

การบันทึกแบบแยกหัวข้อย่อย

สร้างประสิทธิผลได้อย่างรวดเร็วกับใจ

การเขียนบันทึกแบบแยกหัวข้อย่อย (Bullet Journal) หรือเรียกสั้น ๆ ว่าบูโจ (BuJo) เป็นกรอบการทำงานที่ได้รับความนิยม ซึ่งช่วยให้คุณจดบันทึกและจัดการงานได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ*

การออกแบบจุดแบ่งสมุดกริดในบันทึกฝึกนิสัยเล่มนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการบันทึกแบบแยกหัวข้อย่อย เพราะส่วนใหญ่การเขียนบันทึกที่ระบุหัวข้อย่อย ๆ นั้นมักต้องแบ่งหน้ากระดาษออกเป็น 2 ส่วนหรือ 3 ส่วน

ผู้ใช้นิยามแบ่งหน้ากระดาษออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ รายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน แบบฟอร์มรายเดือนทำให้เราเห็นภาพรวมทั้งเดือน ขณะที่รายสัปดาห์นั้นครอบคลุมเฉพาะข้อมูลจำเป็น ส่วนรายวันสามารถเก็บรายละเอียดปลีกย่อยได้มากขึ้น

ลองพิจารณาตัวอย่างการบันทึกสมรรถภาพความแข็งแรงทางกายของแมตต์ แรกแลนด์ (Matt Ragland) ผู้ใช้นิยามแบบแยกหัวข้อย่อย ดังนี้

- แบบฟอร์มรายเดือนระบุวันที่ของกิจกรรมนั้น ๆ เช่น “มีแข่งวิ่งวันที่ 9 ตุลาคม”
- แบบฟอร์มรายสัปดาห์ระบุข้อมูลการฝึกเบื้องต้น เช่น “วิ่ง หรือ วิดพื้น”
- แบบฟอร์มรายวันระบุข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการฝึกแต่ละช่วง เช่น “วิ่ง 10 กิโลเมตรที่ความเร็ว 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมง”

มีตัวอย่างแต่ละรูปแบบอยู่ในหน้าถัดไป คุณไม่จำเป็นต้องใช้หมดทั้ง 3 รูปแบบ ให้โฟกัสที่ระบบการเขียนบันทึกที่ได้ผลดีสำหรับคุณเอง

1. แบบฟอร์มการสร้างประสิทธิผลรายวัน

เป็นแบบฟอร์มที่เข้าใจง่ายและมีประสิทธิภาพสำหรับการสร้างประสิทธิผลในแต่ละวัน

คุณสามารถจัดหน้ากระดาษตามแบบนี้ได้ในเวลาสั้น ๆ โดยแบ่งหน้ากระดาษเป็น 3 ส่วนตามแนวนอน จากนั้นระบุวันและเดือนลงไป คนส่วนใหญ่นิยม

แยกวันธรรมดาออกจากวันสุดสัปดาห์เนื่องจากสะดวกและเป็นประโยชน์กว่า
โดยใช้พื้นที่ส่วนที่หกด้านล่างสุดสำหรับบันทึกงานในช่วงสุดสัปดาห์

วันจันทร์ 1 ม.ค.

- งาน 1
- งาน 2
- งาน 3

วันอังคาร 2 ม.ค.

วันพุธ 3 ม.ค.

วันพฤหัสบดี 4 ม.ค.

วันศุกร์ 5 ม.ค.

วันสุดสัปดาห์ 6-7 ม.ค.

แบบฟอร์มตัวอย่างสำหรับการสร้างประวัติรายวัน