
*.23	M.	Lancement du site web de Sakura!
.24	Me	
.25	J.	
*.26	V.	Séparation
.27	S.	
.28	D.	

12. La page des tâches

(PAGE « TÂCHE »)

FÉVRIER

- Steph.: livraison de neige carbonique
- Annuler yoga
- Commander gâteau d'anniv' de Kim!
- Ajouter heures
- Faire valider notes de frais
- Envoyer photos de vacances à Linda
- Appeler Grand-mère.
- Payer le loyer
- Passer à la laverie
- Prendre R.-V. chez le médecin
- Acheter une robe pour le mariage de Vivian
- Préparer une playlist pour le mariage de Vivian

13. Le trajet qu'effectue une tâche future dans le Bullet Journal.

Cycle de la feuille de route de l'avenir

Acme : Présentation du site le 23 décembre



14. L'index dédié

NOUVEAU SITE WEB ACME.CO

Brainstorming : 10-15

Conception du site :

- Parcours de navigation : 16-26
- Parcours de navigation / analyse / 0419 : 27-28
- Maquettes fonctionnelles : 29-40
- Maquette fonctionnelle / analyse 1 / 0425 : 41-43
- Maquette fonctionnelle / analyse 2 / 0501 : 43-46
- Conception : 47-52
- Conception / analyse-1 / 0510 : 53-54
- Conception / analyse-2 / 0515 : 55-57
- Test utilisateur : 58-61

Contenu du site :

- Stratégie de contenu : 70-75
- Mise à jour du Bias / et description des sections : 76-83, 99
- Descriptions produit : 84-85, 92-94

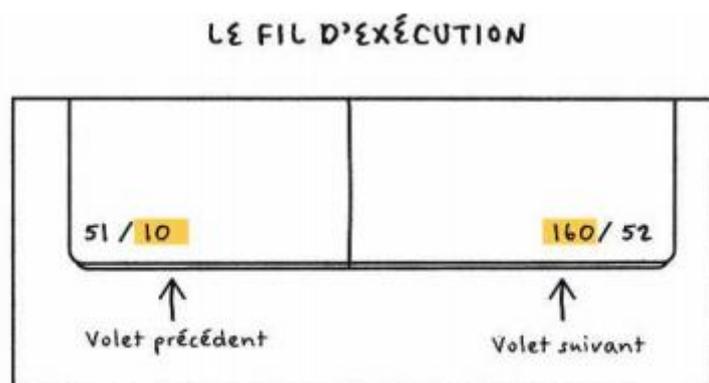
15. Sous – collection

HISTOIRE DE L'AMÉRIQUE DU NORD (PAGE D'INDEX)

Les guerres d'indépendance (Collection principale) :

- Batailles de Lexington et Concord : 10-14 (Sous-collection)
- Prise du Fort Ticonderoga : 15-20 (Sous-collection)
- Bataille de Bunker Hill : 21-32 (Sous-collection)

16. Le fils d'exécution

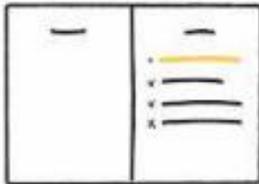


17. Migration

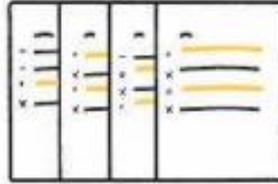
MIGRATION

AVRIL

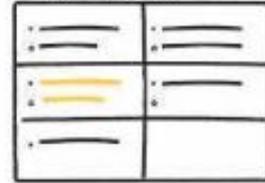
Feuille de route mensuelle



Feuilles de route quotidiennes



Feuille de route de l'avenir

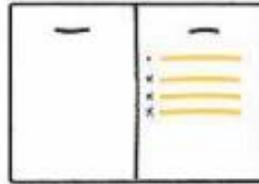


MAI

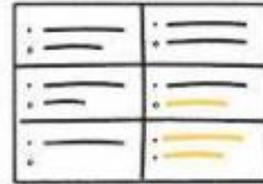
Collection personnalisée*



Feuille de route mensuelle



Feuille de route de l'avenir



* Pour des informations connexes,
telles que des citations, des livres à lire,
les détails d'un projet, etc.

