

w szkole • na studiach • w pracy • w domu

TONY BUZZAN

MAPY MYŚLI

notuj! myśl! zapamiętuj!
rewolucyjna metoda
nauki i kreatywności

WYD. WNICTWO
Aha!
BBC ACTIVE

OTWARTY UMYŚŁ

Tytuł oryginału: *Buzan Bites: Mind Mapping. Kick-start Your Creativity and Transform Your Life*

Przekład: Dariusz Rossowski

Projekt okładki i skład: Andrzej Laszak

Korekta: Anna Kotynia-Kosmyńska

Druk: Opolgraf

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © Tony Buzan 2006

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2006

This translation of *Buzan Bites: Mind Mapping. Kick-start Your Creativity and Transform Your Life* 01 Edition is published by arrangement with Educational Publishers LLP, part of the Pearson Education Group.

Mind Map® to zarejestrowany znak handlowy
Buzan Organization Limited 1990.

Mental Literacy® to zarejestrowany znak handlowy
Buzan Organization Limited 1994.

Radiant Thinking® to zarejestrowany znak handlowy
Buzan Organization Limited 1994.

Buzan™ to znak handlowy Buzan Organization Limited 2006.

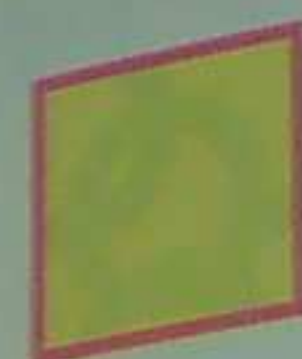
BBC logo © BBC 1996. BBC i BBC Active są znakami handlowymi
British Broadcasting Corporation.

ISBN 978-83-7229-145-5

Wydanie I, Łódź 2007

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1/3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1/3, 92-101 Łódź, tel./fax (042) 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl



Spis treści

1. Co to jest mapa myśli? **11**
2. Mózg to jest to! **17**
3. Myślenie promieniste (Radiant Thinking®) **23**
4. Koncepcja map myśli **33**
5. Tworzenie map myśli **57**
6. Mapy myśli na wszelkie okazje **71**
7. Mapy myśli w edukacji **81**
8. Mapy myśli w życiu zawodowym **87**
9. Mapy myśli dla przyszłości **99**

Wprowadzenie

Mapy myśli (Mind Maps®*) są wyjątkowym, dynamicznym instrumentem, dzięki któremu wszelkie planowanie oraz prace koncepcyjne stają się szybsze i bardziej błyskotliwe. Stworzenie przez siebie mapy myśli na dany temat jest rewolucyjnym sposobem dotarcia do nieograniczonych zasobów własnego mózgu i podjęcia właściwych decyzji ze zrozumieniem dla swych uczuć.

Ci z Państwa, którym nieobce są moje książki, wiedzą, że wpadłem na pomysł map myśli, poszukując w czasach studenckich instrumentu lepszej nauki i zapamiętywania, w trakcie gdy sam robiłem dla siebie notatki z wykładów czy lektur.

Moje nadzwyczajne doświadczenia oraz natychmiastowe powodzenie metody uświadomiły mi, że koncepcję map myśli można rozwinąć tak, by stały się one potężnym narzędziem osobistej przemiany, sposobem, w który każdy z nas może zrealizować maksimum swych naturalnych zdolności. Miałem wizję oraz ambicję, by mapy myśli stały się katalizatorem, który wpłynie na całe pokolenie ludzi: pojedyncze osoby, teoretyków biznesu oraz pedagogów. Po upływie trzydziestu lat źródłem wielkiej radości i satysfakcji jest dla mnie fakt, iż na całym świecie ludzie z różnych sfer i warstw społeczeństwa korzystają z map myśli w celu zmaksymalizowania swego potencjału oraz powodowania zmian w swym życiu.

Mapy myśli pozwalają wiernie zaplanować każdy aspekt swego życia. Ponadto są instrumentem komunikacji, rozwiązywania problemów, wizjonerskiego planowania, nauczania, powtórek materiału, zarządzania czasem, odświeżania pamięci. Same w sobie mogą stanowić też kreacje artystyczne.

Dla tych z Państwa, dla których mapy myśli są nowością, książka ta będzie idealnym punktem wyjścia do nauki ich two-

* Mind map (czyt. majndmap) – dosł. „mapa umysłu” (przyp. tłum.).

rzenia oraz stosowania. Warto czytać ją w połączeniu z inną książką z tej serii pt. *Genialna pamięć* – po pierwsze po to, by lepiej zrozumieć funkcjonowanie pamięci, a po drugie, ponieważ w mapach myśli ogniskują się wszystkie twórcze zasady, wspomagające skuteczne zapamiętywanie krótko- i długoterminowe oraz przywoływanie informacji.

Osoby, które zechcą dowiedzieć się więcej o prezentowanej technice, zachęcam do sięgnięcia po książkę *Mapy twoich myśli*, którą napisałem wraz z bratem, prof. Barrym Buzanem. Jest ona kompendium wiedzy o tworzeniu i stosowaniu map myśli we wszystkich sferach życia.

Życzę dużo radości i wspaniałych sukcesów na drogach życia objaśnianych mapami myśli,

Tony Buzan

Słowo o zastosowanej terminologii

Klucz, kluczowy

Słowa „klucz” i „kluczowy” w terminach takich jak „słowo-klucz” czy „kluczowy obraz” znaczą coś więcej niż tylko „to jest ważne”. Wskazują, że jest to „klucz do pamięci”. Słowo-klucz oraz obraz-klucz są dobierane jako wyzwalacze, które stymulują umysł oraz otwierają i wydobywają zawartość pamięci.

Słowo-klucz

Słowo-klucz to specjalny wyraz, który został wybrany lub stworzony jako unikalny punkt odniesienia dla czegoś ważnego, co chcesz pamiętać. Słowa pobudzają lewą półkulę mózgu i stanowią żywotny komponent mistrzowskiego posługiwania się pamięcią. W swej podstawowej formie są jednak mniej efektywne, niż kiedy poświęcisz nieco czasu na narysowanie ich i przełożenie na postać kluczowego obrazu. Kiedy słowa-klucze stają się obrazami, wówczas stymulują obie strony mózgu.

Obraz-klucz

Można powiedzieć, że obrazy (wyobrażenia) kluczowe są kamieniem węgielnym pamięci. W książkach z serii Mind Set (patrz *Dalsza lektura*, str.103, nazywam je „kluczowymi pamięciowymi wyobrażeniami słów”, gdyż są pieczołowicie skonstruowanymi złożeniami słowo-obraz, które odgrywają wielką rolę w odtwarzaniu głębokich pokładów pamięci. Obraz-klucz jest czymś znacznie, znacznie więcej niż prostym wizerunkiem. Jest to obraz połączony i skojarzony ze słowem kluczowym, który został utworzony zgodnie z zasadami pamięci w celu pobudzania wyobraźni i przywoływania pokrewnych skojarzeń. Skuteczne obrazy-klucze stymulują obie półkule mózgu i odwołują się do wszystkich zmysłów. Należą do sedna mindmappingu oraz technik pamięciowych.

Rozdział 1



**Co to jest
mapa myśli?**

Stronice tej malutkiej książeczki zaznajomią cię z jednym z najpotężniejszych instrumentów, na jakie kiedykolwiek trafisz, służących skutecznej nauce oraz samopoznaniu. Mapy myśli są systemem przechowywania, organizacji i hierarchizacji danych (zwykle na papierze) przy użyciu słów- i obrazów-kluczy, z których każdy będzie pobudzał określone zasoby twojej pamięci oraz stymulował nowe myśli i spostrzeżenia. Każdy z takich „wyzwalaczy” pamięci zaznaczonych na mapie stanowi klucz, otwierający drogę do kolejnych faktów, pomysłów oraz informacji, a także uwalniający rzeczywisty potencjał twego zadziwiającego mózgu, tak byś mógł być kim tylko zapragniesz.

To śmiałe twierdzenie. Tajemnica skuteczności map myśli tkwi w ich dynamicznym kształcie i formie. Mapa rysowana jest w schematycznej postaci komórki mózgu, neuronu, i jest tak zaprojektowana, by pobudzać mózg do szybkiej oraz wydajnej pracy w naturalnym dla niego stylu.

Ilekcję patrzymy na żyłki liścia czy konary drzewa, widzimy naturalne „mapy myśli”, odbijające zarówno strukturę komórek mózgu, jak i sposób, w jaki wszyscy jesteśmy zbudowani i wzajemnie połączeni. Podobnie jak my, świat przyrody nieustannie zmienia się i odnawia oraz dysponuje podobną do naszej strukturą komunikacji. Mapa myśli jest naturalnym instrumentem myślenia, który czerpie z inspiracji i efektywności tych spotykanych w przyrodzie struktur.

Gdzie można stosować mapy myśli?

Mapy myśli można wykorzystywać we wszelkich, najróżniejszych sferach życia. Poniższa lista zawiera tylko kilka przykładów:

- **W szkole:** praca z podręcznikiem, powtórki, sporządzanie notatek, rozwijanie twórczych pomysłów, zarządzanie projektami, prowadzenie lekcji i wykładów.

- **W pracy:** poszukiwanie świeżych pomysłów, burza mózgu, organizacja czasu, opracowywanie projektów, budowa zespołu, prezentacje.

- **W domu:** ustalanie priorytetów, planowanie przedsięwzięć, planowanie swego życia, zakupy, prowadzenie gospodarstwa domowego, organizacja imprez.

- **Na polu towarzyskim:** pamiętanie o ważnych datach, zapamiętywanie osób i miejsc, planowanie urlopu i spotkań towarzyskich, komunikacja.

Mapy myśli pozwalają nam na efektywne planowanie, wydajne zarządzanie informacjami oraz zwiększenie możliwości osobistego sukcesu. Ludzie, dla których mapy myśli stały się elementem codziennego życia i którzy regularnie kontrolują czynione przez siebie postępy, mówią zwykle o pojawieniu się u nich wewnętrznego przekonania, że ich cele są osiągalne, a oni sami są na drodze do ich realizacji.

Mapy przydają się również wówczas, gdy cele czy dążenia stają się bardziej mgliste. Każdy doświadcza okresów w swoim życiu, kiedy przyszłość jawi się niezbyt pewnie. W sytuacjach takich mapy okazują się bezcenne jako instrument skutecznego myślenia. W razie konieczności podjęcia trudnych decyzji zawsze ważne jest, by pamiętać, że lepiej mieć przed sobą jakiś cel, niż go nie mieć. Dzięki skonkretyzowaniu wizji swojej przyszłości w postaci odpowiedniej mapy utrzymujesz się za sterami życia. Unaocznia ci ona także, iż masz wolność wyboru swych działań i reakcji.

Mapa myśli może pomóc również w sformułowaniu bardziej twórczych pomysłów i rozwiązań, a także w wyraźniejszym dojrzeniu:

- **Gdzie się obecnie znajdujesz** – jakie są twoje marzenia, ambicje, problemy oraz ideały.

- **Kim jesteś** – w domu, w pracy, w czasie wolnym, w sferze relacji międzyludzkich.
- **Jak postrzegasz świat** – czyli jakie są twoje powiązania zewnętrzne.
- **Czego chcesz** – dla siebie, dla innych, na dzisiaj, na jutro.
- **Jak dotrzeć tam**, gdzie chcesz się znaleźć.

Mapy myśli są bezcenne również w zbieraniu i porządkowaniu informacji, np. w identyfikowaniu kluczowych słów i faktów

- Z książek, gazet, stron internetowych.
- Wykładów, notatek, materiałów szkoleniowych, danych badawczych.
- Podczas spotkań biznesowych, w stenogramach, rozmowach, listach.
- W twojej własnej głowie!

Mapy myśli są szczególnie przydatne w szkole oraz w ramach innych form edukacji. Więcej informacji o ich bezpośrednim zastosowaniu na tych polach znajduje się w książce *Mapy twoich myśli* oraz innych wymienionych na str. 103.

Wiele przykładów podanych w tej książce wiąże się z praktycznym podejmowaniem decyzji oraz wykorzystaniem map jako narzędzia wzbogacającego życie. Bądź zawsze gotów zadawać sobie wielkie pytania, np. „Jak chciałbyś, by historia zapamiętała ciebie albo twoje dokonania?” Myślenie w tych wielkich kategoriach będzie skupiało twoją uwagę na perspektywie długofalowej oraz wyostri bieżące działania i decyzje.

W rozdziałach 4. i 5. przejdziemy do praktyki tworzenia i stosowania map. Ważne jest jednak, by najpierw zapoznać się nieco ze sposobem pracy mózgu – z tym, jak myślimy – to bowiem w sposób naturalny wiedzie nas do koncepcji mindmappingu.

Rozdział 2



Mózg to jest to!

Jak funkcjonuje mózg

Nasz zadziwiający mózg zaczął ewoluować ponad 500 milionów lat temu, a mimo to dopiero od 500 lat wiemy, że jest zlokalizowany w głowie, a nie w sercu. Jeszcze bardziej zdumiewający jest fakt, iż 95 proc. wiedzy o jego budowie i funkcjonowaniu zostało zdobyte w trakcie ostatniego dwudziestolecia. Mamy jeszcze tyle do odkrycia!

Twój mózg jest nadzwyczajnym, superpotężnym procesorem, zdolnym do nieograniczonego generowania myśli, rozchodzących się we wszystkich kierunkach. Spełnia pięć głównych funkcji:

- **Odbiór** – za pośrednictwem zmysłów przyjmuje informacje.
- **Magazynowanie** – gromadzi i przechowuje informacje oraz jest w stanie docierać do nich na żądanie (choć być może nie zawsze masz takie poczucie!).
- **Analiza** – mózg rozpoznaje wzorce oraz prawidłowości i przejawia skłonność do organizowania informacji w sensowny sposób (przez badanie ich i dociekanie znaczenia).
- **Kontrola** – mózg w różny sposób kontroluje, jak zarządzamy informacjami (zależnie od stanu zdrowia, osobistych preferencji oraz danego otoczenia).
- **„Output”** – mózg zwraca przetworzone informacje w postaci myśli, mowy, obrazów, ruchu i wszelkich innych form kreatywności.

Mapa myśli jest tak zaprojektowana, by wykorzystać te bogate zdolności mózgu, ułatwiając efektywne przechowywanie informacji oraz dostęp do nich na żądanie.

Myślenie linearne a „całomózgowe”

Przez stulecia – ponieważ mówimy i piszemy zdaniami – ludzie przyjmowali, że koncepcje oraz informacje powinny być przechowywane w postaci linearnej jak wielopunktowe listy. Jest to jednak metoda krępująca nas, jak zobaczymy dalej.

W mowie jesteśmy oczywiście ograniczeni do wypowiedziania jednego słowa naraz. Podobnie w piśmie słowa uszeregowane są w liniijkach i zdaniach po kolei. Ten akcent na linearność króluje najpierw w szkole, a potem na studiach i w pracy, gdzie z reguły oczekuje się od nas pisanie w formie zdań czy punktów.

Ograniczenie tej metody wynika z tego, że zwykle dotarcie do sedna takiego tekstu zabiera nieco czasu, a w trakcie tego procesu mówisz, słyszysz lub czytasz sporo materiału, który nie jest istotny z punktu widzenia pamięci długoterminowej.

Współczesne badania naukowe wykazały, że mózg ma wszechstronne zdolności, pozwalające na przyswajanie, interpretację i odtworzenie informacji w sposób znacznie bardziej zmysłowy, twórczy, wszechstronny i bezpośredni niż z udziałem samej mowy czy słowa pisanego. Z całą pewnością umysł jest w stanie, a wręcz jest przystosowany do tego, by przyjmować informacje nielinearne i czyni to przez cały czas, gdy np. oglądasz fotografie czy rysunki albo interpretujesz obrazy z otaczającego cię codziennego świata.

