

BUJOILIJAN
INSPIRAATIOKIRJA

Emma Ollila

**BUJOILIJAN
INSPIRAATIO-
KIRJA**



© Emma Ollila ja Minerva Kustannus Oy, 2021
www.minervakustannus.fi

Kuvat: Emma Ollila
Graafinen ulkoasu ja taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy
ISBN 978-952-375-239-9
Painettu EU:ssa, Print Best, 2021

SISÄLLYS

| | | | |
|--|-----------|--|------------|
| Johdanto | 6 | ◆ Mietelauseet | 65 |
| 1 Perustietoa bujoilusta | 8 | ◆ Miten tyhjän tilan voi täyttää? | 73 |
| ◆ Mitä on <i>bullet journaling</i> ? | 8 | ◆ Esimerkki yhden kuukauden bujosta | 75 |
| ◆ Metodin kehittäjä Ryder Carroll | 8 | | |
| ◆ Bujoilun säännöt, vai onko niitä | 9 | 5 Kaunis kirjoitus | 80 |
| ◆ Kenelle bujoilu sopii ja miksi se kannattaa aloittaa | 10 | ◆ Otsikkoon kannattaa panostaa | 80 |
| | | ◆ Kalligrafia | 81 |
| 2 Bullet journal -metodi | 11 | ◆ Muita fontteja | 90 |
| ◆ Taustaa metodille | 11 | ◆ Hauskoja käyttökohteita kauniille kirjoitukselle | 94 |
| ◆ Bujon sisällysluettelo | 12 | ◆ Kuinka parantaa käsialaa? | 97 |
| ◆ Vuosiloki | 13 | ◆ Virheiden korjaaminen | 102 |
| ◆ Kuukausiloki | 14 | | |
| ◆ Päiväloki | 15 | 6 Teemaideoita | 110 |
| ◆ Key-symbolit | 16 | ◆ Miten keksin teeman? | 110 |
| | | ◆ Eläimet | 112 |
| 3 Tarvikkeet | 18 | ◆ Luonto | 117 |
| ◆ Mitä kannattaa hankkia? | 18 | ◆ Vuodenajat | 118 |
| ◆ Vihko | 21 | ◆ Juhlapyhät | 121 |
| ◆ Kynät | 23 | ◆ Ruoka | 122 |
| ◆ Muut tarvikkeet | 28 | ◆ Paluu menneisyyteen | 125 |
| | | ◆ Ympäri vuoden sopivat teemat | 128 |
| 4 Näin minä teen bujon | 34 | 7 Bujon kuvaaminen | 133 |
| ◆ Vuosilokini | 34 | | |
| ◆ Kuukausilokini | 45 | Lopuksi | 143 |
| ◆ Päivälokini | 61 | | |



Johdanto

KOLMISEN VUOTTA SITTEn siskoni tuli huoneeseeni ja huudahti minulle: ”Emma, mä aloitan bujon!” Olin itsekin kuullut *bullet journal* -metodista, ja tällä kertaa se herätti mielenkiintoni. Olen aina tykännyt näperrellä ja viihdyn hyvin erilaisten projektien parissa. Tavalliset kalenterit olivat tuttuja jo vuosien takaa, mutta en ollut niihin aivan tyytyväinen. Ne olivat mielestäni vähän tylsiä ja mielikuvituksettomia. Minua kiehtoi ajatus, että saisin suunnitella oman kalenterini ihan itse omiin tarpeisiini.

Kun lähdin etsimään netistä tietoa bullet journalista, löysin upeita otoksia viimeistellyistä bujoiluvihkoista. Niissä oli kauniisti koristeltuja otsikoita, koristeteippejä ja taidokkaita piirustuksia. Nautin vihkojen kauniista ulkoasuista ja ihastuin bujoiluun heti. Ostin kaupasta pistevihkon ja muutaman kauniin tussin, joilla pääsin uudessa harrastuksessani alkuun.