18. Collection - Objectifs Personnels

5, 4, 3, 2, 1 - OBJECTIFS PERSONNELS

5 ANS

- Fonder une famille.
- Acheter un logement
- * • Parler une autre langue couramment

4 MOIS

- Voyage à Hawaï
- Perdre 5 kilos
- * • Rendre visite à Nicolas

3 SEMAINES

- Trier vêtements
- Faire du bénévolat

2 JOURS

- Ranger la penderie
- Faire le ménage dans la cuisine
- * • Renouveler permis de conduire

1 HEURE

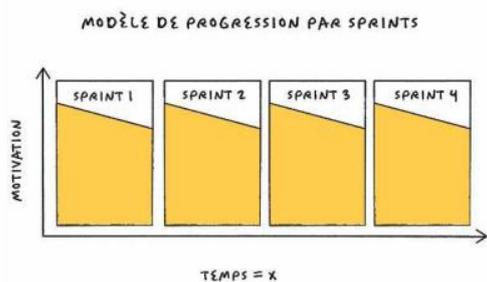
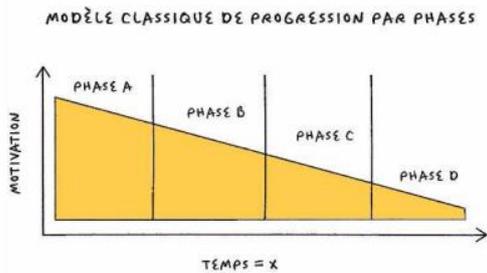
- Nettoyer le frigo
- Appeler parents
- * • Réserver une table pour dîner avec Leah