Kiedy słuchasz ciągu wypowiedzianych zdań, mózg nie wchłania informacji słowo po słowie, liniijka po liniijce. Przyjmuje informację jako pewną całość, kategoryzuje ją, interpretuje i przekazuje tobie w różnoraki sposób. Słyszysz słowo i umieszczasz je w kontekście dotychczasowej wiedzy, jak również innych słów mu towarzyszących. Nie musisz wysłuchać pełnego zestawu zdań, by zaczęła się formować reakcja.

Przykład:

- Powiedzmy, że dzwonisz do automatycznej informacji kolejowej, by dowiedzieć się o pociąg powrotny do domu z Wa-

terloo do Exeteru, odchodzący o 18.50. Zanim automat wspomni cokolwiek o Exeterze, dowiadujesz się, że są opóźnienia w Clapham Junction, na pierwszej stacji za Waterloo.

- W ułamku sekundy twój mózg zacznie budować skojarzenia: odczucia związane z powrotem do domu i nocą przespaną wreszcie w wygodnym łóżku; odgłosy rozmów i zapowiedzi pociągów na peronie; zapach i smak dobrej domowej kolacji. Sprawi to, że zaczniesz rozważać, czy nie lepiej byłoby pojechać samochodem albo autobusem czy zostać na noc w Londynie, zamiast łapać pociąg o 18.50.
- Powodem jest słowo „opóźnienia”, które stało się słowem kluczowym, uruchamiającym wielokierunkową reakcję, jeszcze zanim usłyszałeś cokolwiek odnośnie do swojego zasadniczego pytania o pociąg do Exeteru oraz zanim automat dokończył zdanie.
- Nadal twoim głównym celem jest dotarcie do domu, ale w chwili obecnej centralnym pojęciem stały się „opóźnienia”.

Słowa kluczowe i ich kontekst są niezwykle istotnymi „wyzwalaczami”, bodźcami dla pamięci. Sieć ich powiązań, obecna w umyśle, ma żywotne znaczenie dla rozumienia i interpretacji świata.

Jak tracimy czas, robiąc notatki

Tak bardzo przyzwyczailiśmy się do słowa mówionego i pisanego, że zaczęliśmy uważać, iż zwykle zdania są najlepszym sposobem przechowywania w pamięci i odtwarzania z niej werbalnych obrazów oraz koncepcji. Tymczasem ponad 90 procent notatek, robionych przez uczniów i studentów, jest zbędne, ponieważ mózg ze swej natury preferuje słowa kluczowe, które reprezentują szeroki obraz zagadnienia. Oznacza to, że

- Czas jest marnowany na zapisywanie słów, które nie mają wpływu na zapamiętanie treści.
- Czas jest marnowany na odczytywanie niepotrzebnych słów.
- Czas jest marnowany na poszukiwanie słów kluczowych, które nie zostały w żaden sposób wyróżnione i w konsekwencji zlewają się z tekstem.
- Czas jest marnowany, gdy związek między słowami kluczowymi jest blokowany przez zbędne łączniki słowne.
- Oddalenie poszczególnych słów kluczowych od siebie osłabia skojarzenia między nimi. Im większy dzieli je dystans w tekście, tym słabiej są wzajemnie kojarzone.

Mapy myśli są stosowane dziś na całym świecie przez szkoły, firmy, instytucje publiczne oraz osoby indywidualne. Ten system notowania tworzy kompletną reprezentację idei, koncepcji czy planu, dostępną od razu na pierwszy rzut oka, a stworzoną przez nieskomplikowane połączenie słów z obrazami.

Mózg a mapy myśli

Zamiast zaczynać od początku i postępować krok po kroku, aż dotrze się do końca, mapa myśli wychodzi od centralnej koncepcji i rozchodzi się we wszystkich kierunkach, by zawrzeć szczegóły. Metoda taka ma wiele zalet w porównaniu do standardowych notatek:

- Sedno sprawy jest wyraźniej określone.
- Jasno ukazana jest relatywna waga poszczególnych idei.
- Ważniejsze elementy są widoczne w centrum mapy już na pierwszy rzut oka.

- Połączenia między kluczowymi koncepcjami są natychmiast identyfikowane, zachęcając do kojarzenia pomysłów i koncepcji.
- Powtórka informacji jest efektywna i błyskawiczna.
- Struktura mapy pozwala na łatwe dodawanie nowych koncepcji.
- Każda mapa jest unikalnym dziełem, co pomaga w prawidłowym odtwarzaniu zapamiętanych informacji.

W rozdziałach 4. i 5. wyjaśnię, jak tworzy się mapy myśli oraz jak i w jakich celach można z nich korzystać. Najpierw jednak chcę zapoznać cię z koncepcją **myślenia promienistego**, które opisuje sposób, w jaki mózg tworzy myśli i wpada na pomysły. Mapa myśli odwzorowuje aktywność mózgu dzięki swemu „promienistemu” układowi, przez co skuteczniej pobudza kreatywne myślenie oraz pamięć.

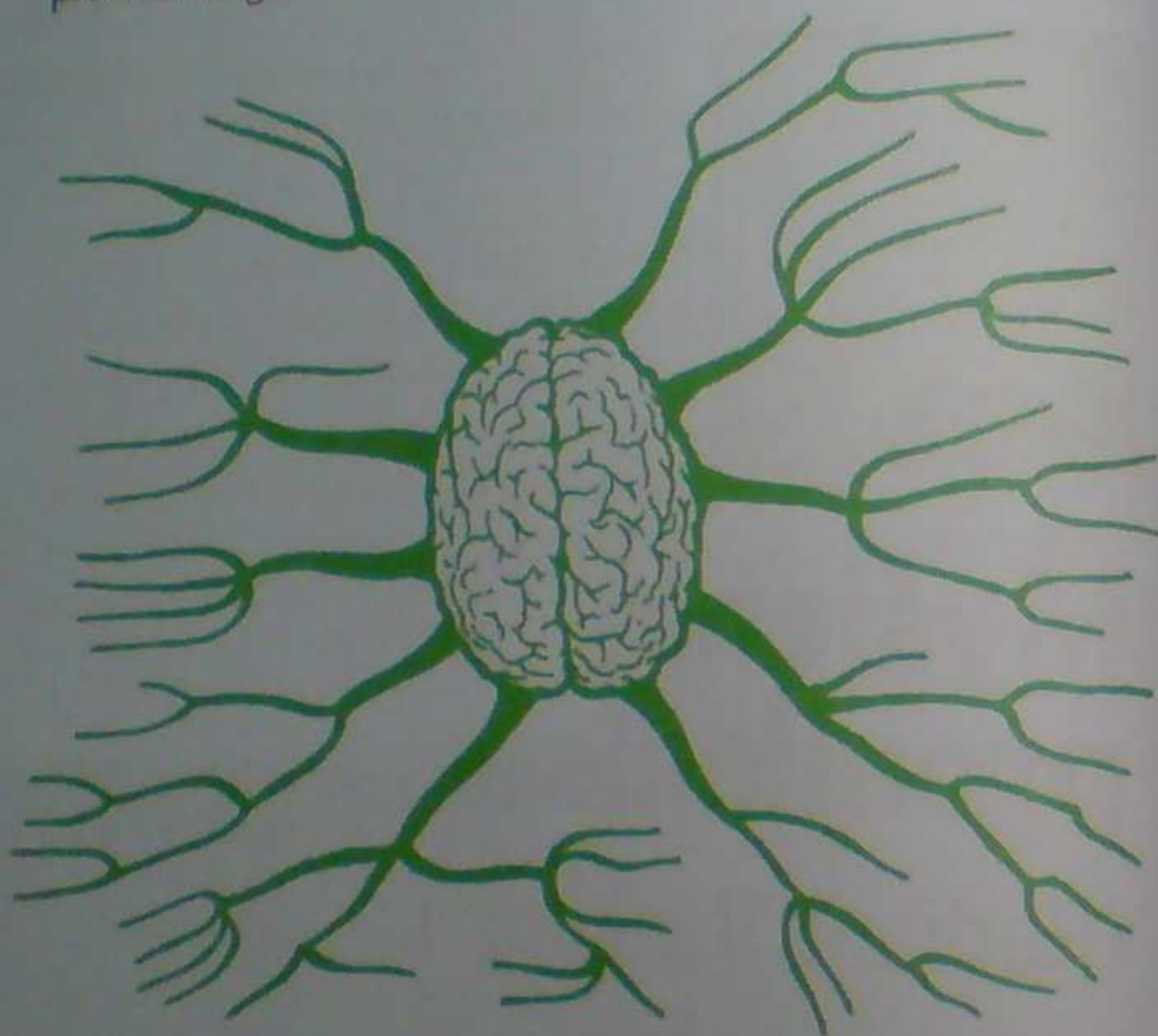
Rozdział 3



Myślenie promieniste

(Radiant Thinking®)

By zrozumieć przyczyny efektywności map myśli, warto dowiedzieć się więcej o tym, w jaki sposób mózg myśli oraz pamięta. Otóż nie myśli on linearnie, monotonnie, a raczej w różnych kierunkach naraz, zaczynając od pojedynczych centralnych punktów wyjściowych w postaci obrazów lub słów kluczowych. Proces ten opisałem pod nazwą „myślenia promienistego”.



Jak termin ten wskazuje, myśli promieniują, rozchodzą się jak konary drzewa, naczynia liścia albo tętnice z serca.

Mózg ma zdolność tworzenia nieskończonej liczby myśli, wizji i koncepcji. Mapa myśli jest tak zaprojektowana, by mogła funkcjonować podobnie jak mózg; jest odzwierciedleniem przebiegającego w danej chwili promienistego myślenia. Im wierniej potrafisz zapisać informacje w sposób, który oddaje naturalne mechanizmy pracy mózgu, tym wydajniej mózg będzie w stanie wydobywać zasadnicze dane z zasobów pamięci.

Ćwiczenie z myśleniem promienistym

By lepiej zobaczyć, co mam na myśli, wykonaj poniższe ćwiczenie, które zademonstruje nadzwyczajne moce twego promieniście myślącego umysłu. Poproszę zaraz, byś wyczarował w wyobraźni pewien obraz, o którym nie będziesz miał okazji myśleć z góry, ale gwarantuję, że uzyskasz właściwą odpowiedź. Słowem, które daję do rozważenia, jest „banan”. Nie słyszałeś, jak wymawiam to słowo, niemniej –

- Czy zobaczyłeś **obraz**?
- Czy w obrazie tym był obecny **kolor**?
- Jak **szybko** uzyskałeś ten obraz?
- **Czego** był to obraz?
- Jakie były **skojarzenia** wokół tego obrazu?
- **Gdzie** znajdował się on, zanim się pojawił?

Większość ludzi na świecie wie, jak wygląda banan. Kiedy „usłyszałeś” to słowo, zobaczyłeś być może kolory żółty, brązowy lub zielony, zależnie od stopnia dojrzałości owocu. Mogłeś zobaczyć jego zakrzywiony kształt. Mogłeś skojarzyć obraz z pysznym deserem, egzotycznym urlopem lub owocowym koktajlem. Obraz pojawił się natychmiast, jakby znikąd, i jest mało prawdopodobne, abyś przeznaczył jakikolwiek czas na wyobrażanie sobie liter tego słowa. Obraz był już przechowywany w umyśle; podane hasło spowodowało tylko jego wypłynięcie.

Ten szybki test pokazuje, że wszyscy bez względu na płeć, status społeczny czy narodowość korzystają z promienistego myślenia, by tworzyć skojarzenia kluczowych słów z kluczowymi obrazami – natychmiast. Jest to fundament całego myślenia, a także fundament map myśli.

Mapy myśli zostały opracowane
w celu wzmożenia
i przyspieszenia procesu
promienistego myślenia.

Jak działają słowa i obrazy kluczowe

Kluczowe słowo (czy fraza) to takie, które reprezentuje konkretny obraz lub zestaw obrazów. Natomiast **kluczowy obraz** to taki, który po dotarciu do mózgu pozwoli na przypomnienie sobie nie tylko pojedynczego słowa czy frazy, ale całego mnóstwa informacji związanych z nimi na różnych poziomach.

Przykład:

- Szukając obrazu, w którym zawierałaby się koncepcja pójścia do wesołego miasteczka w dzieciństwie, możesz wybrać np. frazę „wata cukrowa”.
- Faza ta, jako twoje słowo kluczowe, uruchomi lewopółkulową pamięć analityczną.
- Naszkicowanie rysunku waty cukrowej stworzy obraz kluczowy, który zaangażuje prawopółkulową pamięć wizualną.
- Rysunek stanie się wizualnym wyzwaczem pamięci, który będzie reprezentował nie tylko napisane słowo, ale także widoki, zapachy, dźwięki i smaki wesołego miasteczka.

Samo słowo nie wystarczy, by przywołać pełne doświadczenie wesołego miasteczka, ponieważ nie angażuje całego mózgu.

Pełnego doświadczenia nie przywoła także słowo będące elementem zdania, ponieważ zdanie definiuje i ogranicza.

Celem słowa kluczowego, które zostaje przetworzone w narysowany obraz kluczowy, jest otwarcie dostępu do funkcji zarówno lewej, jak i prawej półkuli mózgu. Powoduje to wypromieniowanie skojarzeń i uruchamia całościowe przywołanie systemu informacji.

Język mózgu

Głównym językiem mózgu nie jest ani słowo mówione, ani pisane. Mózg działa – za pośrednictwem zmysłów – przez budowanie skojarzeń między obrazami, kolorami, słowami kluczowymi i myślami.