Bujoni ulkoasu ei toki heti ollut lähimainkaan täydellinen. Aloitin helpoista otsikoista ja yksinkertaisista piirustuksista. Innokkaalla harjoittelulla taitoni kehittyivät kovaa vauhtia. Pian uskalsinkin jo näyttää tuotoksiani kavereilleni, ja taisin saada muutaman heistä innostumaan bujoilusta. Innostuksen ja taitojen kehityttyä aloin julkaista omia bujojani Instagramissa.

Tämä teos johdattaa sinut bujoilun saloihin ja neuvoo, millä keinoilla bujollesi luodaan kaunis ulkoasu. Hyvällä idealla ja huolellisella suunnittelulla pääset upeaan lopputulokseen. Pian sinun bujosi näyttää samalta kuin Pinterestistä löytyvät luomukset!

Syyskuussa 2020

Emma Ollila





1 Perustietoa bujoilusta

✿ Mitä on *bullet journaling*?

KUN MINULTA KYSYTÄÄN, mitä *bullet journaling* oikein on, vastaan seuraavasti: se on kalenterin, päiväkirjan ja listojen yhdistelmä. *Bullet journalingia* kutsutaan lyhyemmin ilmaisulla bujoilu ja vihko- ja bujoiksi. Bujoilua on sanottu mielen Kon Mariksi, mikä kuvaa sitä mielestäni aika hyvin. Sen avulla pidetään arjen järjestystä yllä ja seurataan elämäntapoja. Bujoon voi tehdä esimerkiksi päiväkirja- ja kalenterimerkintöjä sekä seurata nukkumista, urheilua ja syömistä erilaisilla diagrammeilla ja taulukoilla. Useimmat bujoilijat koristelevat vihkonsa kauniisti, ja ne saattavatkin näyttää kuin upeilta taide-teoksilta. Jokaiselle kuukaudelle valitaan oma teemansa, jonka pohjalta suunnitellaan kyseisen kuukauden kalenteri- ja seurantasivut.

✿ Metodien kehittäjä Ryder Carroll

BULLET JOURNALING ON amerikkalaisen Ryder Carrollin vuonna 2013 kehittämä metodi. Hän kehitti sen alun perin omiin keskittymis-ongelmiinsa, joita helpottaakseen hän pyrki järjestämään arkensa ja elämänrytinsä kirjan sivuille. Metodi on saanut suosiota ympäri maailmaa. Carroll keksi ryhmitellä vihkon vuosi-, kuukausi- ja päivänäkymiin sekä käyttää eri tehtäville omia symbolejaan. Carroll suosii käsin kirjoittamista. Hän kertoo, että asioiden kirjoittaminen paperille toimii samalla omanlaisenaan terapiana sekä mielen järjestely-*nä*. *Mindfulness* on käsite, joka pyörii bujoilun ympärillä. Ajatusten kirjoittaminen paperille pitää mielen puhtaana, eikä kuormita päätä.





✿ Bujoilun säännöt, vai onko niitä

PERUSSÄÄNTÖNÄ BULLET JOURNALISSA voidaan pitää sitä, että sivut etenevät aina suuremmasta pienempään. Ensiksi kirjataan ylös vuodet, sitten kuukaudet ja lopuksi päivät. Asioiden toisto on tärkeää. Kun kirjoitat asian monta kertaa ylös, se joko tulee lopulta tehtyä tai poistettua listalta. Näin ajatukset eivät jää pyörimään päähän vaan ovat selkeästi yksien kansien sisällä. Carrollin kehittäämä metodi on muokkautunut vuosien varrella käyttäjiensä näköiseksi mutta säilyttänyt samalla perusideansa. Olennaista bujoilussa on se, että jokainen saa suunnitella bujon omien tarpeidensa ja intressiensä mukaan.