OBJECTIFS À LONG TERME

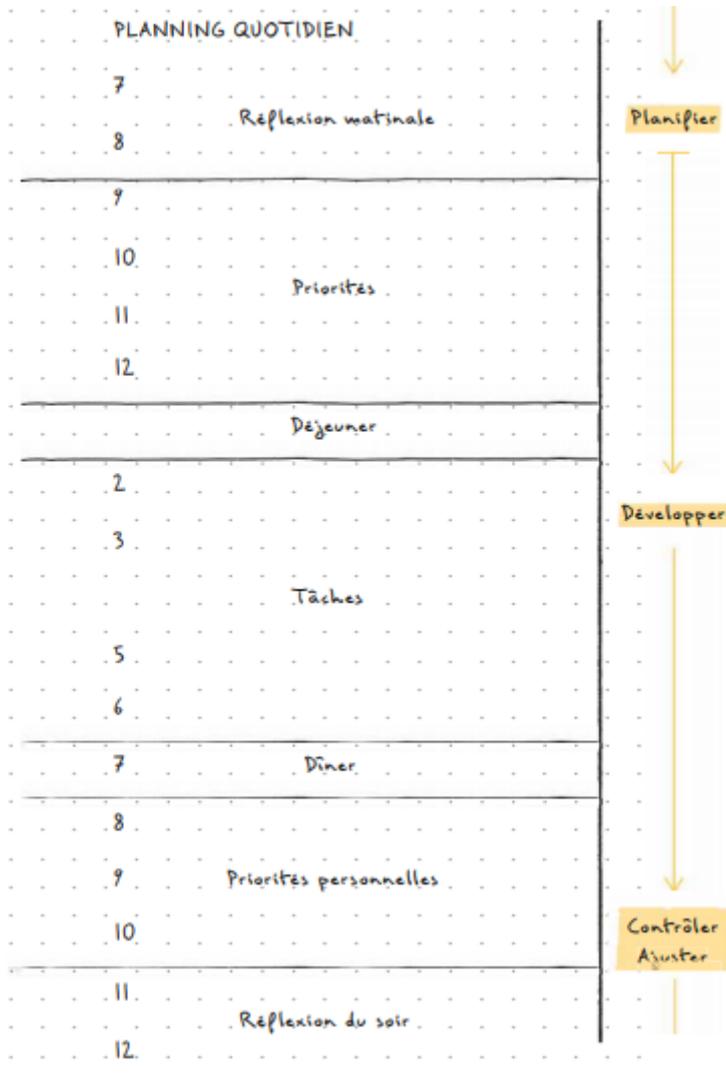
OBJECTIFS À MOYEN TERME

OBJECTIFS À COURT TERME

19. Le modèle de progression par sprints



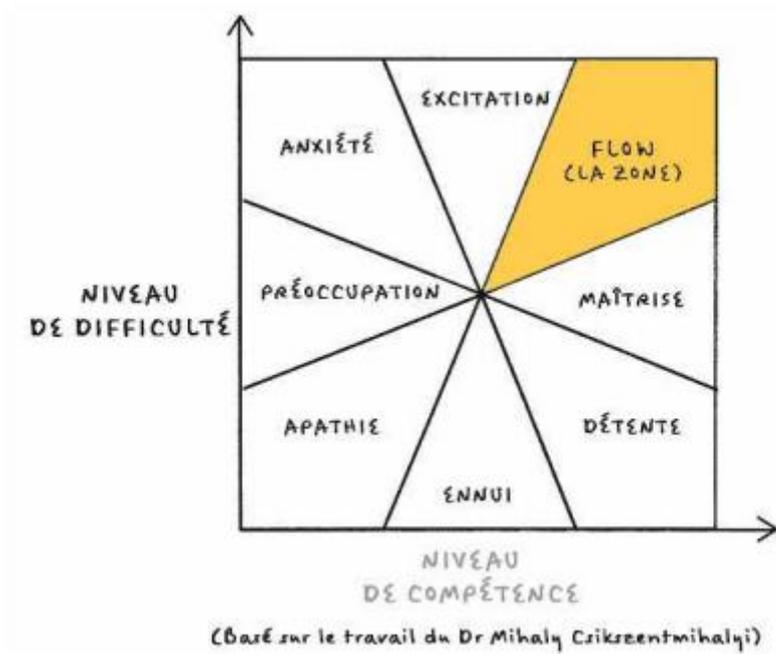
20. Planning Quotidien



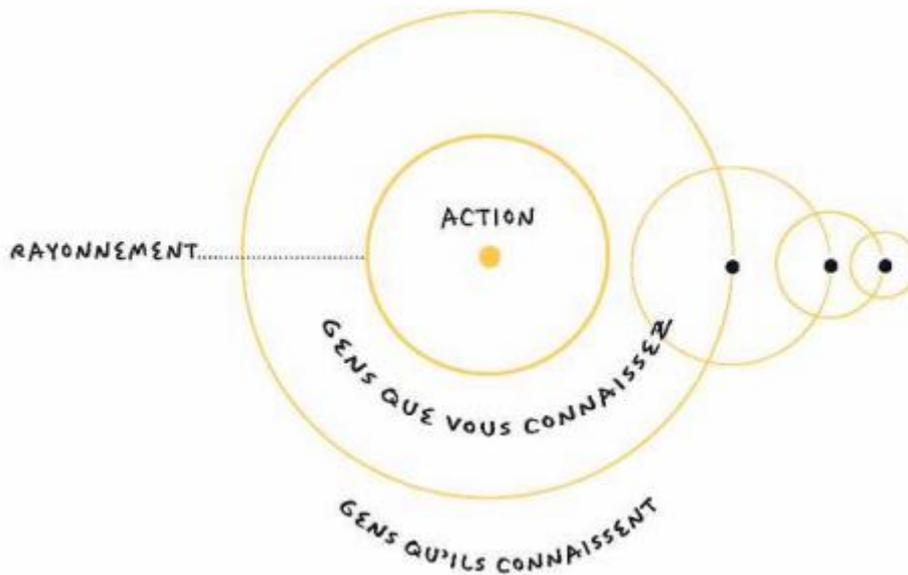
21. Le schéma des petites améliorations quotidiennes



22. Le niveau de compétence basé sur le travail de Dr Mihaly Csikszentmihalyi



23. La propagation du rayonnement.



24. La feuille de questions.

APPRENDRE

TOUS LES SUJETS	

↓

SUJET	

↓

SUJET	

↑

QUOI

Qu'ai-je envie d'apprendre?
Créez une collection et écrivez ce qui vous vient à l'esprit.

