

LIBROS CÚPULA

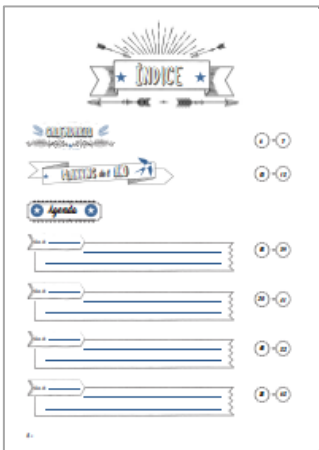


MI AGENDA BULLET

- LA HERRAMIENTA PARA ORGANIZARTE DE FORMA CREATIVA QUE CAMBIARÁ TU VIDA.
- UN MÉTODO DE ORGANIZACIÓN ENTRE EL MINDFULNESS, LA PRODUCTIVIDAD Y LA CREATIVIDAD.

Organizarte, tomar las riendas de tu vida, ser más eficiente, sentir mayor tranquilidad al tiempo que expresas tu creatividad... ¡Este es el objetivo de *Mi agenda bullet*! Este diario lúdico, que hace las veces de agenda, diario, herramienta de «autocoaching», te permite concentrar en un solo espacio todas las tareas, ideas y acontecimientos de tu día a día y estructurarlos de forma simple y de fácil acceso.

Termina con las notas diseminadas por distintas libretas, hojas sueltas o en tu smartphone... Tu *Mi agenda bullet* no sólo te permitirá reagruparlo todo en un solo sitio, sino también gestionar tu organización diaria, crear rutinas, fijarte objetivos y establecer los medios para alcanzarlos, evaluar tus esfuerzos para mantener la motivación y seguir progresando...



LIBROS CÚPULA

El Método Bullet es un método completamente do it yourself, y adaptable a las necesidades de cada uno, que **está de moda entre los millenials**, combinando creatividad con un aspecto muy práctico. Las agendas realizadas por este método resultan muy atractivas estéticamente y por eso **Instagram** está invadido por miles de fotos cool con los diarios que la gente configura con este método y que llaman BuJo (Bullet Journal).



Con esta agenda bullet, empezar es mucho más fácil: incluye pegatinas, plantillas y bolsillo interior y, para iniciar la agenda solo necesitamos un bolígrafo y pensar que todo lo que escribamos tiene que ser con pocas palabras (los *bullets* o puntos), como si estuvieras haciendo una lista. Se utilizan también una serie de símbolos *bullet*, que sirven de referencia visual rápida para distinguir cuánto has avanzado en cada actividad que te propongas en la agenda, o con otros elementos gráficos que ayudan a agregar diferentes funciones a los diarios, como registrar nuestras variaciones de humor, hábitos de sueño y ejercicio, etc

QUÉ ES EL MÉTODO BULLET

- Este método se está convirtiendo en un fenómeno en todo el mundo y muchos usuarios comparten sus páginas en Instagram y en Pinterest en grupos especiales.
- El Método Bullet es un sistema de organización desarrollado por el diseñador Ryder Carrol que mezcla las listas de tareas, las agendas y las libretas bonitas.
- Es un método analógico, para el que sólo se necesita un cuaderno y un bolígrafo.
- Es personalizable: aunque el creador del método propone unos símbolos para cada tipo de tarea, éstos se pueden modificar, así como los apartados y la calendarización (semanal, mensual, diaria...).
- Potencia la creatividad.
- Existen foros y subgrupos dedicados exclusivamente al método bullet en el que los usuarios exponen sus dudas, aconsejan marcas de cuadernos y comparten fotografías de sus libretas.



MI AGENDA BULLET

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 23,8 cm x 27,4 cm

144 páginas

Rústica sin solapas, con goma

PVP c/IVA: 15,95 €

A la venta el 3 de octubre de 2017

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es