✿ Kenelle bujoilu sopii ja miksi se kannattaa aloittaa

BUJOILU SOPII KAIKILLE, jotka haluavat järjestää arkensa ja elämänsä hausalla tavalla visuaalisesti. Digitaalisuus valtaa alaa joka paikassa, mutta bujoilussa palataan vanhojen tuttujen kynän ja paperin pariin. Netistä löytyvät kuvat bujoista ovat hyvin koristeellisia, mutta bujon voi tehdä myös yksinkertaisemmin. Carroll sanookin: ”Riittää, että osaat piirtää viivan.” Yksinkertaisen bujon aloittamiseen tarvitset vain vihkon ja kynän. Tämä teos antaa vinkkejä, kuinka voit halutessasi elävöittää bujoasi lisäämällä siihen esimerkiksi lehtileikkeitä, teippejä ja tarroja.

Bujoilussa mahtavaa on se, että bujon saa suunnitella ihan omiin tarpeisiinsa. Arjen kiireen keskellä on mukava pysähtyä hetkeksi, istua alas ja suunnitella tulevaa viikkoa ja kuukautta. Kaunis lopputulos ilahduttaa mieltä ja selkeyttää ajatuksia. Bujon päivittäinen täyttäminen tuo tervetullutta struktuuria arkeen ja pitää stressin loitolla. Vanhoihin bujoihin on myös kiva palata ja katsoa, minkälaiset arjen asiat ovat kulloinkin olleet esillä.



2 Bullet journal -metodi

✿ Taustaa metodille

“TRACK THE PAST, ORGANIZE THE PRESENT, AND PREPARE THE FUTURE.” Näin on Ryder Carroll, Bullet journal -metodin kehittäjä, kuvannut metodiaan. Itse suomentaisin ajatuksen näin: ”Seuraa tapahtuneita asioita, järjestä tämänhetkinen elämäsi ja valmistaudu tulevaan.” Virke kiteyttää hyvin bujoilun perusidean. Jos olet kiinnostunut lukemaan lisää Carrollin ajatuksia Bullet journal -metodista ja sen vaikutuksista arkeen, voit tutustua hänen teokseensa *The Bullet Journal Method*. Teos on ollut suosittu kansainvälisestikin ja käännetty jo 26 kielelle.

Bullet journal -metodin päätarkoituksena on siis pitää arjen järjestysyllä. Carrollin metodissa viikko jaetaan kolmeen eri osaan: tulevaisuus -, kuukausi- ja päivälokiin. Tulevaisuuslokista käytetään myös nimeä vuosiloki ja itsekin käytän tätä jälkimmäistä ilmaisua bujosani. Vihkon alkuun voi tehdä sisällysluettelon, jonka avulla oikeat sivut löytyvät helposti.

Bujoilussa asioiden toistaminen on tärkeää. Asiat kirjoitetaan ensin vuosilokiin, sitten kuukausilokiin ja lopulta päivälokiin. Samalla tulee mietittyä, onko asia sen arvoinen, että sen haluaa siirtää eteenpäin. Näin tarpeettomat tehtävät saadaan karsittua pois.

Termi *pikaloggaus* tarkoittaa sitä, että asiat kirjoitetaan käsin mahdollisimman lyhyesti. Sen sijaan että kirjoitat päiväkirjamaiseen tyyliin ”tee illalliseksi makaronilaatikko”, voit kirjoittaa vain ”illallinen – mak.laat”. Tässä apuna toimivat erilaiset symbolit, joihin tutustutaan paremmin *key*-osiossa (s. 16–17). Käsin kirjoittaminen on olennainen osa bujoilua. Asiat painuvat mieleen, kun ne kirjoitetaan käsin.