POURQUOI

Qu'ai-je envie d'apprendre en premier?
Pourquoi?
Choisissez le sujet qui pique le plus votre curiosité et créez une collection.

COMMENT

Comment vais-je m'y prendre pour en savoir plus sur ce sujet?
Lancez toutes les idées qui vous traversent l'esprit.
Commencez à créer une liste de tâches.

Interrogez-vous : Quelle petite action permettrait d'initier le processus?
Bloquer un créneau horaire pour les recherches, peut-être? Allez, on s'y met!

25. L'exemple de sprint – pause

SPRINT-PAUSE
« TRIER MES VÊTEMENTS »

OBJECTIFS	

→

SPRINT	
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

→

- Bloquer un moment sur le calendrier
- Acheter des sacs poubelle
- Sortir tous les habits de la penderie
- Trier « à garder », « à donner », « à jeter »
- Jeter
- Donner
- Remettre les habits restants dans la penderie

26. L'exemple de « mise en place » de votre projet

VACANCES À HAWAÏ

DÉCLARATION DE MISSION

« Je veux prendre des vacances afin de me rappeler pourquoi je travaille en partageant des bons moments avec des gens qui comptent pour moi et avec qui je vais m'éclater en partant à la découverte d'un archipel tropical ».

DESTINATIONS

- Quels sont les endroits que je veux visiter à Hawaï ?

ACTIVITÉS

- Qu'ai-je envie de faire là-bas ?

- Que veulent faire mes compagnons de voyage ?

TEMPS

- Nombre de jours de vacances disponibles

- Temps de vol

- Temps liaison aéroport/ hôtel

- Durée des activités

BUDGET

- Vol aller-retour

- Location de voiture

- Hébergement

- Essence

- Nourriture

- Activités

27. Toutes les activités sympas

MAUNA KEA NOS HYPOTHÉTIQUES VACANCES HAWAÏENNES

- * Les piscines naturelles
- Les champs de lave
- * La « forêt volcanique »
- Nager avec les raies mantas
- La plage aux tortues
- * Marché nocturne
- L'École de Yoga Moana
- ~~La plage de sable noir~~
- La plage de sable vert
- La plage du volcan

28. La liste avec les catégories nécessaires

Mauna Kea	H	SG	\$
* Les piscines naturelles	Me / 9-16	N	124
Les champs de lave	Me / 11-18	S	65
* La « forêt volcanique »	Multi	O	32
Nager avec les raies mantas		NE	10/h
La plage aux tortues	L - Ma / 8-16	O	
* Marché nocturne		SO	
L'École de Yoga Moana		O	
La plage de sable noir		E	
La plage de sable vert		NO	
Location planche de surf		O	
Loc planche de surf 2		O	

29. La sous-collection correspondant à cette île.

HNL / 11	25	9 h 00	Arrivée @ Reef Hotel
	Ma	15 h 00	Ville & plage
		19 h 30	Cours de Kundalini yoga Dîner @ The Rum Barrel
HNL / 11	26	11 h 30	Départ Reef Hôtel
	Me	16 h 00	Vol pour Mauna Kea
		17 h 30	Cours de capoeira
		20-22 heures	Plongée raies mantas
MUE / 12	27		Journée plage émeraude!
	Je	15 h 00	Cours de surf
		19 h 30	Dîner @ The Secret Garden
MUE / 12	28	9 h 00	Cours de yoga
	Ve	15 h 00	Champs de lave
		19 h 30	Dîner @ Surf House Marché nocturne
HNL / 11	29	9 h 00	Départ hôtel
	Sa	11 h 00	Vol pour HNL
		19 h 30	Dîner @ Sushi Kona
HNL / 11	30	9 h 00	Départ hôtel
	Di	11 h 00	Vol retour maison
		3 h 00	Dîner @ Jimmies

1. 2.

3.