Długo zanim ludzie poznali, czym jest mózg i gdzie jest zlokalizowany, starożytni Grecy odkryli, że w celu przywołania informacji na żądanie i prawidłowego uruchomienia pamięci potrzebna jest

kombinacja
wyobraźni i kojarzenia

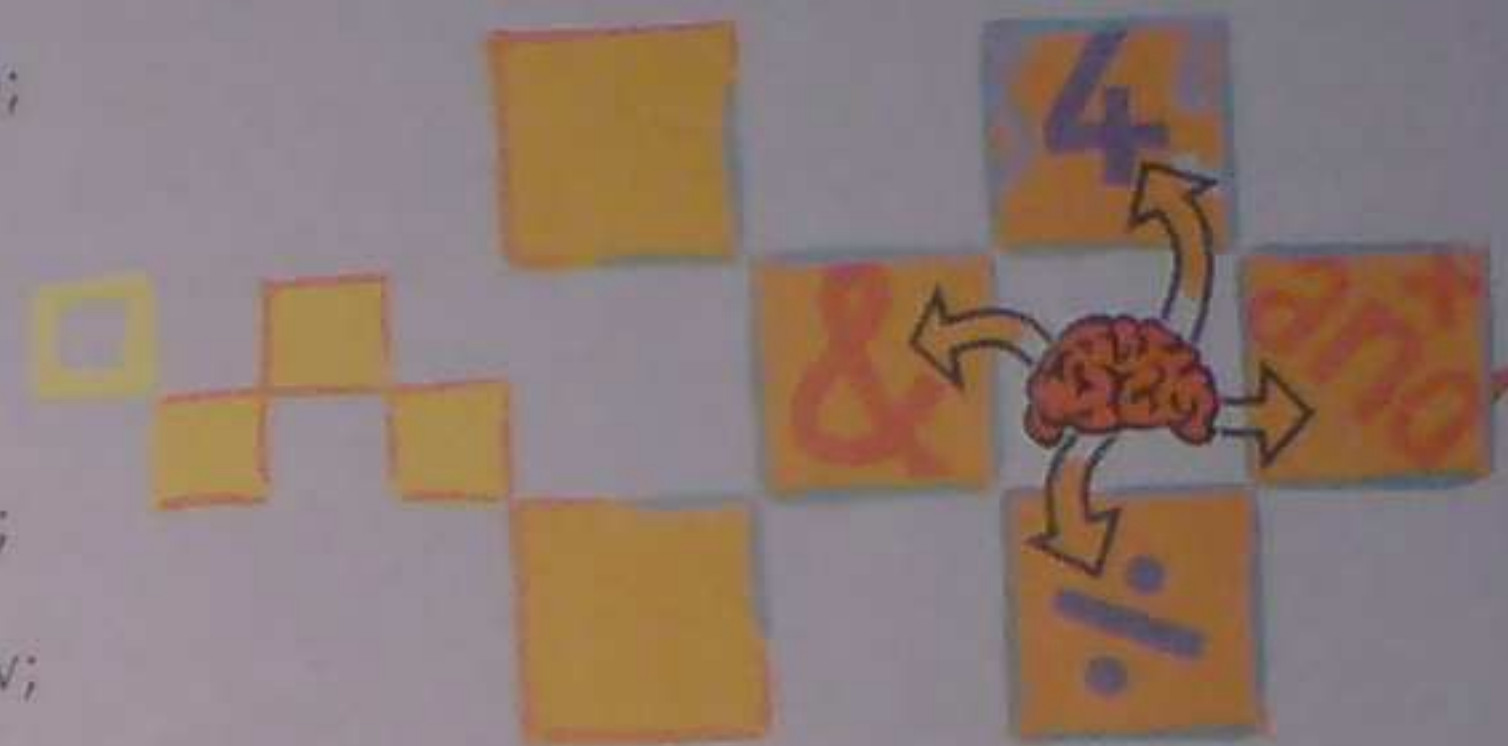
Wyobraźnia i kojarzenie wiążą się z czynnościami całomózgowymi. Wyobraźnia stymulowana jest przede wszystkim wtedy, gdy korzystasz

- ze zmysłów;
- z efektu wyolbrzymiania;
- z rytmu i ruchu;
- z koloru;
- ze śmiechu;
- z rysunków i wyobrażeń.



Kojarzenie stymulowane jest przede wszystkim wtedy, gdy korzystasz

- z cyfr i liczb;
- ze słów;
- z symboli;
- z porządku;
- ze wzorców;
- z wyobrażeń.



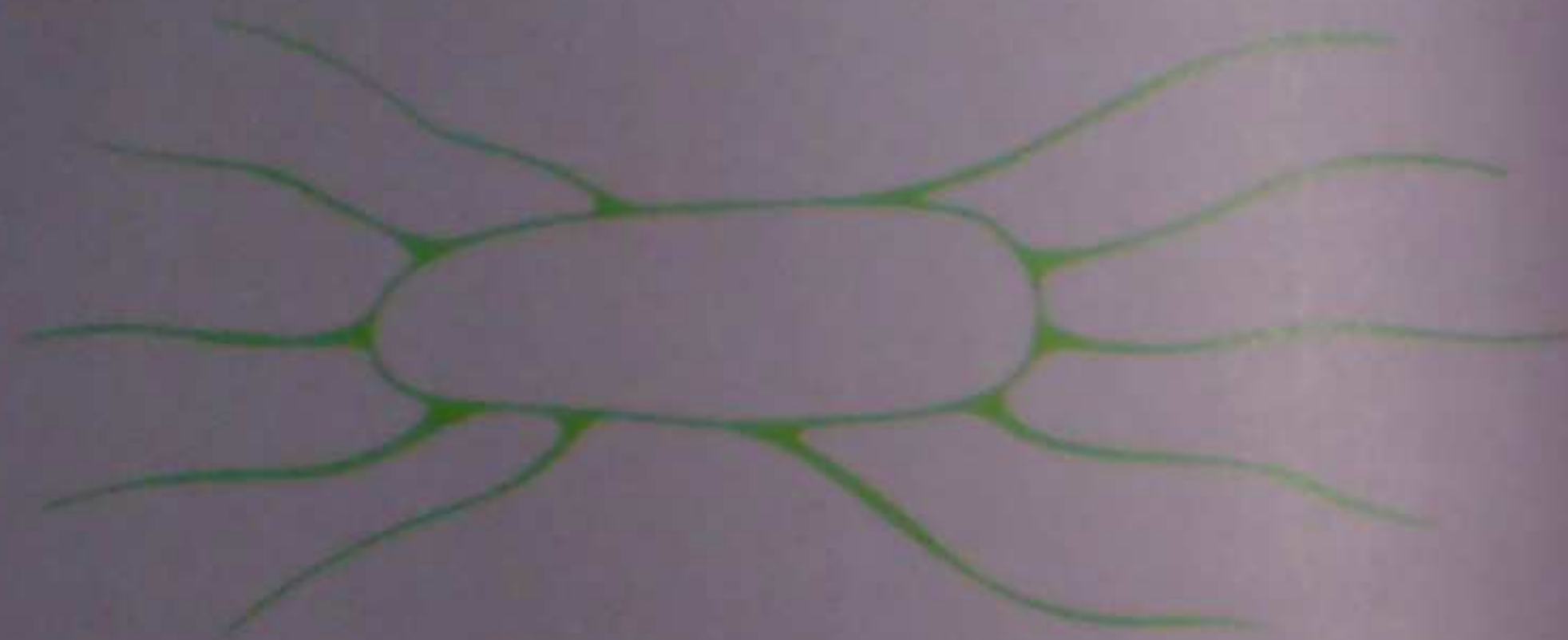
Wszystkich nas przyciągają ludzie, przy których dobrze się czujemy, oraz rzeczy i czynności, które się nam podobają. Aby twoja mapa myśli stała się obiektem, na który będziesz chętnie patrzeć i chciał raz po raz się do niego odwoływać, powinna

- być pozytywną reprezentacją zdarzeń czy planów oraz
- być atrakcyjna dla oka.

Mapa myśli, która spełnia te istotne warunki, będzie zachęcała twój mózg do tworzenia skojarzeń, do łączenia i wiązania twoich myśli, lęków, marzeń i ideałów w sposób dalece bardziej twórczy niż jakikolwiek inna metoda pisania. Mapa uruchamia w mózgu skojarzenia, które pomagają wpadać na pomysły, docierać do wniosków i budować plany szybciej i bardziej kreatywnie niż inne techniki twórczego myślenia.

Ćwiczenie z myśleniem promienistym oraz słowami kluczowymi

Poniższa minimapa ma reprezentować pojęcie „szczęścia”. Wokół niego jest miejsce na dziesięć skojarzonych słów kluczowych.



Spróbuj wykonać to ćwiczenie samemu lub z udziałem dwóch, trzech innych osób (wówczas ważne jest, byście nie omawiali swoich skojarzeń, gdyż w ten sposób wywieralibyście na siebie wzajemnie wpływ).

- Najpierw narysuj centralny obraz, który reprezentuje dla ciebie szczęście.
- Następnie na każdej z otaczających go gałęzi napisz dziesięć pierwszych kluczowych słów-skojarzeń, które rozchodzą się z centrum, gdy myślisz o narysowanym przez siebie obrazie, mającym symbolizować szczęście.
- Istotne jest, by pisać pierwsze słowa, które przychodzą do głowy, bez względu na to, jak bezsensowne mogą ci się wydawać. Nie stosuj autocenzury ani nie dawaj sobie przerwy na zastanowienie.

- Jeśli z łatwością przychodzi ci na myśl więcej niż dziesięć słów, dołącz je, dodając dla nich kolejne gałęzie.

Kiedy skończysz, porównaj swoją mapę z mapami innych, by przekonać się, które słowa się pokrywają.

Celem tego ćwiczenia jest pokazanie, że gdy mózg raz znacznie swobodnie pracować nad słownymi skojarzeniami, już nie ustaje. Tak jak przechodząc z linka na link w internecie, przekonasz się, że wciąż znajdujesz coraz to nowe połączenia.

Kolejnym celem jest ukazanie tego, że po porównaniu swych wyników z wynikami innych ludzi będziesz zaskoczony, jak mało jest elementów wspólnych w wybranych skojarzeniach. Naprawdę jesteśmy unikalni i naprawdę myślimy promiennie!



Rozdział 4



Koncepcja map myśli

Rozdział ten wyjaśni, jak przygotować się do tworzenia map. Ukaże zatem znaczenie postawienia celu; co trzeba z góry zaplanować; jak porządkować swoje myśli; oraz jaka jest waga słów- i obrazów-kluczy. Przygotuje cię to do rozdziału 5., który zawiera instrukcje, jak krok po kroku budować mapy przystosowane do najczęstszych życiowych sytuacji i celów.

Obranie sobie celu

Mapa myśli reprezentuje osobistą podróż myślową na papierze i – jak w przypadku każdej podróży – jej powodzenie wymaga pewnego planowania. Pierwszym zadaniem przed wyruszeniem w drogę z mapą myśli jest postanowienie, dokąd zmierzasz.

- Jaki jest twój cel czy wizja?
- Jakie są cele cząstkowe i kategorie związane z zasadniczym celem?
- Planujesz jakieś przedsięwzięcie?
- Wyteżasz mózg w poszukiwaniu pomysłów?
- Chcesz zrobić rozeznanie bieżącej sytuacji?
- Tworzysz strategiczny plan na przyszłość?

Podjęcie tej decyzji jest ważne, gdyż skuteczna mapa myśli winna mieć w swym „sercu” centralny obraz, reprezentujący twój cel, a twoim pierwszym krokiem będzie *naszkicowanie rysunku*, który odda ten cel jako osiągnięty z powodzeniem.

Moc obrazów

Głęboko prawdziwe jest powiedzenie, iż „obraz wart jest tysiąca słów”. W pewnym eksperymencie naukowcy pokazali grupie ludzi 600 obrazów w tempie jeden na sekundę. Badając następnie sprawność zapamiętania ich, uzyskano 98-procentowy stopień poprawności w całej grupie. Mózgowi ludzkiemu dużo łatwiej przychodzi zapamiętywanie obrazów niż słów i właśnie dlatego w mapie myśli centralne pojęcie kluczowe zastępuje rysunek. Jednak ważne jest stosowanie obrazów również w innych rejonach mapy.

Ćwiczenie

Aby poćwiczyć swe umiejętności kojarzenia obrazowego, spójrz na minimapę, którą stworzyłeś dla pojęcia „szczęścia”. Przekonaj się, czy potrafisz sporządzić ją w całości, korzystając wyłącznie z obrazów.

Jak wspomniałem na str. 29, lubimy przebywać w towarzystwie ludzi i rzeczy, z którymi dobrze się czujemy, pozytywnych i atrakcyjnych. Aby twoja mapa stała się naprawdę użytecznym narzędziem, które będziesz chciał rozwijać, centralny obraz na niej powinien być wielobarwny i tak skomponowany, by odwoływał się do wszystkich zmysłów. Nie musi być perfekcyjnie narysowany czy mieć walory artystyczne; musi jednak wzbudzać u ciebie pozytywne odczucia oraz koncentrację na celu.

Mapa myśli
nie tylko **korzysta z obrazów**,
lecz w swej całości **jest obrazem**
– reprezentującym
twoją wizję lub cel.

Gdy stworzysz taką pozytywną wizję, wypełni się ona własną energią i własnym życiem, pomoże ci też w utrzymaniu koncentracji na celu. Kiedy zaś człowiek jest skoncentrowany, staje się odpowiednikiem potężnego promienia lasera – jest precyzyjny, nakierowany na zadanie i ma fenomenalną moc.

Zebranie i uporządkowanie swoich myśli

Po spuszczeniu swej promienistej kreatywności ze smyczy ważne jest, by wyedytować i zorganizować myśli przez wprowadzenie większego stopnia struktury.

Pierwszym etapem na tej drodze jest wybranie podstawowych pojęć porządkujących (PPP). Są to zasadnicze wątki kluczowe, wokół których można zorganizować wszystkie pozostałe koncepcje. Są swego rodzaju „wieszakami”, pod które można podpiąć skojarzone myśli, podobnie jak tytuły rozdziałów w książce reprezentują merytoryczną zawartość tekstu.

Przykład:

Podstawowe pojęcie „żywność” ma wiele podkategorii, takich jak owoce, jarzyny, mięso. W zależności od swojego celu możesz postanowić podzielić podkategorię „owoce” na dalsze kategorie, np. „cytrusowe” i „niecytrusowe”, zanim rozpatrzysz poszczególne gatunki owoców i ich zastosowania. Ale jeśli myślisz na temat „ulubionego jedzenia”, kategorie „cytrusowe–niecytrusowe” będą nieistotne; od „owoców” możesz od razu przeskoczyć do banana, truskawki, gruszki itd.

W mapie życiowych planów do użytecznych kategorii PPP mogą należeć:

Osobista historia

(przeszłość, teraźniejszość, przyszłość)

Zalety Wady Upodobania Awersje
Dalekosiężne cele Rodzina Przyjaciele
Dokonania Hobby Emocje
Praca Dom Obowiązki

Inne PPP mogą wiązać się z kierunkiem, który przybiera twoje życie:

Nauka	Wiedza	Interesy
Zdrowie	Podróże	Relaks
Kultura	Ambicje	Problemy

PPP są tytułami rozdziałów w księdze twoich myśli – słowami lub obrazami, które reprezentują najprostsze i najoczywistsze kategorie danych. Mają to być jednocześnie słowa, które automatycznie zachęcą mózg do wymyślenia jak największej liczby skojarzeń.

Jeśli nie jesteś pewien, jakie podstawowe pojęcia porządkujące wybrać, zadaj sobie następujące pytania w odniesieniu do przyjętego głównego celu:

- Jaka wiedza konieczna jest do osiągnięcia tego celu?
- Gdyby była to książka, jakie byłyby tytuły rozdziałów?
- Jakie są moje konkretne zamierzenia?
- Jakich jest siedem najważniejszych kategorii w tym zakresie tematycznym?
- Jakie są moje odpowiedzi na podstawowe pytania: Dlaczego? Co? Gdzie? Kiedy? Jak? Który? Kiedy?
- Czy istnieje szersza, pojemniejsza kategoria, do której wszystkie (niektóre) powyższe należą, i czy lepiej byłoby ją użyć?

Zalety dobrego przemyślenia PPP:

- Konceptcje pierwszego rzędu są uporządkowane, więc pomysły drugiego rzędu pojawią się bardziej naturalnie.
- PPP pomagają ukształtować, wyrzeźbić, skonstruować mapę myśli, która będzie zachęcać mózg do myślenia w naturalnie ustrukturyzowany sposób.

Jeśli wybierzesz pierwszy zestaw podstawowych pojęć porządkujących przed przystąpieniem do rysowania mapy myśli, pozostałe pomysły będą napływać w sposób dalece bardziej spójny i użyteczny.

Start

Do stworzenia efektywnej mapy myśli będziesz potrzebował pliku kartek papieru, kilku kolorowych pisaków, przynajmniej 10–20 minut – oraz własnego mózgu!

- Zapewnij sobie czysty gładki notatnik lub pewną liczbę kartek gładkiego, nielinowanego papieru, **DUŻEGO** formatu i dobrej jakości.
- Potrzebny będzie zestaw **WIELOKOLOROWYCH** miękkich pisaków o cienkiej, średniej i dużej grubości kreski, którymi będziesz mógł pisać swobodnie i szybko.

Dlaczego?

- Będziesz potrzebował **DUŻO** papieru, gdyż tworzenie map nie jest prostą, jednorazową czynnością, ale może stać się twoją osobistą podróżą przez życie. Z czasem będziesz chciał odwoływać się do swoich dawnych map, by ocenić postępy i uaktualnić cele.

