



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Min Bullet Journal hjælper dig med at holde styr på dagens opgaver og giver tid til refleksion

En Bullet Journal er en kalender, en dagbog, en scrapbog og en hjælp til at organisere hverdagen. Den har fokus på både fortid, nutid og fremtid og hjælper sin ejer med at samle tanker, løse ideer, mål, oplevelser og aftaler ét sted. Samt ikke mindst de mange lister, vi alle har på køleskabet, i tasken eller i rodet på skrivebordet.

Bullet Journals kommer i mange varianter. De fås til den motions- og kostbevidste, til karriekvinden eller til hende, der interesserer sig for healing og coaching. Man kan også lave dem selv fra bunden. **Min Bullet Journal** henvender sig til alle kvinder, uanset særinteresser. Den er let at bruge og skaber tid til refleksion.

Min Bullet Journal's formål er nemlig at skabe et rum for fordybelse og nærvær. Vi husker informationer i længere tid, når vi visualiserer dem på skrift. Det skaber plads og ro til at tænke mere frit. Og det føles afstressende at få alle hovedets tanker, ideer og kruseduller ned på papir. **Min Bullet Journal** giver et meditativt frirum i en hverdag fyldt med arbejde, fritidsaktiviteter, venner og familie.

Den gælder for et år ad gangen, og man vælger selv hvilken måned, man vil begynde. Hver månedsoversigt er delt op i ugeplaner med mulighed for at nedskrive aftaler, mål, madplaner og gøremål, med en opgaveliste for hver uge og med en afsluttende refleksion over måneden, der er gået.

Undervejs er indsat små tegninger, der passer til måneden og årstiden, som man kan vælge at farvelægge og dermed give sig selv et ekstra element af ro og mindfulness.

Bagest indeholder bullet journalen lister over serier og film, man vil se, bøger, man vil læse, en side til fremtidsdrømme, pakkelister til årets rejser og et verdenskort klar til farvelægning.

Min Bullet Journal er den perfekte planlægger og kalender i ét. Den passer lige i håndtasken og er skabt til alle os, der har brug for ét sted at samle aftaler, lister, gøremål og de vilde ideer.



Min Bullet Journal

FAKTA

224 sider
Illustreret
Indbundet
249 kr. (vejl.)

UDKOMMER

1. oktober 2018

På www.frydenlund.dk/pressemateriale kan du downloade pressemeddelelse og bogens forside samt læse mere om forfatteren. For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatteren er du velkommen til at kontakte Vibe Skytte. Information ses nedenfor.