30. Un gabarit basique pour le traqueur de budget

BUDGET HAWAÏ

DÉPENSES	Total / M	4	5	6	7	8	9	10	11
Billets pour Hawaï	1200/150	x	x	x	x	x	x	50	x
Billets pour Mauna Kea	120/15	15	x	x	x	x	x	x	x
Billets pour Honolulu	140/17	x	18	x	x	x	x	x	x
Hôtel Honolulu	360/45	x	x	x	x	x	x	x	x
Hôtel Mauna Kea	235/29	30	x	x	x	x	x	x	x
Cours de Surf	100/13	x	x	x	x	x	x	x	x
Champs de lave	25/3	x	x	x	x	x	x	x	x
Plongée rates mantas	100/13	x	x	45	x	x	x	x	x
Nourriture	350/44	x	44	x	x	x	x	x	x
Essence	100/13	x	x	x	x	x	x	x	x
Divers	500/62	x	x	x	x	65	x	x	x
TOTAL									
	3,230/404	4	5	6	7	8	9	10	11
							217	50	
		45	62	45	0	65	0	50	0

31. L'expression écrite.

20/12. Lu

- o Je suis allée à la plage de sable vert
- Avions de chasse dans le ciel
- o Cours de yoga
- Pas du tout en forme
- Je me suis sentie super stressée.
- + Linda se dénigre trop.
- J'ai réservé une table chez Lazlo
- Racheter de la crème solaire.

Linda

Ces derniers temps, j'ai remarqué que Linda était très dure avec elle-même, alors qu'en apparence, tout va bien pour elle : sa promotion, son nouveau mec, etc. Et pourtant, on dirait qu'elle ne s'accorde aucun répit. Est-ce qu'elle veut prouver aux autres qu'elle mérite ce qui lui arrive ? Une forme de syndrome de l'imposteur ? Quel que soit la raison de son comportement, j'ai peur qu'elle finisse par se surmener et par craquer. En fait, je me demande si tout va aussi bien qu'elle le prétend, et ça m'inquiète. Alors qu'à une époque « jouir de l'instant présent » était son credo, aujourd'hui elle fonce tête baissée, sans prendre le temps de vraiment apprécier tout ce qui lui est arrivé de bien, cette année.

21/12. Ma

- o J'ai vu des dauphins
- Je suis rouge comme une écrevisse
- Trouver un moment pour parler à Linda
- Horaires bus pour marché nocturne.

N'hésitez pas à créer une tâche basée sur la notation « + » que vous avez développée par écrit.

32. Le suivi des habitudes

Janvier			C	L	G
1	L	Dîner avec Marc	X	X	X
2	Ma		X	X	X
3	Me	Soirée avec Sam	X	X	X
4	J	Présentation Handed in. Might. Co.	X	X	.
5	V		.	X	.
6	S		.	X	X
7	D	Convention Sakura-Con	X	X	X
8	L		X	.	X
9	Ma	Anniversaire de Lisa	X	X	X
10	Me		X	X	X
11	J	Essai Krav Maga	.	X	.
12	V		.	X	.
13	S	Soirée avec l'équipe	X	X	X
14	D		X	X	X
15	L		.	X	X
16	Ma	Conférence IA	X	X	X
17	Me	Cours de vélo en salle	X	X	X
18	J		X	X	.
19	V	Râmen avec Darby @ Ichiran	X	X	.
20	S	Ciné avec Nicolas	X	.	X
21	D		X	X	X
22	L		.	X	.
23	Ma	Anniversaire de Tim	.	X	X
24	Me		X	X	X
25	J	J'ai remporté le contrat Victor!!	X	.	.
26	V		X	X	.

C	Cuisine
L	Lecture
G	Gym

N'oubliez pas de légendiser ces lettres pour ne pas oublier l'objet de votre suivi.

33. Collection Gratitude

Collection Gratitude

Je suis reconnaissante à Ryder d'avoir partagé sa méthode avec tout le monde !

Je suis reconnaissante de vivre dans un endroit paisible où je me sens protégée & aimée

Je suis reconnaissante d'avoir un fauteuil douillet dans lequel m'adonner au plaisir de la lecture



Merci aux arcs-en-ciel qui viennent peindre mes journées

Je suis reconnaissante d'avoir un esprit & un cœur

Je suis reconnaissante de la gentillesse qu'on me témoigne

Merci aux rafraîchissantes averse d'été !