- Będziesz potrzebował papieru w **DUŻYM** formacie, gdyż konieczna będzie przestrzeń na zbadanie twych pomysłów. Niewielkie kartki krępują rozmach myślenia.

- Papier powinien być **NIEZAPISANY** i **NIELINIOWANY**, tak by wyzwolić mózg do myślenia w sposób nieliniarny, kreatywny i bez zahamowań.

- Zwykły brulion lub kolonotatnik są najlepsze, gdyż twoja pierwsza mapa jest początkiem roboczego dziennika. Nie chcesz, by hamował cię podświadomy wymóg nieskazitelnego, eleganckiego pisma, gdy bierzesz do ręki oprawiony w skórę notes zakupiony u Harrodsa. Warto natomiast trzymać wszystkie swoje pomysły razem, by widzieć, jak plany i potrzeby ewoluują z biegiem czasu.

- Potrzebne są miękkie pisaki, bo chcesz być w stanie przeczytać to, co stworzysz, a być może zechcesz pisać bardzo szybko.

- Różnorodność kolorów jest ważna, ponieważ barwy stymulują mózg i będą uruchamiać kreatywność oraz pamięć wizualną.

- Kolor pozwala również na wprowadzenie do map struktury, relatywnej wagi spraw oraz akcentów.

Mapy myśli – zasady przewodnie

Zasady map myśli dzielą się na te dotyczące

- techniki oraz
- rozplanowania.

Zasady techniki:

- Stosuj akcenty.
- Stosuj skojarzenia.
- Zachowuj przejrzystość.
- Wypracuj swój własny styl.

Zasady rozplanowania:

- Stosuj hierarchię.
- Stosuj porządek numeryczny.

Streszczenie zasad tworzenia map myśli

Techniki

1. Akcenty

Zawsze stosuj:

- Centralny obraz – by uruchomić koncentrację na celu.
- Obrazy – by koordynować pracę półkul mózgowych.
- Trzy lub więcej kolorów w obrazie centralnym – by stymulować pamięć i kreatywność.

- Efekt „trójwymiarowości” w obrazach i wokół słów – by określone elementy „wychodziły” z mapy.
- Odwołanie do różnych zmysłów – widok, dźwięk, smak, dotyk, zapach, poczucie przestrzeni – by obrazy były realistyczne i wpadały w pamięć.
- Zróżnicowaną wielkość liter, linii oraz rysunków – by wyróżnić stopień istotności.
- Zorganizowane odstępy – by linie były uporządkowane i przyciągające uwagę oraz by było miejsce na dodawanie kolejnych odgałęzień.

2. Skojarzenia

Zawsze stosuj:

- Strzałki – by kierować wzrok, gdy chcesz wskazać połączenie.
- Kolory – by pomóc w zapamiętywaniu, wzmocnić kreatywność i ułatwić przypominanie.
- Kody, takie jak krzyżyki, „ptaszki”, trójkąty, podkreślenia – by zaznaczać skojarzenia, idące wskroś całej mapy.

3. Zachowuj przejrzystość

- Dawaj tylko jedno słowo kluczowe na jednej linii.
- Pisz WIELKIMI LITERAMI.

- Słowa kluczowe wpisuj na liniach.
- Niech długość linii odpowiada długości słowa.
- Niech główne gałęzie łączą się z centralnym obrazem.
- Łącz kolejne linie ze sobą.
- Niech centralne gałęzie będą grubsze.
- Niechaj rysunki będą wyraźne.
- Kartkę papieru ułóż poziomo.
- Pisz litery w pionie (bez względu na nachylenie danej linii).

4. Wypracuj swój własny styl

Będziesz się czuł bardziej związany z czymś – i łatwiej to zapamiętywał – co sam stworzyłeś.

Rozplanowanie

1. Stosuj hierarchię

Rozróżnianie stopni istotności różnych danych pomaga mózgowi zapamiętać kluczowe fakty.

2. Stosuj porządek numeryczny

Ponumerowanie pomysłów pomoże ustalić priorytety i kolejność działań.

Techniki

1. Akcenty

Akcenty należą do najważniejszych czynników w poprawie pamięci i wzmaganiu pomysłowości. Szersze wyjaśnienie przyczyn tego zjawiska znajdziesz w książce *Genialna pamięć*, która opisuje, dlaczego łatwiej zapamiętujemy wybijające się obrazy, słowa, osoby oraz zdarzenia niż te rutynowe i „ginące w tłumie”.

Zawsze stosuj centralny obraz

- Obraz powoduje automatyczne skupienie oczu i mózgu. Pobudza liczne skojarzenia i stanowi bardzo skuteczną pomoc dla pamięci.
- Ponadto przyciągający oko rysunek będzie ci się podobał i zwracał na siebie uwagę.
- Jeśli jako centralny obraz występuje słowo, a nie rysunek, można uczynić je „trójwymiarowe” przez dodanie cienia, a także użyć kolorów oraz uatrakcyjnić krój liter.

Stosuj obrazy w całej mapie

- Stosowanie rysunków w całej mapie wzmocni efekt wywołania skupienia oraz podniesie atrakcyjność mapy. Pomoże ci także „otworzyć umysł” na otaczający cię świat, stymulując procesy zarówno lewo-, jak i prawopółkulowe.
- W centralnym obrazie użyj co najmniej trzech kolorów. Barwy pobudzają pamięć oraz zdolności twórcze – budzą mózg. Dzieje się to w odróżnieniu od obrazów monochromatycznych (jednokolorowych), które wydają się mózgowi monotonne – i skłaniają go do przyśnięcia!

- Stosuj efekt trójwymiarowości w rysunkach, a także wokół słów. Pomoże to wybijać się tym elementom na bliższy plan, a cokolwiek wybija się, jest łatwiej zapamiętać. Jest to szczególnie efektywne w akcentowaniu słów kluczowych.

NOW

Odwołuj się do różnych zmysłów

- Mózg otrzymuje sygnały za pośrednictwem zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, smaku, węchu oraz świadomości przestrzennej. Wielu genialnych ludzi celowo ćwiczyło i rozwijało swoje zmysły, tak by mogli lepiej poznać otaczający ich świat. Im silniej twoja mapa myśli będzie w stanie pobudzić pamięć zmysłową, tym będzie efektywniejsza.

Różnicuj wielkość liter, linii oraz rysunków

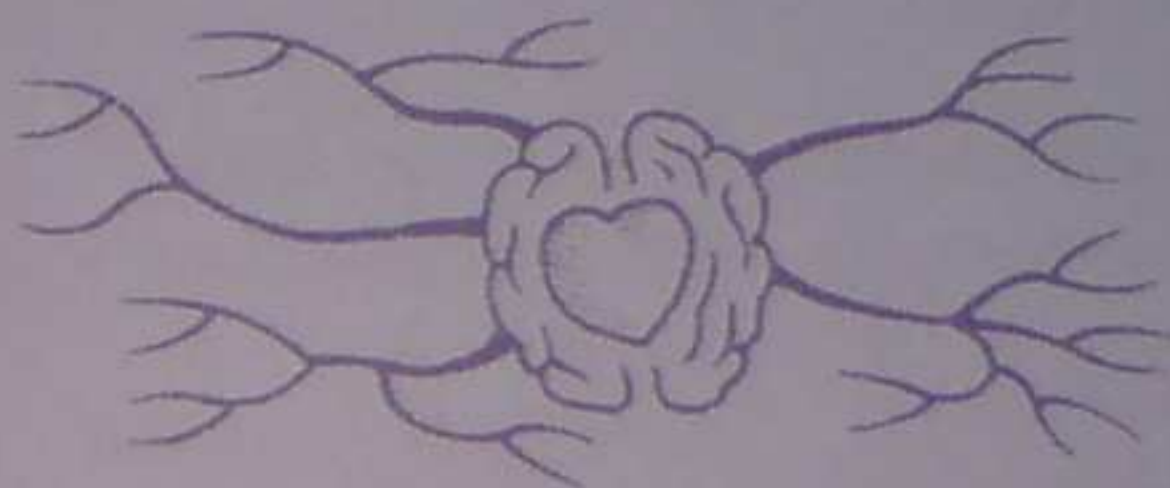
- Zróznicowanie tych wielkości na mapie wprowadzi poczucie hierarchii oraz wyśle jasny sygnał o relacjach ważności różnych elementów.

DUŻE ŚREDNIE MAŁE *małe litery* litery
linie

Stosuj zorganizowane odstępy

- Uporządkowanie wyglądu gałęzi mapy myśli na kartce pomoże w ukazaniu hierarchii i kategoryzacji pojęć. Sprawia, iż

mapa będzie łatwiejsza do czytania oraz atrakcyjniejsza dla oka.



Zachowuj właściwe odstępy

- Ważne jest, by zostawiać odpowiednią ilość miejsca wokół każdego elementu mapy – częściowo po to, by zapewnić dobrą czytelność, ale również z tego względu, iż przestrzeń sama w sobie odgrywa znaczącą rolę w wysyłaniu określonego komunikatu.



2. Kojarzenie

Kolejnym głównym czynnikiem koniecznym dla wzmożenia pamięci i kreatywności jest kojarzenie. Mózg buduje skojarzenia między różnymi zdarzeniami czy rzeczami, łącząc je za pośrednictwem informacji wiążącej. Kojarzenie jest metodą, dzięki której mózg nadaje znaczenie fizycznym doświadczeniom życia.

Wymienione dalej techniki służą tworzeniu skojarzeń między różnymi wątkami, pomysłami i faktami na mapie myśli.

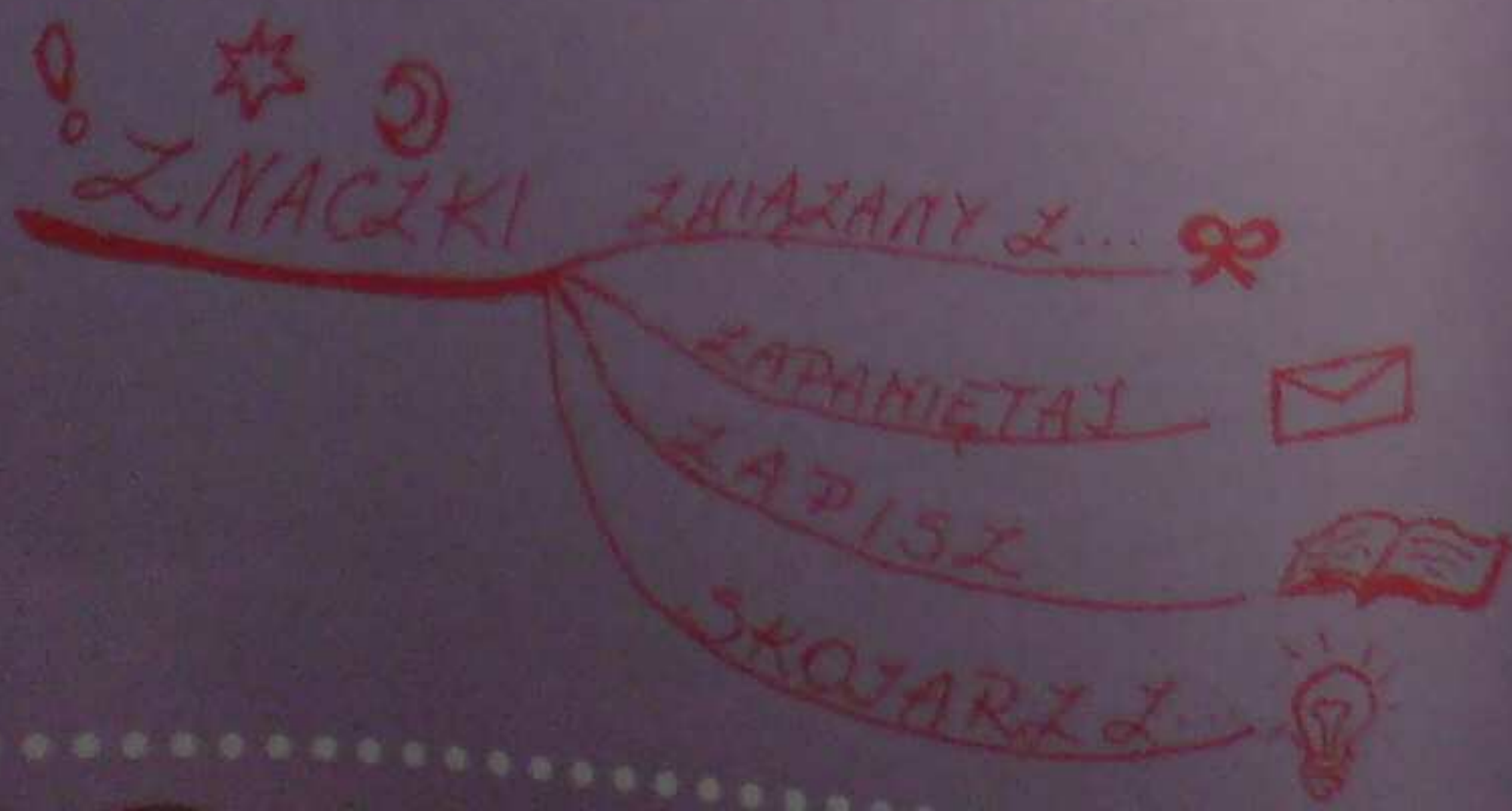
Korzystaj ze strzałek do zaznaczania związków w ramach jednej lub więcej gałęzi

- Strzałki kierują wzrok w sposób, który automatycznie połączy dane elementy. Ponadto sugerują one ruch, ten zaś jest cennym czynnikiem skutecznego zapamiętywania i odtwarzania informacji.
- Strzałki mogą wskazywać jeden kierunek lub kilka naraz. Mogą mieć przeróżne kształty i wielkość.

Korzystaj z kolorów

- Kolory należą do najsilniejszych instrumentów pobudzania pamięci i kreatywności.
- Wybranie określonych kolorów w celu kodowania informacji zapewni ci szybszy dostęp do danych zawartych na mapie oraz pomoże łatwiej je zapamiętać.
- Stosowanie kodu kolorów jest szczególnie przydatne w przypadku grupowego tworzenia map myśli.

Wprowadzaj kody



- Zastosowanie kodów oszczędza mnóstwo czasu. Pozwalają one na błyskawiczne zaznaczanie związków między różnymi częściami mapy, bez względu na to jak bardzo są one oddalone od siebie na kartce papieru.
- Kody mogą przybierać postać różnych znaczków (gwiazdek, krzyżyków, kółek, trójkątów) i podkreśleń lub też bardziej wyrafinowanych form.

3. Zachowuj przejrzystość

Im przejrzystej będziesz notował, tym więcej ty sam oraz inni skorzystają. Notatki naskrobane „jak kura pazurem” szkodzą pamięci oraz rozumieniu zagadnień, a także hamują zdolność mózgu do tworzenia skojarzeń.

Na jednej linii

umieszczaj tylko jedno słowo kluczowe

- Każde pojedyncze słowo będzie wyczarowywać tysiące potencjalnych konotacji i skojarzeń.
- Umieszczając każde słowo frazy na osobnej linii, zyskujesz maksymalną możliwość budowania skojarzeń z każdym z nich. Ponadto każde słowo zostaje połączone ze słowem czy obrazem umieszczonym na następnej linii. W ten sposób umysł otwiera się na nowe myśli.

Pisz słowa WIELKIMI LITERAMI

- Słowa pisane WIELKIMI LITERAMI mają wyraźniej zarysowany kształt, a przez to są łatwiejsze do „sfotografowania” przez twój umysł i zapamiętania.