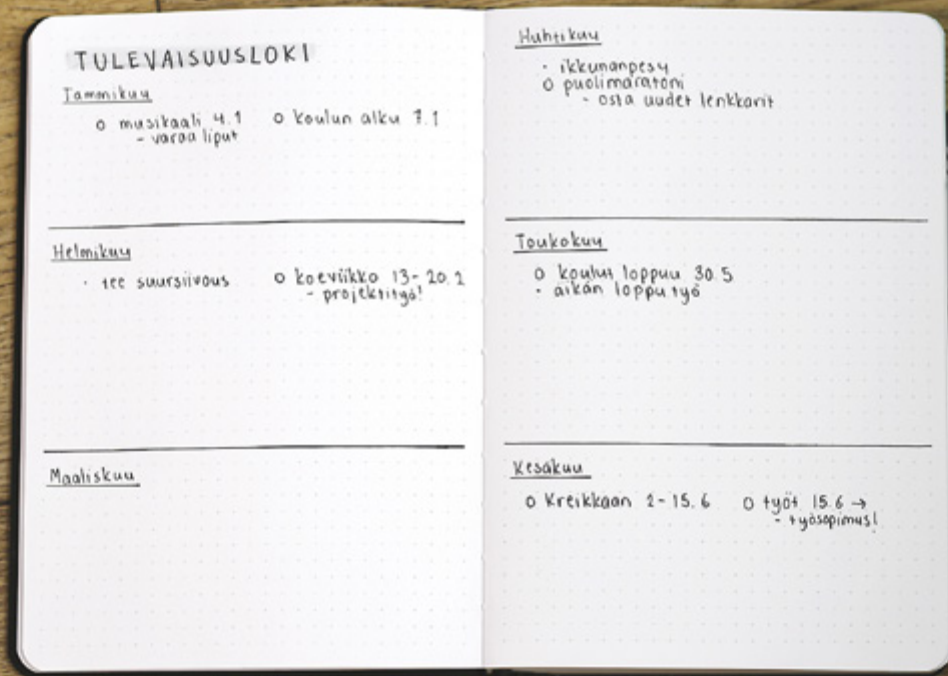
Lisäksi bujo antaa hyvän tilaisuuden pysähtyä hetkeksi ja pohtia tulevia viikkoja.

Oma bujoni on koristeellisuudessaan hyvin erinäköinen kuin Carrolin melko yksinkertainen bujo, mutta perusidea niissä on toki sama. Tässä luvussa esittelen Carrollin tapaa tehdä Bullet journalia ja luvussa neljä omaa tapaa.

✿ Bujon sisällysluettelo

BULLET JOURNALIN ENSIMMÄISET neljä sivua ovat sisällysluetteloa varten. Otsikoksi merkitään *sisällys(luettelo)* tai *index*, mikäli haluaa käyttää englannin kieltä. Uuden bujosivun suunniteltuasi kirjoitat sivun numeron sisällysluetteloon. Näin etsittävä sivu löytyy vaivattomasti. Joissakin vihkoissa sivunumerot ovat valmiina, joissakin ne täytyy merkitä itse.