Merci aux journées ensoleillées !

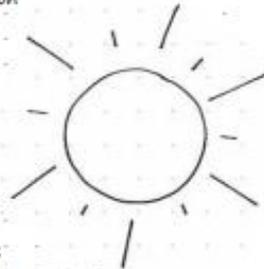
Je suis reconnaissante envers celles et ceux qui m'ont offert leur amitié

Je suis reconnaissante d'avoir vécu toutes les expériences qui m'ont conduite jusqu'au moment où j'écris ces mots

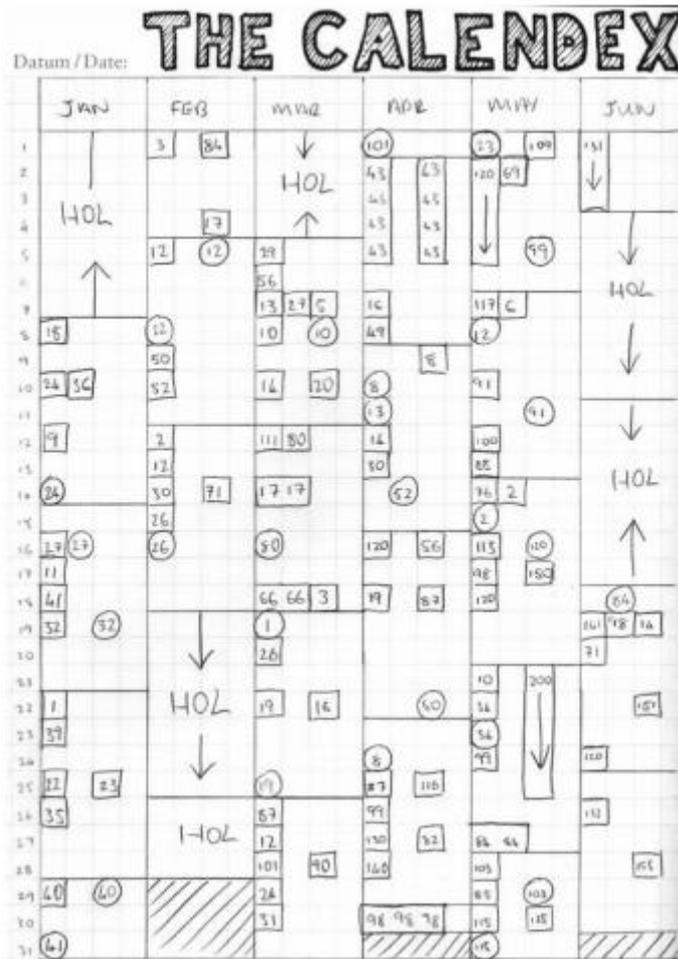
Je suis reconnaissante de ces petits échanges bienveillants du quotidien

Je suis reconnaissante des lettres manuscrites que je reçois

Je suis reconnaissante que mes pensées & mes idées trouvent un écho chez d'autres personnes



34. The Calendex



NOTES

1. En web design, les gabarits sont des patrons de mise en page. (N.d.T.)
2. En anglais, bullet signifie à la fois « balle » (d'arme à feu) et « puce » typographique, mais aussi « solution / recette miracle » lorsqu'il est accolé au mot « magic » (magic bullet). On notera également que le TGV japonais est connu aux États-Unis sous l'appellation « Bullet train » et que le Bullet Journal doit beaucoup à la culture japonaise (N.d.T.).
3. Lifehack.org est un site Internet populaire aux États-Unis dont le slogan est « Aides, astuces et conseils pour améliorer la vie sous tous ses aspects ».