- Dodatkowy czas, którego wymaga „wydrukowanie” słowa, jest z nawiązką rekompensowany przez zwiększone tempo kojarzenia i przypominania.
- Co więcej, pisanie wielkimi literami skłania do zwięzłości, a również może być wykorzystane do akcentowania wzajemnych stosunków istotności informacji.

Plisz słowa kluczowe na liniach

- Linie na mapie myśli są bardzo ważne, gdyż spajają one poszczególne słowa kluczowe.
- Słowa kluczowe powinny być połączone z liniami, by pomóc mózgowi w scementowaniu ich związku z resztą mapy.

Niechaj długość linii równa się długości słowa

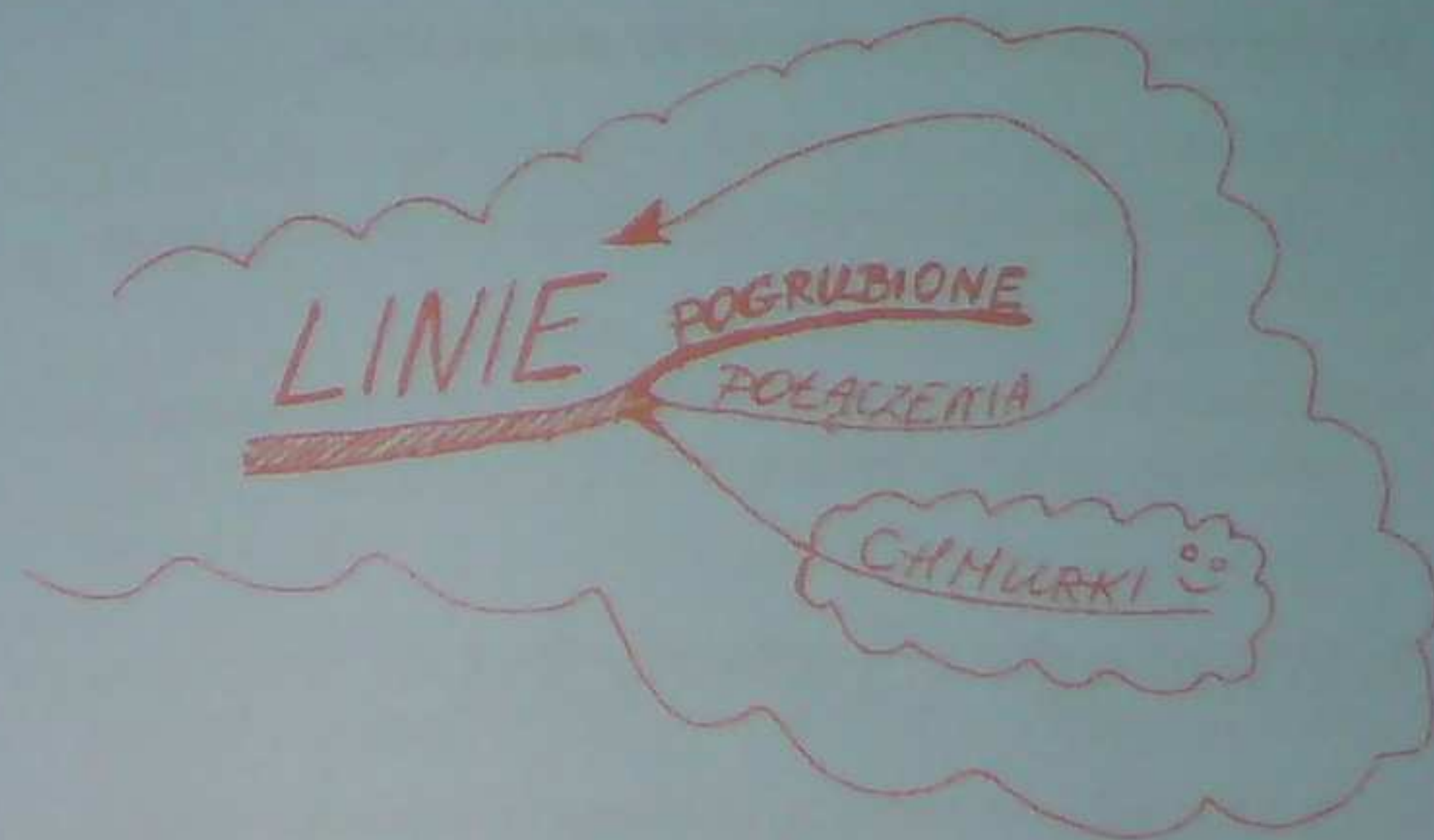
- Gdy słowa i ich linie mają tę samą długość, lepiej wyglądają i łatwiej łączą się z dalszymi słowami po obu ich stronach.
- Zaoszczędzone miejsce pozwoli ci na wprowadzenie więcej informacji do mapy.

Łącz linie ze sobą, a główne gałęzie – z centralnym obrazem

- Łączenie linii na mapie myśli będzie ci pomagać w łączeniu myśli w głowie.
- Linie można przetworzyć w strzałki, krzywe, pętle, koła, owale, trójkąty czy dowolne inne kształty, które wybierzesz.

Niech centralne linie będą grubsze i zakrzywione

- Grubsze linie będą posyłać do mózgu sygnał, iż są najważniejsze, dlatego pogrubiaj centralne. Jeśli na początku nie



masz pewności, które idee okażą się najważniejsze, możesz pogrubić linie po ukończeniu mapy.

Rysuj figury i granice wokół gałęzi mapy

- Figury pobudzają wyobraźnię.
- Zarysowanie kształtów na mapie myśli – np. „chmurek” wokół całej gałęzi – ułatwi zapamiętanie zawartych tam wielu wątków i pomysłów.

Niechaj rysunki będą możliwie wyraźne

- Jasność na kartce zachęca do jasności w umyśle. Ponadto wyraźna mapa myśli będzie bardziej elegancka, zręczna i przyjemna w użytku.

Trzymaj kartkę w pozycji poziomej

- Format „pejzażowy” strony da ci optymalną swobodę rysowania i tworzenia mapy.
- Po ukończeniu łatwiej będzie ci ją odczytywać.

Zachowuj możliwie pionowy układ liter

- Pionowe ustawienie liter (bez względu na pochylenie linii) daje mózgowi łatwiejszy dostęp do myśli wyrażonych na kartce.
- Analogiczne zalecenie o możliwe poziome ustawienie stosuje się do kąta nachylenia linii.

4. Wypracuj swój własny styl

Każdy z nas jest zadziwiający i unikalny. Nasze mapy myśli stwarzają szansę ukazania tej wyjątkowości oraz uhonorowania indywidualnych procesów myślowych.

Za każdym razem, gdy robisz nową mapę, postaraj się, aby była odrobinę bardziej kolorowa, bardziej „trójwymiarowa”, bardziej pomysłowa i piękniejsza niż poprzednia. Dzięki temu nie tylko łatwiej będzie ci identyfikować się z mapą, ale przyniesie to też dodatkową korzyść w postaci ciągłego rozwijania i doskonalenia twoich zdolności umysłowych.

Im bardziej osobisty charakter przybiorą twoje mapy, tym prostsze będzie dla ciebie ich zapamiętywanie.

Rozplanowanie

Sposób, w jaki rozplanujesz i ustrukturyzujesz swoją mapę myśli, będzie miał olbrzymi wpływ na to, jak będziesz z niej korzystał, czyli na jej praktyczną użyteczność.

1. Stosuj hierarchię

- Jak wyjaśniałem wcześniej (patrz str. 36), wprowadzenie hierarchii oraz kategoryzacji – w formie podstawowych pojęć

porządkujących – wydatnie wspiera zdolności pamięciowe mózgu.

2. Stosuj porządek numeryczny

- Jeżeli mapa ma stanowić podstawę jakiegoś działania – np. przedsięwzięcia, przemówienia czy urlopu – trzeba będzie ustalić porządek myśli, czy to chronologiczny, czy stosowny do ich wagi.
- W tym celu po prostu ponumeruj gałęzie w wymaganym porządku z punktu widzenia kolejności działania czy znaczenia.
- W razie potrzeby można dodać również inne szczegóły, takie jak czas czy daty. Zamiast cyfr można stosować także litery alfabetu.

Czego unikać podczas budowania mapy myśli

Następny rozdział wyjaśni, jak tworzyć mapy oraz wykorzystywać i przystosowywać do różnych sfer życia. Jednak zanim do tego przejdziemy, warto być może spojrzeć, co dzieje się, gdy mapa nie wychodzi tak, jak byśmy sobie życzyli.

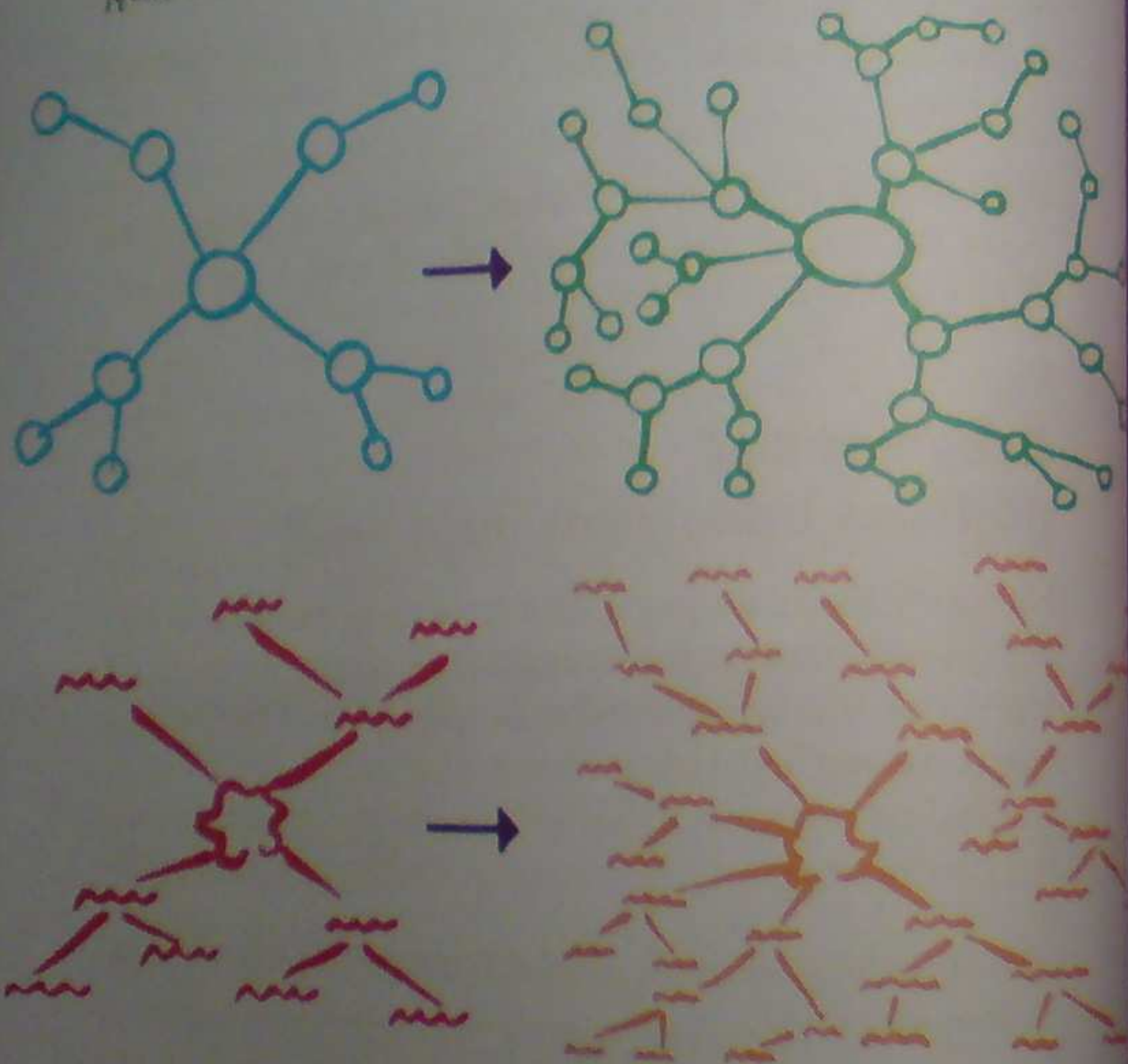
Twórca mapy ma do czynienia z czterema obszarami niebezpieczeństw:

- Tworzenie map myśli, które w rzeczywistości wcale nie są mapami myśli.
- Stosowanie fraz zamiast pojedynczych słów.
- Niepotrzebne obawy przed otrzymaniem „zabałaganionej” mapy.
- Negatywna reakcja emocjonalna na swoją mapę.

Kiedy mapa myśli nie jest mapą myśli

Spójrz na zgrupowania kształtów na rysunku poniżej. Każde z nich przedstawia niewłaściwą mapę myśli, rysowaną przez osobę, która nie całkiem pojęła podstawowe zasady.

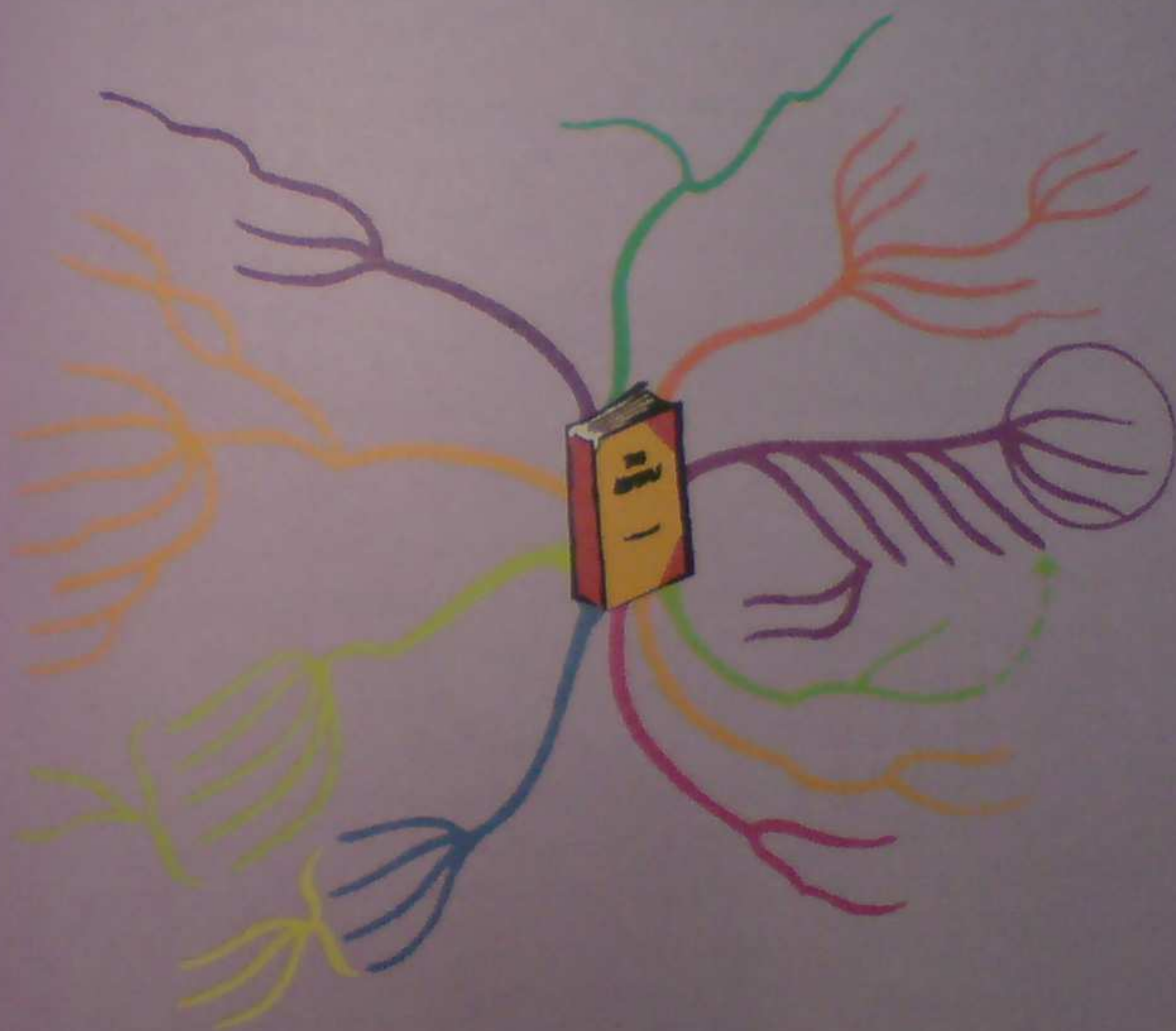
Na pierwszy rzut oka może się zdawać, że są one do przyjęcia, ale w rzeczywistości pomijają kluczowe zasady „promienistego myślenia”.



mienistego myślenia”. Każdy element żyje własnym życiem, odcięty od pozostałych. Nie ma dynamicznego połączenia między gałęziami oraz nic nie zachęca mózgu do zabyśnięcia nowymi

pomysłami. Schematy te są zaprojektowane w sposób, który zabija myśl.