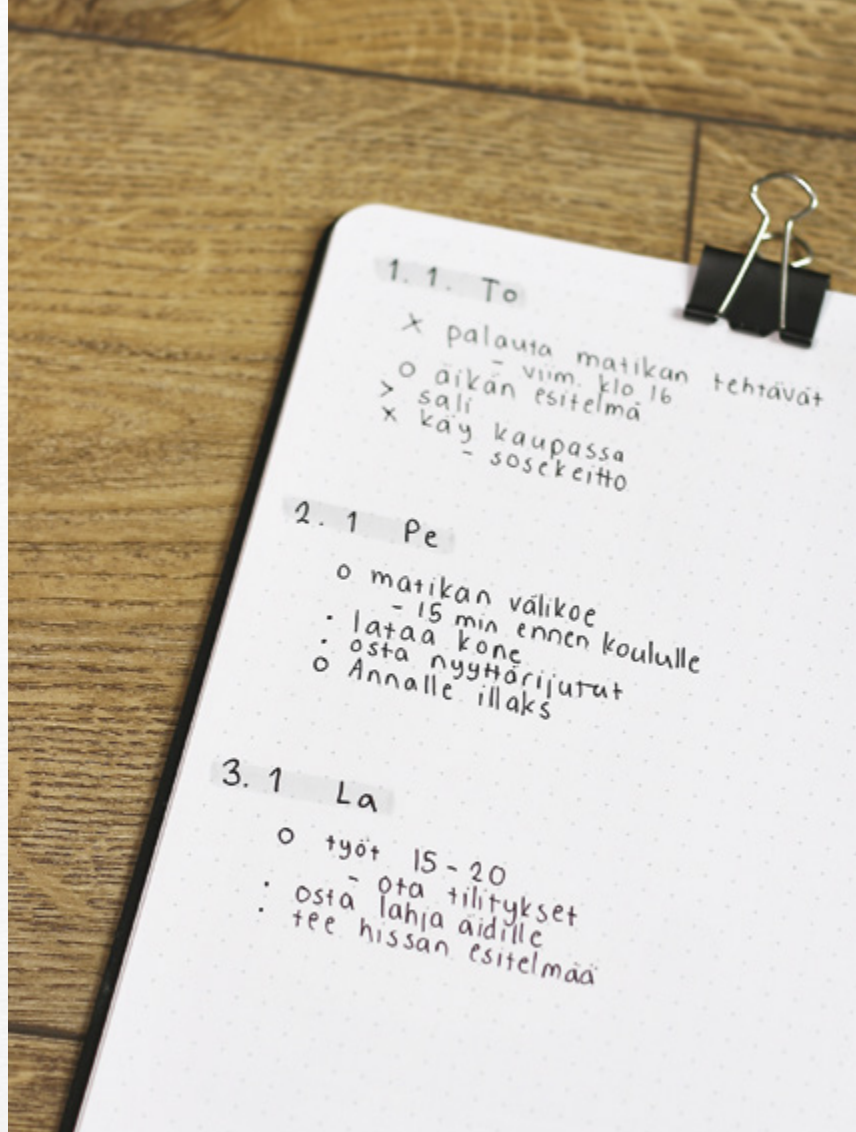
🌸 Vuosiloki

VUOSILOKIIN (TAI TULEVAISUUSLOKIIN) merkitään tulevaisuuden tapahtumia. Yleensä yhdelle aukeamalle mahdutetaan puoli vuotta, joten tälle osiolla kannattaa varata neljä sivua. Näin saat koko vuoden mahdutettua bujoosi. Vuosiloki on hyödyllinen, koska sinne voi kirjata kaikki pidemmän ajan päässä tapahtuvat asiat ja tavoitteet. Seuraava kuukausi suunnitellaan aina vasta edellisen lopussa, joten vasta kuukausien kuluttua ajankohtaisiksi tulevat asiat ja tehtävät merkitään aluksi vuosilokiin ja siirretään sieltä ajallaan kuukausilokiin.

Kuukausiloki

KUUKAUSILOKI suunnitellaan aina edellisen kuun lopussa. Carrollin metodissa vasemmalle sivulle merkitään kuukausinäköymä. Siihen kirjoitetaan päivämäärän numerot ja viikonpäivät sekä tiedossa olevat tapahtumat. Tällä tavalla saat nopeasti kokonaiskuvan kyseisen kuukauden tapahtumista. Viereiselle sivulle tehdään *to do* -lista eli luettelo tehtävistä tai suoritteista, joita täytyy siinä kuussa tehdä. Suunnitellessasi kuukausilokia on hyvä palata vuosilokiin sekä edellisen kuukauden lokiin ja siirtää niistä tarvittavat tiedot uuden kuukauden lokiin.