4. Lifestacker.com est un blog très fréquenté aux États-Unis (plus de vingt millions de visiteurs chaque mois) qui s'intéresse aux outils permettant de gagner du temps, d'être plus productif et, d'une manière générale, de se simplifier la vie (N.d.T.).
5. Magazine d'affaires qui traite également de technologie (N.d.T.).
6. « Bujoter » : tenir son Bullet Journal/BuJo (on peut aussi utiliser les termes « bujotage » et « bujoteuse/bujoteur ») (N.d.T.).
7. Neil Irwin, « Why is productivity so weak? Three Theories », New York Times, 28 avril 2016.
8. Chiffres communiqués par The Bureau of Labor Statistics.
9. Daniel J. Levitin, « Why the Modern World Is Bad for Your Brain », The Guardian, 15 janvier 2018.
10. Terme utilisé dans le monde informatique et marketing : l'approche granulaire prend en compte tous les niveaux possibles de configuration (ici, tous les niveaux d'un problème). (N.d.T.) 359
11. Maria Konnikova, « What's Lost as Handwriting Fades », New York Times, 2 juin 2014.
12. Joan Didion, « On Keeping a Notebook », extrait de Slouching Towards Bethlehem, New York, Farrar, Straus and Giroux, 1968, p. 139-140.
13. Susie Steiner, « Top Five Regrets of the Dying », The Guardian, février 2012.
14. David Bentley Hart, The Experience of God: Being, Consciousness, Bliss, New Haven, Yale University Press, 2013.
15. Cyndi Dale, Energetic Boundaries: How to Stay Protected and Connected in Work, Love, and Life, Boulder, Sounds True, Inc., 2011.
16. Jory MacKay, « This Brilliant Strategy Used by Warren Buffett Will Help You Prioritize Your Time », Inc., 15 novembre 2017.
17. Michael Lewis, « Obama's Way », Vanity Fair, octobre 2012.
18. Roy F. Baumeister et John Tierney, Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength New York, Penguin, 2011.

19. « Americans check their phones 80 times a day : study », New York Post, 8 novembre 2017.
20. Thuy Ong, « UK Government Will Use Church Spires to Improve Internet Connectivity in Rural Areas », The Verge, 19 février 2018.
21. Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy, et Maarten W. Bos, « Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity », Journal of the Association for Consumer Research, n° 2, avril 2017, p.140-154.
22. « The Total Audience Report : Q1 2016 », étude réalisée par Nielsen, 27 juin 2016.
23. Olga Khazan, « How Smartphones Hurt Sleep », The Atlantic, 24 février 2015.
24. Pour plus de simplicité, nous utiliserons dans cet ouvrage le mot anglais « tracker » sous sa forme francisée. Un traqueur est une fonction qui permet d'effectuer un suivi (N.d.T.).
25. Perri Klass, « Why Handwriting Is Still Essential in the Keyboard Age », New York Times, 20 juin 2016. Notes 360
26. Pam A. Mueller et Daniel M. Oppenheimer, « The Pen Is Mightier Than the Keyboard », Psychological Science, n° 6, avril 2014.
27. Robinson Meyer, « To Remember a Lecture Better, Take Notes by Hand », The Atlantic, mai 2014. 28. L'écriture dite « expressive » est une évocation écrite des pensées et des émotions ressenties à la suite d'un événement stressant ou traumatisant (N.d.T.).
29. Daniel Gilbert, Stumbling on Happiness, New York, Vintage, 2007.
30. Robert Bresson, Notes sur le cinématographe, Paris, Gallimard, 1975.
31. David Foster Wallace, This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life, New York, Little, Brown, and Company, 2009.
32. Ibid.

33. Leo Babauta, « How I'm Overcoming My Obsession with Constant Self-Improvement », Fast Company, 19 mars 2015.
34. Caroline Beaton, « Never Good Enough: Why Millennials Are Obsessed with Self-Improvement », Forbes, 25 février 2016.
35. Theresa Nguyen et al., « The State of Mental Health in America », Mental Health America, 2017.
36. « Facts & Statistics », étude parue par l'Anxiety and Depression Association of America, 2016.
37. Écart entre effet prévu et effet vécu (N.d.T.).
38. Tim Minchin, « Occasional Address », discours prononcé à l'Université de l'Australie de l'Ouest, publié sur TimMinchin.com le 25 septembre 2013.
39. Olivia Solon, « Ex-Facebook President Sean Parker: Site Made to Exploit Human "Vulnerability" », The Guardian, 9 novembre 2017.
40. « Eudaimonism », article publié le 6 avril 2018 sur le site Philosophy Basics.
41. « Okinawa's Centenarians », étude publiée le 6 avril 2018 sur le site Okicent.org. 361 Notes
42. Héctor García and Francesc Miralles, *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*, New York, Penguin, 2017.
43. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, New York, Simon & Schester, 1984.
44. Angela Lee Duckworth, « Grit : The Power of Passion and Perseverance », conférence TED Talks Education, avril 2013.
45. Maria Konnikova, « Multitask Masters », New Yorker, 7 mai 2014.
46. Sophie Leroy citée par Tanya Basu, « Something Called "Attention Residue" Is Ruining Your Concentration », The Cut, 21 janvier 2016.
47. L'animation en volume (ou stop-motion) est une technique d'animation image par image qui donne l'illusion que des objets inanimés (dessins, figurines en pâte à modeler, etc.) sont doués de vie.