Porównaj to ze szkieletem mapy myśli na tej stronie, która wiernie stosuje się do wszystkich ważnych zasad:



Pamiętaj: prawdziwa mapa otwiera myśl w promienisty sposób (patrz str. 31).

Dlaczego pojedyncze słowa są lepsze od zwrotów?

Spójrz na trzy poniższe rysunki, które doskonale ilustrują, czemu zwrot nie sprawdza się na mapie myśli (i w myśleniu) tak dobrze jak pojedyncze słowo.

BARDZO NIEWESOŁE POPOŁUDNIE

Pierwsza wersja, w której trzy słowa leżą razem na jednej linii, jest nieefektywna, gdyż nie ma tu ucieczki od zadeklarowanej „niewesołości”.



Druga wersja jest już lepsza, gdyż otworzyła zwrot na jego części składowe, a przez to umożliwia zaistnienie swobodnych skojarzeń z każdym słowem. Niemniej wyłącznie słowne podejście oznacza, że mapa odwołuje się głównie do lewej półkuli, przez co ogranicza twórczą reakcję mózgu. Nie jest też do końca pewne, które ze słów stanowi sedno sprawy.

Trzecia wersja stosuje się do wszystkich zasad tworzenia map. Przy tym nie jest to już całkowicie negatywny obraz. Przy-



czyna smutku jest uwidoczniła jako osobna od samego popołudnia, a do równania można wprowadzić też zasadniczą tu koncepcję radości. Powstaje dynamiczny obraz, w którym zmiana i wybór stają się możliwe.

Kiedy pogmatwana mapa myśli jest mimo wszystko dobra

W zależności od warunków, w jakich piszesz, nie zawsze możesz być w stanie stworzyć elegancką i ładną mapę myśli. Jeśli jesteś na wykładzie albo zebraniu lub w sytuacji, w której myśli nie są prezentowane w uporządkowany sposób, nie zawsze będzie można od razu zidentyfikować kluczowe koncepcje. Twoja mapa będzie organicznie odzwierciedlać tę sytuację; będzie wiernym odwzorowaniem twojego stanu umysłu w danym czasie.

Bez względu na to, jak bardzo będzie „zabałaganiona”, zapewne zawrze więcej wartościowych informacji, niż miałyby to miejsce w przypadku tradycyjnego notowania „wszystkiego, jak leci”. Po zakończeniu zaś takiego wykładu czy zebrania przeznacz pewien czas na nadanie jej bardziej konstruktywnej postaci. Zastosuj:

- strzałki,
- symbole,
- wyróżnienia,
- rysunki,

a także inne pomoce w celu zidentyfikowania podstawowych pojęć porządkujących oraz wprowadzenia do notatek hierarchii, skojarzeń i koloru. Jeśli trzeba, sporządź mapę ponownie,

tym razem w pełni zgodnie z zasadami, tak by w przyszłości twojej pamięci było łatwiej przywołać ważne informacje.

Twój osobisty styl

Oprócz służenia bezpośrednim celom praktycznym mapy myśli pomagają również w rozwinięciu twojej osobowości artystycznej i twórczej. Wielu z moich studentów oraz współpracowników uczyniło z tworzenia map myśli formę uprawiania sztuki! Przykłady takich prac znajdziesz na kolorowych wkładkach w mojej książce *Mapy twoich myśli*.

Mapa myśli łączy wszystkie zdolności mózgu – do interpretacji słów, pracy z obrazami, liczbami, logiką, rytmem, poczuciem przestrzeni – w jedną potężną technikę. Daje ci swobodę podążania, dokądkolwiek umysł zechce cię poprowadzić.

Tworzenie własnych artystycznych map myśli –

- Pomoże ci rozwinąć swoje umiejętności artystyczne, co z kolei będzie wspierać pamięć, twórcze myślenie oraz pewność siebie.
- Pomoże ograniczyć stres i zwiększyć stopień odprężenia.
- Posłuży jako intrygująca forma odkrywania samego siebie.

Następny rozdział bardziej szczegółowo przygląda się procesowi twórczemu, a także udziela odpowiedzi na pytania, które nasuną ci się być może w związku z konstruowaniem map.

Rozdział 5



Tworzenie map myśli

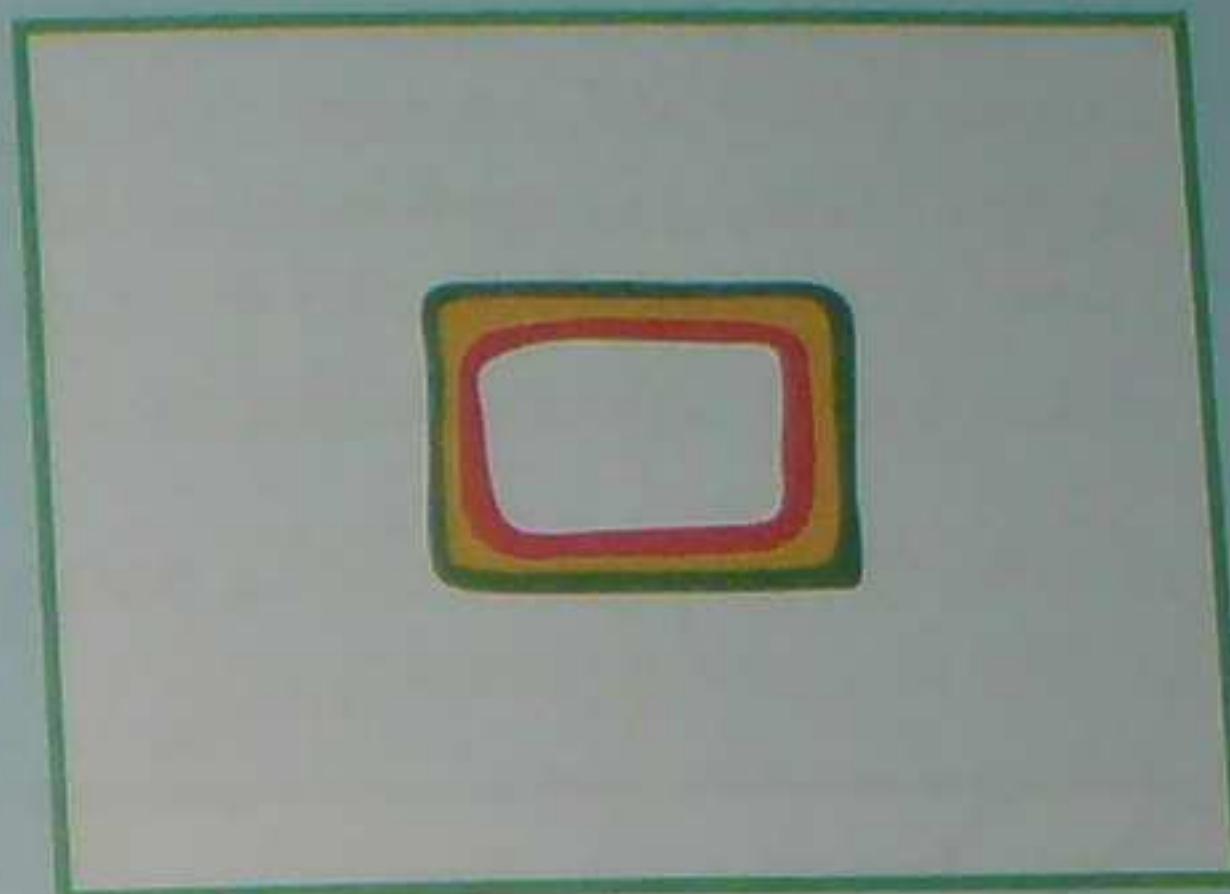
We wcześniejszych rozdziałach przedstawiliśmy narzędzia, zasady oraz najczęstsze błędy w tworzeniu map myśli. W tym rozdziale przyjrzymy się, jak krok po kroku tworzy się mapy oraz korzysta z nich jako z instrumentu planowania, podejmowania decyzji oraz działania.

Tworzenie mapy myśli

Przygotowałeś przybory, przeczytałeś wskazania i wiesz, dlaczego mapa myśli jest czymś więcej niż tylko zbiorem informacji na kartce papieru. Nadszedł więc czas, by zacząć!

1. **Skoncentruj się** na swoim zasadniczym celu, pragnieniu lub wizji. Miej jasność, do czego zmierzasz, czy co chcesz rozwiązać (jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy w ustaleniu swoich priorytetów, wróć na str. 36).
2. Ułóż przed sobą **poziomo** pierwszy arkusz papieru, by zacząć tworzyć mapę myśli od samego centrum. Pozwoli ci na to swobodę ekspresji, nieograniczoną wąskim kształtem kartki.
3. Pośrodku czystej kartki papieru zrób **rysunek**, który będzie symbolizował twój cel. Nie przejmuj się, jeśli masz poczucie, że nie umiesz dobrze rysować; to nie ma znaczenia.
Bardzo ważne jest, by właśnie rysunek był punktem wyjścia dla mapy, ponieważ obraz daje rozpęd myśleniu przez uruchomienie wyobraźni. Im więcej obrazków wprowadzisz do mapy, tym bardziej wzmocnione zostanie jej wizualne oddziaływanie na mózg.
4. Od początku stosuj **kolory** w celu akcentowania, nadawania struktury i faktury, wyrażenia swej kreatywności oraz urozmaicenia procesu myślenia. Barwy będą stymulować zmysł wzroku i wzmacniać obraz w umyśle.

Staraj się użyć co najmniej trzech kolorów oraz stwórz własny system barwnych kodów. Kolor może być użyty hierarchicznie lub tematycznie albo w celu pokreślenia pewnych wątków.



5. Teraz narysuj **grube linie**, rozchodzące się promieniście od centralnego rysunku. Są to podstawowe gałęzie mapy, które będą podtrzymywać twoje myśli niczym silne konary drzewa.

Ważne jest, by trwale połączyć gałęzie z centralnym obrazem, ponieważ mózg, a zatem również pamięć, działa przez proces kojarzenia, łączenia.

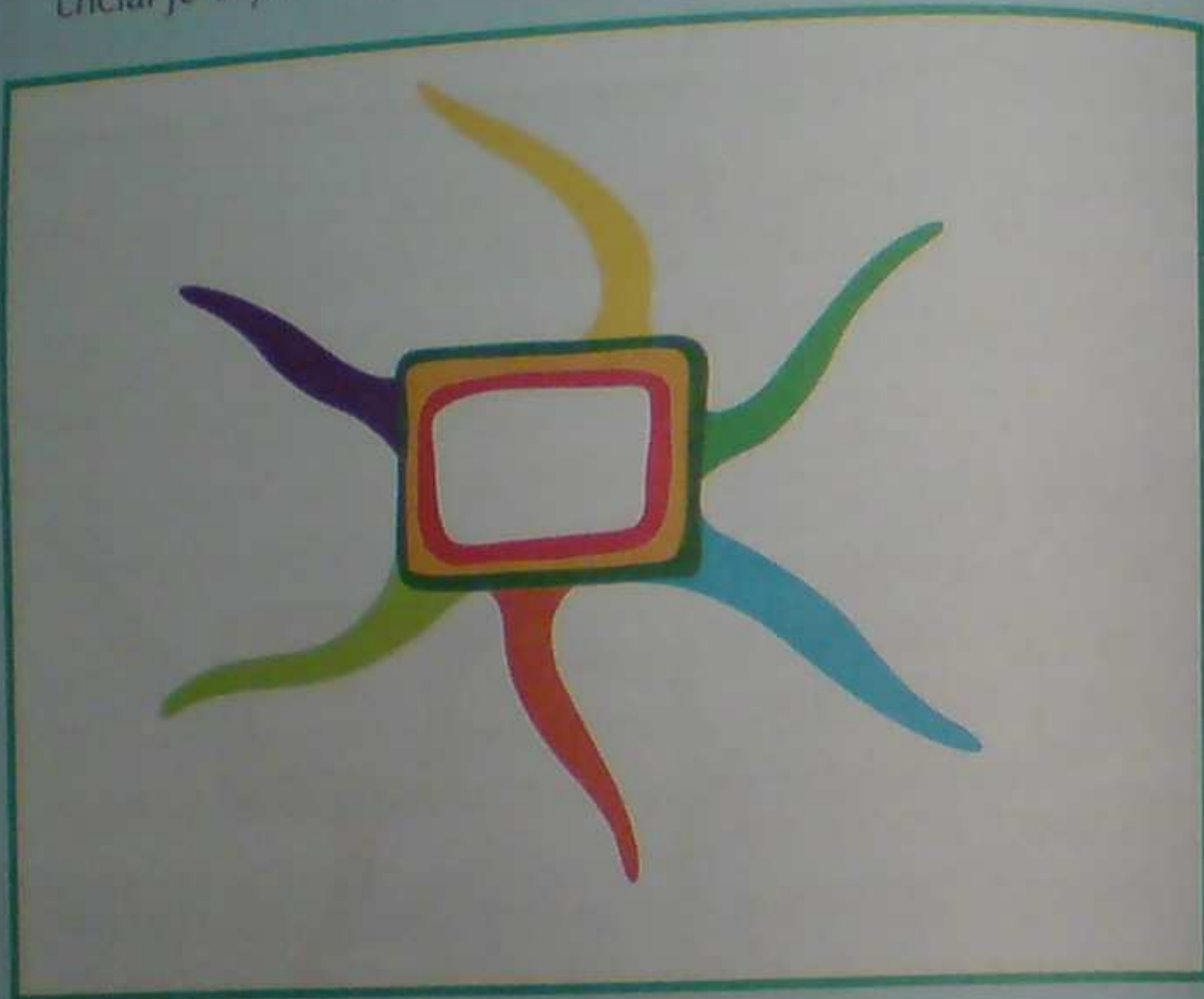


6. Rysuj linie **zakrzywione**, faliste zamiast prostych, gdyż są ciekawsze dla oka i łatwiejsze do zapamiętania dla mózgu.
7. Na każdej gałęzi zapisz jedno **słowo kluczowe**, które wiążesz z danym tematem. Są to twoje główne myśli (i podstawowe pojęcia porządkujące), odnoszące się do takich kategorii jak:

sytuacja uczucia fakty wybory.