🌸 Päiväloki

PÄIVÄLOKI on bujon varsinainen kalenteriosio. Sivuille merkitään päivämäärä ja viikonpäivä. Otsikon alle listataan kyseisen päivän tapahtumia ja tehtäviä. Tässä käytetään apuna symboleja, jotka esitellään *key*-osiossa. Symbolien avulla tapahtumat saadaan kirjoitettua lyhyesti. Illalla palataan tarkistamaan päiväloki ja katsotaan, onko kaikki kyseiselle päivälle suunnitellut tehtävät tulleet tehtyä. Jos näin on, ne merkitään suoritetuiksi. Jos tehtävät ovat jääneet tekemättä, ne joko siirretään seuraavaan päivään tai poistetaan tarpeettomina.



🌸 Key-symbolit

KEY ON SYMBOLI tai sarja symboleita, jotka ovat apuna bujon täyttämässä. Key-symboleiden käyttämistä kutsutaan pikaloggaukseksi, jota itse asiassa voidaan pitää bujoilun kielenä.

Jokainen voi luoda itselleen omat symbolit. Carrollin metodissa jokainen päivälokimerkintä merkitään joko muistiinpanoksi, tapahtumaksi tai tehtäväksi. Illalla tehtävä merkitään tehdyksi, jos se on tehty. Mikäli se on kesken, sen voi siirtää seuraavalle päivälle pienellä nuolimerkinnällä, aikatauluttaa tai poistaa vetämällä yli. Aikataulutaminen tarkoittaa sitä, että esimerkiksi kyseiselle kuukaudelle sovittu koulutus siirtyy toiseen ajankohtaan tulevaisuudessa. Tällöin se siirretään vuosilokiin odottamaan vuoroaan.



KEY

- muistiinpano
- O tapahtuma
- tehtävä
- X valmis tehtävä
- > siirretty tehtävä
- < aikataulutettu tehtävä
- ~~• turha tehtävä~~

3 Tarvikkeet

✿ Mitä kannattaa hankkia?

SAADAKSESI BUJOLLESI KAUNIIN ulkoasun, tarvitset erilaisia tusseja, väripapereita ja teippejä. Itse olen koonnut tarvikkeekoelmaani vähitellen. Joitakin tarvikkeita olen saanut lahjaksi, toisia olen ostanut netistä tai kirjakaupoista. Joistakin ulkomaisista nettikaupoista tarvikkeita voi ostaa edullisesti, mutta niiden laatu ei ole aina hyvä. Itse olen tilannut tuotteita muun muassa suomalaisesta Teippitarhasta (teippitarha.fi), ja olen ollut heidän tuotteisiinsa tyytyväinen.

Tärkeimmät tarvikkeet bujoilussa ovat vihko sekä ohut musta kynä. Tyhjiä vihkoja ja erilaisia kyniä saattaa löytyä kotoa muutenkin, joten bujoilun alkuun pääsee yksinkertaisilla tarvikkeilla ilman kalliita hankintoja. Jos kuitenkin innostut bujoilusta enemmän, suosittelen ostamaan laadukkaan, bujoiluun tarkoitetun vihkon. Sen sivujen tulee olla riittävän paksut, jotta kynien ja tussien jälki ei kuulla sivuista läpi.

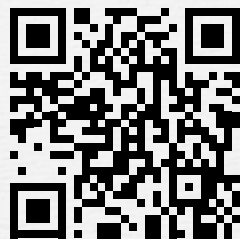






Värikynät tuovat kauniin ilmeen vihkollesi. Jo perusväreillä pystyy elävöittämään sivuja hienosti, ja jos et halua piirtää itse, voit käyttää sivuilla väripapereita, tarroja ja koristeteippejä. Jos olet kiinnostunut hyödyntämään esimerkiksi kalligrafia-tekniikkaa, tarvitset siihen erikoiskyniä, muun muassa pensselikynän.

Seuraavaksi esittelen tarkemmin tarvikkeita, joita käytän bujossani.



Katso videolta, mitkä ovat Emman suosikkitarvikkeita bujoilussa.