48. Méthode de gestion et de développement de projets ou de programmes informatiques.

49. Issu du monde informatique, l'adjectif « incrémental » est un quasisynonyme de « graduel », mais il insiste sur l'idée d'une progression douce, pas à pas, qui permet de s'assurer que chaque valeur ajoutée apporte une amélioration sans créer de dysfonctionnement (N.d.T.).

50. Carl Sagan, *The Demon-Haunted World : Science as a Candle Dark*, New York, Ballantine Books, 1996.

51. Madison Malone-Kircher, « James Dyson on 5,126 Vacuums That Didn't Work – and the One That Finally Did, » New York, 22 novembre 2016.

52. W. Edwards Deming, *The New Economics for Industry, Government, and Education*, Boston, MIT Press, 1993.

53. Mihaly Csikszentmihalyi, « Flow, the Secret to Happiness », conférence TED, février 2004

54. Synonyme de « flow » parfois utilisé en France (N.d.T.).

55. Marcus Aurelius, *Meditations*, trad. du latin par Martin Hammond, New York, Penguin, 2006.

56. Jack Zenger et Joseph Folkman, « Ideal Praise-to-Criticism Ratio », *Harvard Business Review*, 15 mars 2013. Notes 362

57. Amy Morin, « 7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round », *Forbes*, 23 novembre 2014.

58. David Steindl-Rast, « Want to be happy ? Be Grateful » conférence TED, juin 2013.

59. Heinrich Harrer, *Seven Years in Tibet*, New York, TarcherPerigee, 2009.

60. Winnie Yu, « Workplace Rudeness Has a Ripple Effect », *Scientific American*, 1er janvier 2012.

61. Ancien directeur marketing de Yahoo, aujourd'hui consultant et conférencier (N.d.T.).

62. Seth Godin, « The First Law of Organizational Thermodynamics », Seth's Blog, 12 février 2018.
63. Joshua Fields Millburn, « Goodbye Fake Friends », The Minimalists.
64. Sam Cawthorn (@samcawthorn), « The happiest people dont necessarily have the best of everything but they make the most of everything !!! » tweet posté le 24 Juin 2011 à 16 h 39.
65. Méthode de rangement mise au point par Marie Kondo, auteure de La Magie du rangement (Éditions Pocket, 2015).
66. Drake Baer, « Malcolm Gladwell Explains What Everyone About His Famous 10,000 Hour Rule », Business Insider, 2 juin 2014.
67. « 14 Ways to Be a Happier Person », enquête parue dans Time, 18 septembre 2014.
68. Expression allemande signifiant « moins, mais mieux ».
69. Jonathan G. Koomey, Turning Numbers into Knowledge: Mastering the Art of Problem Solving, Oakland, Analytics Press, 2008.
70. Exercice d'écriture matinal imaginé par Julia Cameron dans son livre Libérez votre créativité ! (J'ai Lu, 2008) (N.d.T.).
71. L'ensemble des symboles du Bullet Journal, accompagnés de leur légende, qu'il s'agisse des puces, des indicateurs ou comme ici de simples lettres destinées à fournir une information, sont regroupés sous le terme « clefs » (ou « keys »). Les clefs peuvent être réunies sur une page dédiée de votre carnet que vous nommerez, par exemple, « Glossaire », « Légendes » ou tout simplement « Clefs ». (N.d.T.)