Pamiętaj, że umieszczanie tylko jednego słowa kluczowego na jednej linii pozwala ci na dotarcie do samego sedna rozpatrywanego zagadnienia, a także pomaga w skuteczniejszym utrwaleniu skojarzeń w mózgu. Zwroty i zdania ograniczają ten efekt i mącą pamięć.

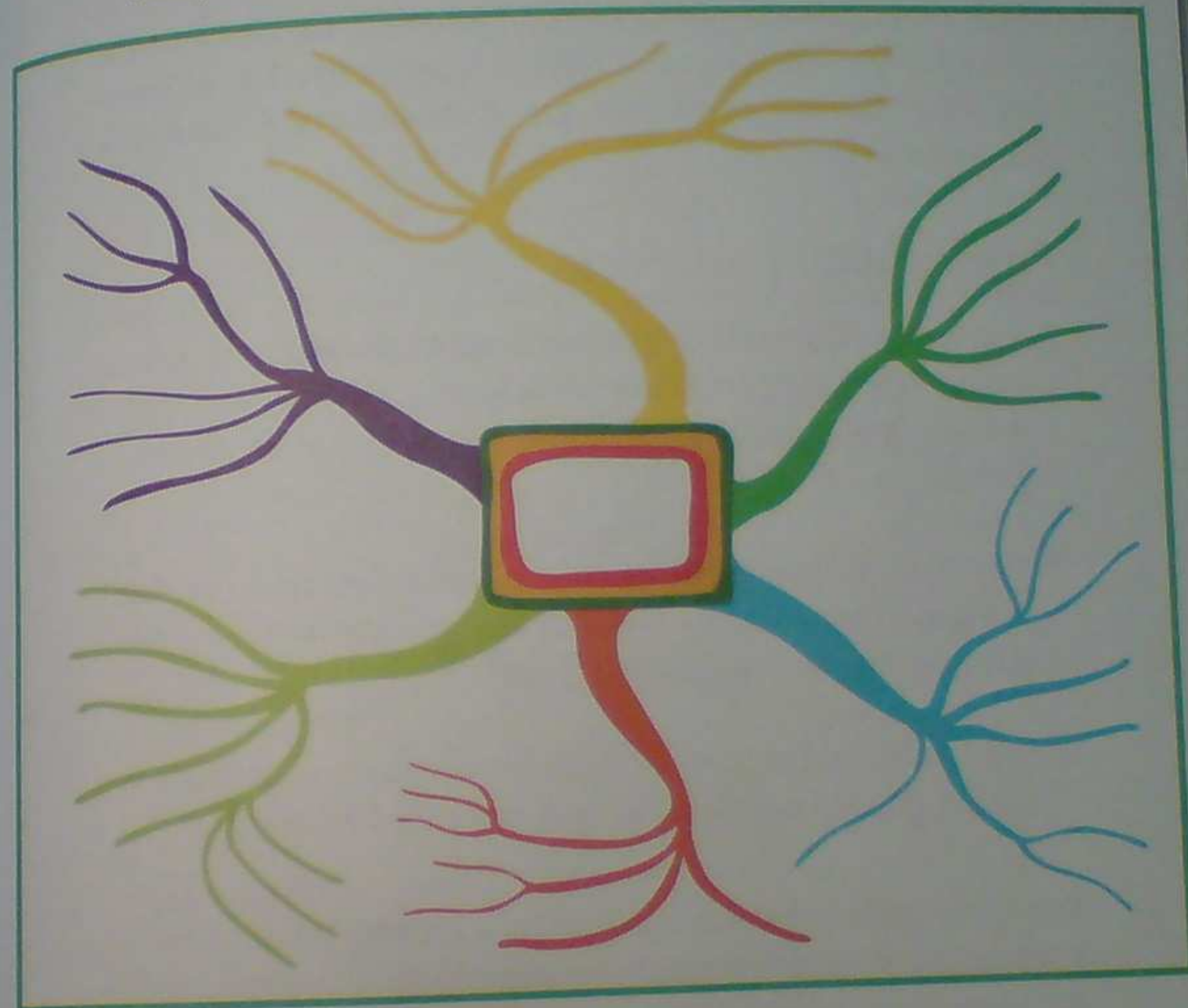
8. Dodaj do swojej mapy kilka pustych gałęzi. Mózg będzie chciał je czymś wypełnić!



9. Następnie narysuj gałęzie drugiego i trzeciego stopnia dla **myśli skojarzonych** oraz różnych **zastrzeżeń**. Linie drugiego stopnia łączą się z pierwszym, a trzeciego z drugim itd. Wszystkim rządzi tu proces kojarzenia.

Słowa, które wybierasz do umieszczenia na gałęziach, mogą dotyczyć dowolnej sprawy, która przyjdzie ci w tym czasie do głowy. Możesz dołączyć wątki z pytaniami: **Kto? Co? Gdzie? Dlaczego? Jak?**, odnoszące się do tematu czy sytuacji, a także swoje **osobiste preferencje** co do działań czy wprowadzenia koniecznych zmian.

Na stronach 62–69 proces tworzenia map myśli rozbity jest na krótkie i proste etapy, które pozwolą ci na ćwiczenie techniki krok po kroku, zanim otrzymasz efekt w postaci kompletnej mapy myśli.



Idea w czyn

Ukończona mapa jest zarówno obrazem twoich myśli, jak i pierwszym etapem w przygotowaniu planu działania. Ustalenie priorytetów i wagi poszczególnych wątków oraz wniosków można zaznaczyć po prostu przez odpowiednie ponumerowanie gałęzi. To, co najważniejsze, otrzyma numer 1, potem będzie 2, 3 itd. Kolejne punkty można powiązać strzałkami lub kodem kolorów, jak opisano na str. 40–42.

Podejmowanie decyzji z pomocą map myśli

Mapy myśli idealnie nadają się do czynienia życiowych planów czy dokonywania wyborów, gdyż pomagają uzyskać zrównoważony obraz swojej sytuacji. Oto kolejne kroki procesu podejmowania decyzji.

Poznaj fakty i odczucia

- Czy masz skłonność do podejmowania decyzji oraz formowania opinii na podstawie swoich emocji i instynktu – niekiedy wbrew zdrowemu rozsądkowi czy racjonalnemu myśleniu?
- Czy masz skłonność do podejmowania decyzji na podstawie logicznej dedukcji – niekiedy idących wbrew twym prawdziwym potrzebom i pragnieniom?
- Czy trudno jest ci spojrzeć w zrównoważony sposób na sytuację, gdy raz wyrobisz sobie o niej jakieś zdanie?

Większość osób odpowiada twierdząco przynajmniej na jedno z powyższych pytań. Wygodnym sposobem zachęcenia mózgu do większej kreatywności oraz zrównoważonego podejścia jest stworzenie trzech minimap myśli, które pomogą w uchwyceniu szerszego kontekstu spraw. Można sporządzić je całkiem szybko, ale wymagają od nas zachowania maksymalnej szczerości.

Naszkiecowanie tych mapek pozwoli na sformułowanie jasnego pojęcia o swoich własnych poglądach. Proces taki jest użyteczny również wtedy, gdy uczysz się jakiegoś przedmiotu na studiach czy w szkole i korzystasz z map do robienia notatek czy zbierania danych albo gdy planujesz strategię firmy, or-

ganizujesz spotkanie towarzyskie oraz w wielu innych sytuacjach.

Kiedy przyjrzyś się faktom i odczuciom z osobna, możesz potem połączyć je w pojedynczą mapę myśli, która pomoże w uzyskaniu generalnego oglądu sprawy.

Zapytaj siebie, o co chodzi.

• Co o tym **myślę**?

Na każdej linii umieść pojedyncze słowo kluczowe, reprezentujące różne aspekty zagadnienia czy sytuacji.

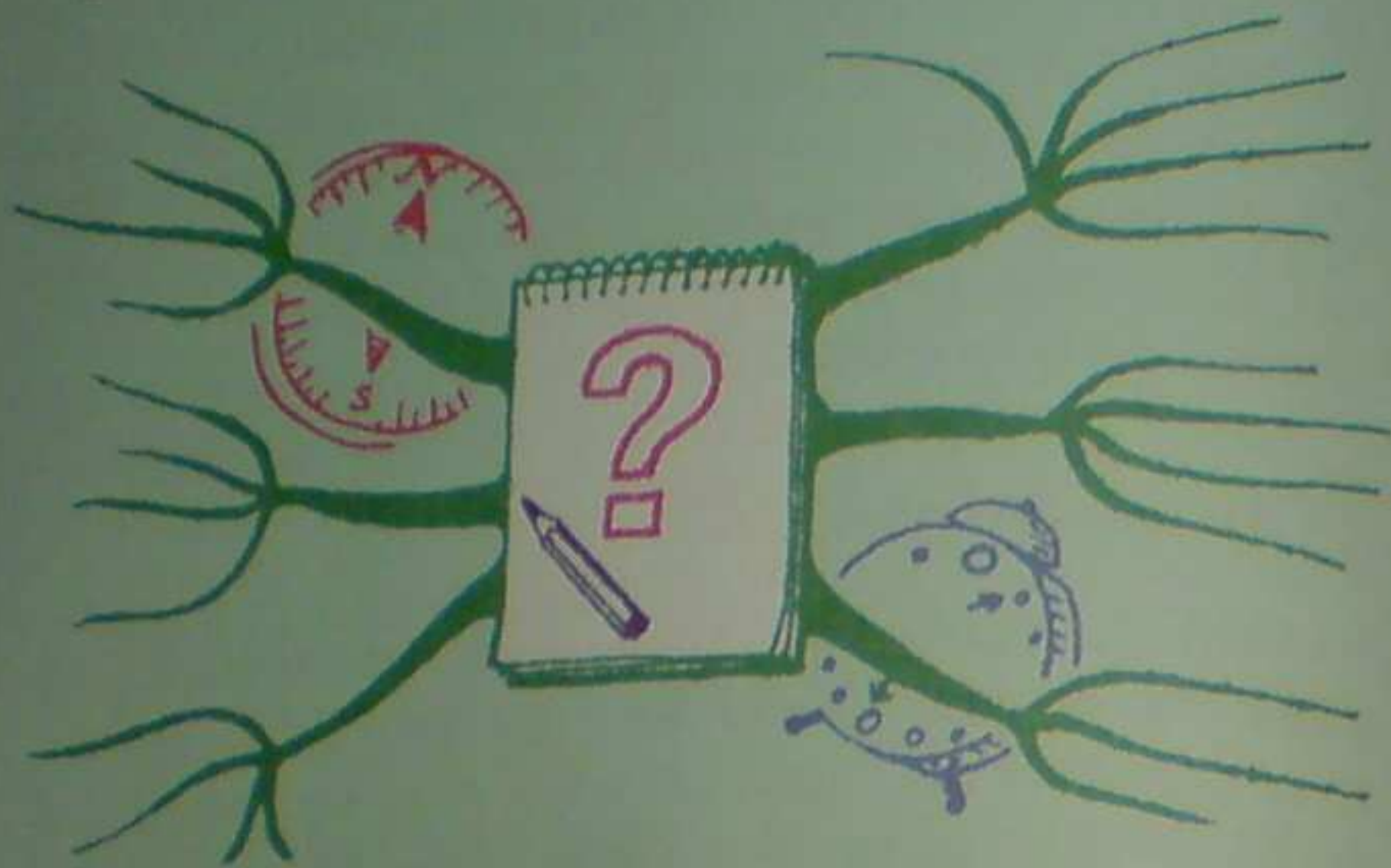


• Jak to **odczuwam**?

Na każdej linii umieść pojedyncze słowo kluczowe, reprezentujące twoje odczucia związane z zagadnieniem czy sytuacją.



• Jakie są fakty w tej sprawie?



Na każdej linii umieść pojedyncze słowo kluczowe, reprezentujące dokonane oraz potencjalne fakty związane z zagadnieniem czy sytuacją. Zadawaj sobie takie pytania jak:

Dlaczego tak jest?

Co może być pozytywnym rezultatem?

Kto w tym uczestniczy?

Gdzie wystąpią konsekwencje?

Jak mogę osiągnąć swój cel?

Jeśli nie jesteś pewny ścisłości faktów, postaw przy danym słowie „?”.

Te trzy minimapy będą stanowiły wierne odzwierciedlenie twoich aktualnych myśli i reakcji w związku z daną sytuacją. Mogą być pożytecznym sposobem dostrzegania zarówno lasu, jak i drzew – szczególnie w okolicznościach, kiedy podejrze-

wasz, że twoje zachowanie może być gwałtowne, irracjonalne lub pełne wahań i rozterek.

- Co w tej chwili przeważa w podejmowaniu przez ciebie decyzji: fakty czy odczucia?

Określ, jaki masz wybór

Jeśli nie jesteś całkowicie przekonany do swojej decyzji czy oglądu zagadnienia albo sytuacji, kolejnym krokiem powinno być określenie, jakimi opcjami wyboru dysponujesz w danej sprawie.

Ponownie jako obraz centralny mapy zrób rysunek, symbolizujący twój zasadniczy cel. Dodaj co najmniej dwie gałęzie, które będą reprezentować potencjalne drogi postępowania. Można nazwać je „Działaniem” i „Niedziałaniem” (lub dowolnymi wariacjami na ten temat).

Nie dając sobie zbyt dużo czasu na rozmyślanie (tak by mieć pewność, że sięgasz do swojego umysłu paraświadomego), narysuj swoje myśli. Powstająca mapa pomoże ci zdać sobie sprawę, że wprowadzenie pewnych zmian jest nieuchronne, oraz zdecydować, jaki rezultat bardziej ci odpowiada.

Co kieruje teraz u ciebie procesem podejmowania decyzji? Silna opinia? Pragnienie zmian? Chęć ucieczki od stanu obecnego? Nadzieja, że konieczne okaże się właśnie niedziałanie? Jest to szybki i bardzo znaczący proces, który może ujawnić pewne interesujące, a nieoczekiwane myśli, jak również dać ci nową perspektywę.

Podczas gdy powyższe miniburze mózgu pomagały uchwycić zasadnicze aspekty sprawy, możesz połączyć ich rezultaty w większej tematycznej mapie myśli, która ułatwi bardziej twórcze myślenie o przyszłości. Zaczynasz czynić skojarzenia i dostrzegać związki między gałęziami zbiorczej mapy, co znacznie szybciej skieruje cię ku znalezieniu idealnej drogi postępowania.

Ogląd

Im jesteś w stanie bardziej przyjrzeć się szczegółom sytuacji, tym lepiej przygotowany jesteś do elastycznego i skutecznego podejścia do niej. W każdych tzw. „złych” okolicznościach zawsze jest też coś „dobrego”; prawdopodobnie istnieje także pewien obszar nieznaną, *terra incognita* – ani „zły”, ani „dobry”, który reprezentuje nieznaną okazję i dostarczy pożywki do rozważań. Teren ten nazwałem na swój użytek „fascynacją”. Fascynującymi elementami są te spostrzeżenia, pytania, wątpliwości czy wyobrażenia, na których można oprzeć wznoszenie przyszłości. Mogą one być pomocne w wyborze drogi naprzód.

Przede wszystkim wyobraź sobie:

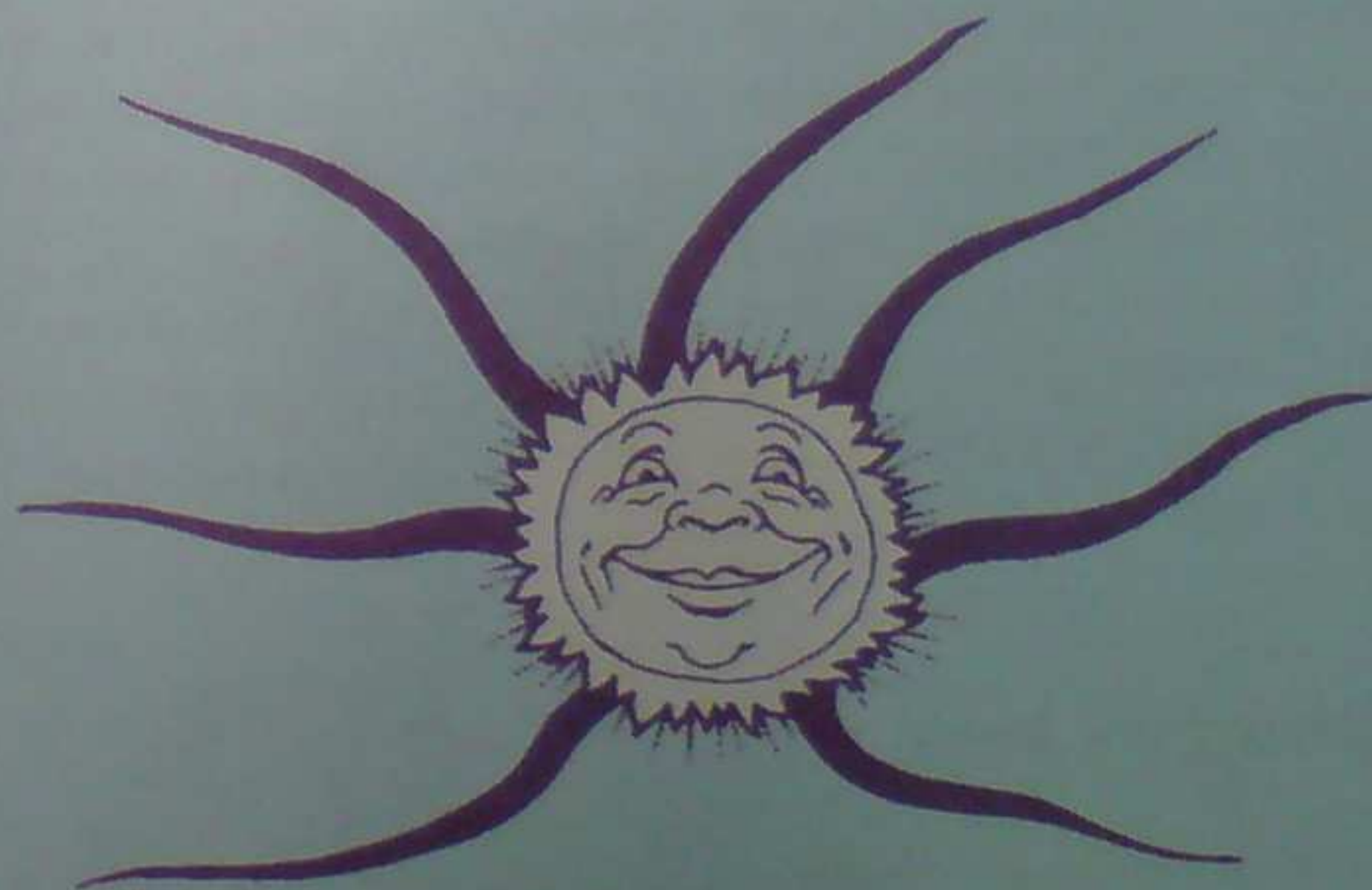
- Jeśli zrobiłbym x... co najgorszego mogłoby się wydarzyć? Kiedy? Gdzie?

(Wpisz słowa na tej minimapie myśli.)



Potem zadaj sobie pytanie:

- Jeśli zrobiłbym x... co **dobrego** by zaistniało?



(Wpisz słowa na tej minimapie myśli.)

Sztuka polega na tym, by zawsze znaleźć załączek szansy, jakiś aspekt sytuacji, który reprezentuje coś dobrego dla przyszłości. Gdy zaś znajdziesz pozytywny punkt odniesienia, będziesz mógł go rozbudowywać i stworzyć dla siebie nowy cel.

Dlaczego ważne są przerwy

Jak wiedzą ci z was, którzy czytali moją książkę *Genialna pamięć* z tej serii, pamięć najlepiej funkcjonuje w 20–50-minutowych odcinkach oraz przyswaja najwięcej informacji na początku i na końcu wykładu, lekcji, zebrania czy innego zdarzenia. Badania naukowe wskazują też, że po niewielkiej przerwie występuje początkowy wzrost poziomu rozumienia oraz przypominania. Dzieje się tak dlatego, że mózg potrzebuje pewnego czasu na zasymilowanie i „przetrawienie” informacji (bardziej szczegółowe wyjaśnienie tego zjawiska znajduje się w mojej książce *Rusz głową*, str. 64–71). I w drugą stronę – zdolność przywoływania informacji z pamięci spada drastycznie, jeśli pracujemy przez długi czas bez robienia krótkich przerw.

Toteż jeśli intensywnie koncentrowałeś się nad czymś przez pewien czas i nadal nie jesteś pewien, jak się za to zabrać, zrób sobie przerwę! Posłuchaj muzyki, pójdź na spacer, porozmawiaj z kimś. Zrób coś, co pobudzi zmysły i pozwoli, aby umysł zasymilował rezultaty swojej dotychczasowej pracy.

Po powrocie zastanów się, co jest pożytecznego w tym, co już uzyskałeś. Spójrz na dane tak, jakbyś rozważał sytuację innej osoby. Co widzisz? Co cię uderza? Czy twój cel rysuje się wyraźniej?

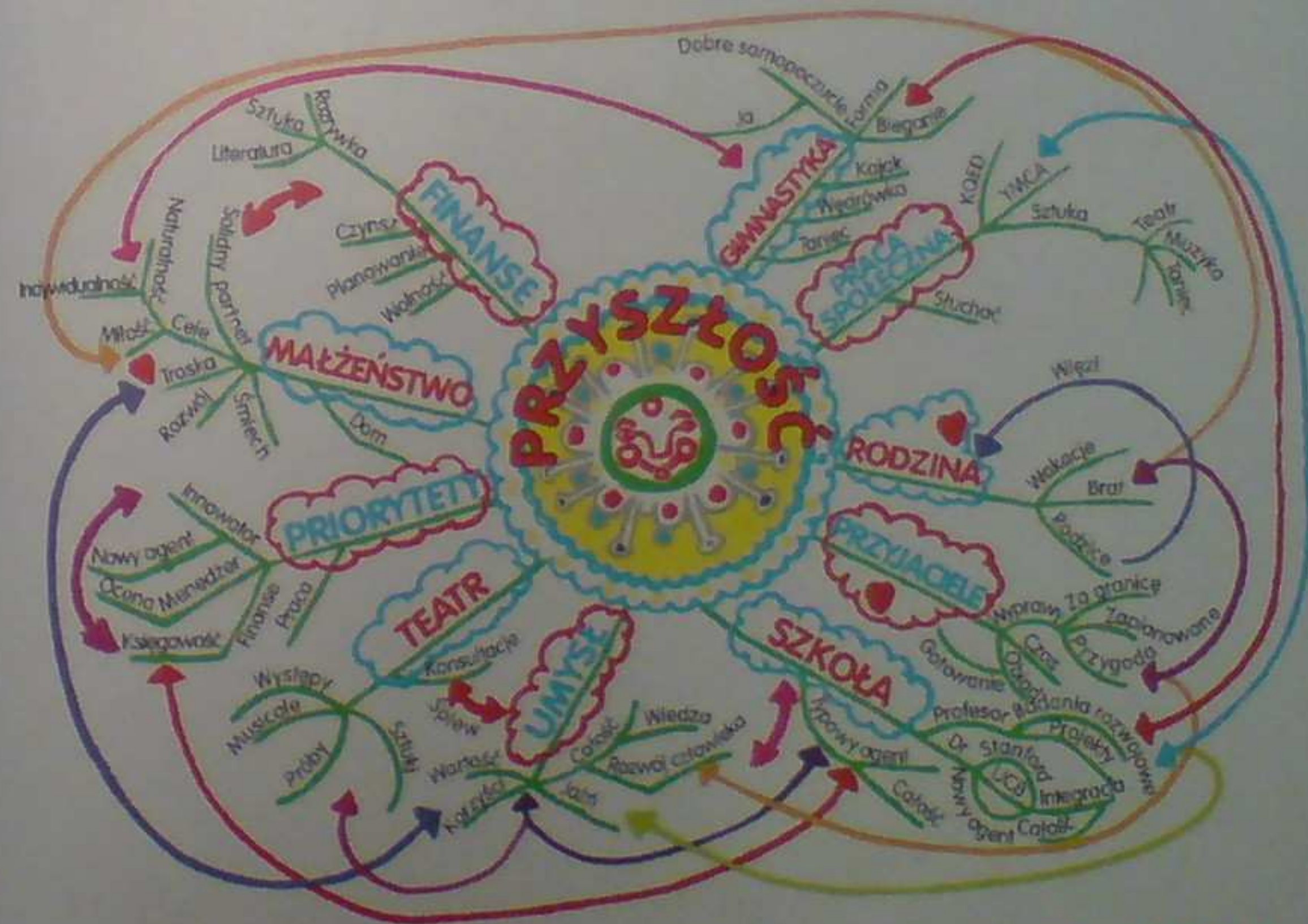
Następny krok

Kolejnym etapem jest połączenie tych elementów w kompletną mapę myśli, w centrum której znajduje się twój cel. Oto jest



„szeroka panorama” sytuacji, która pomoże ci zdecydować, co faktycznie w danej sprawie uważasz, którą masz wybrać opcję oraz jakie podjąć kroki, by osiągnąć swe zamierzenia.

Poniższa mapa została sporządzona przez członkinię wy-



zszej kadry kierowniczej pewnej firmy, która stwierdziła, iż nad-
szedł czas na przemyślenie jej systemu przekonań, własnej oso-
by oraz kierunku, który winna przybrać jej przyszłość.

Im więcej będziesz miał praktyki w korzystaniu z tych te-
chnik, tym łatwiej będziesz mógł stosować mapy myśli jako uży-
teczne na co dzień narzędzie pracy, pozwalające zachować po-
zytywne spojrzenie na życie oraz wspomagające procesy
podejmowania decyzji.

Rozdział 6



Mapy myśli na wszelkie okazje

Dziennik w postaci map myśli

Tradycyjne terminarze są linearne, skrępowane czasem i trwale związane z dniami tygodnia oraz miesiącami roku. Są pomocami ułatwiającymi planowanie oraz pozwalają na retrospektywny ogląd tego, co zaszło.

W odróżnieniu od nich dziennik prowadzony w formie map myśli za główny punkt odniesienia ma twoje potrzeby i pragnienia, zachowując jednocześnie zalety tradycyjnego terminarza. Stosuje się do wszystkich wskazań związanych z tworzeniem map myśli, takich jak kolor, obrazowość, przestrzenność, symbole, kody, humor, marzenia, całościowość, skojarzenia, rytm wizualny. Ukazuje ci prawdziwe odzwierciedlenie tego, co dzieje się w twojej głowie. Nie stanowi zaledwie systemu zarządzania czasem – ale system *kierowania życiem*.

Idealnie dziennik taki powinien zawierać następujące elementy:

Plan roczny

Na początku każdego roku – czy jest to 1 stycznia, czy jakiś inny preferowany przez ciebie moment (np. twoje urodziny albo koniec rocznego cyklu rozliczeniowego w pracy) – utwórz mapę myśli, która naszkicuje twoją wizję nadchodzącego roku. Ma być ona możliwie najbardziej pozytywna i nie powinna zawierać konkretnych szczegółów (te znajdują się w planach miesięcznych i dziennych, o których niebawem). Roczny plan powinien być pozytywną wizją zbliżającej się przyszłości, podnoszącą na duchu inspiracją na wypadek wystąpienia trudności.

Twój roczny plan powinien zawierać:

- Kolory, kody, obrazy.

- Zechcesz być może zastosować kod kolorów, który w miarę upływu czasu będzie kontynuowany w planach miesięcznych i dziennych.

Plan roczny może być zorganizowany pod względem wątków, pór roku, miesięcy czy dowolnego innego stylu porządkowania, który wyda ci się stosowny.

Dalsze gałęzie zwykle niosą takie wątki (podstawowe pojęcia porządkujące) jak:

- Rodzina i przyjaciele.
- Stan majątkowy i praca.
- Kreatywność i rekreacja.
- Zdrowie i dobrostan.

Plan miesięczny

Miesięczny terminarz w postaci mapy myśli jest kontynuacją i rozwinięciem planu rocznego. Za punkt wyjścia bierze kolejne miesiące. Powinien on zawierać:

- Daty i terminy.
- Godziny dnia.

Z miesięcznej mapy można korzystać do planowania spraw w przyszłości lub do retrospektywnej oceny ich rozwoju. Może to być jeden obraz całomiesięczny albo połączenie czterech map na każdy tydzień.

- Użycie kodu kolorów da ci natychmiastowy ogląd tego, co nadchodzący miesiąc ci szykuje.

- W miarę upływu czasu umieszczaj plan każdego miesiąca obok pozostałych oraz obok planu rocznego, by ułatwić sobie ocenę priorytetów i dokonanego postępu w każdym z okresów.
- Wzajemne odnośniki między miesięcznymi planami ułatwią dostrzeżenie generalnych trendów.

Plan dzienny

Dzienne mapy myśli opierają się na dwudziestoczerogodzinym podziale doby. W świecie idealnym sporządzałbyś dwie mapy na każdy dzień: jedną jako plan do przodu, a drugą jako retrospektywne spojrzenie na kończący się dzień (co stanowi jednocześnie zaczątek planu na dzień kolejny).

Kody kolorów oraz inne symbole zastosowane w planie rocznym i miesięcznym warto przenieść spójnie do map dziennych, tak by szybki rzut oka na kilka dni od razu dawał ci ogólny „ogład sytuacji”, pozwalając uchwycić główne punkty odniesienia w czekających cię dniach, tygodniach i miesiącach.

Korzyści z prowadzenia dziennika w formie map myśli

Dziennik w postaci map myśli ma wiele zalet. To jedyny rodzaj terminarza, który na jedno spojrzenie ukazuje zarówno szeroką panoramę życia, jak i szczegóły, które składają się na codzienność. Będziesz widział np., kiedy ostatnio byłeś u dentystry oraz jakie generalnie miałeś odczucia o życiu tego dnia. Będziesz mógł znaleźć dzień, w którym podpisałeś poważny kontrakt dla swojej firmy, oraz przekonać się, jak zainspirowała cię muzyka podczas wieczornego koncertu, na który udałeś się potem. Terminarz prowadzony za pomocą map myśli nie

ogranicza się do faktów i dat; pozwala na zarejestrowanie doznań, odczuć i chwil inspiracji. Dziennik w formie map myśli jest

- Instrumentem kierowania życiem, który umieszcza każde wydarzenie w perspektywie.
- Atrakcyjnym wizualnie przypomnieniem o unikalności twojego życia.
- Błyskawicznym w przeglądaniu zapisem dat, trendów i kluczowych wydarzeń.

System ten pozwoli ci na sprawowanie wyraźnej kontroli nad życiem i pomoże w faktycznym położeniu nacisku na te jego obszary, które są dla ciebie najważniejsze. Regularne korzystanie z niego ułatwi przewidywanie i rozwiązywanie problemów oraz podniesie stopień osobistego zorganizowania. Jeśli masz rodzinę, możesz dostosować system tak, by zachęcić do korzystania z niego jej członków.

Mapy myśli w domu

Bez względu na to, czy zdecydujesz się stosować opisany terminarz na co dzień, bardzo cenne może okazać się skorzystanie z rocznych map myśli w celu dokonania przeglądu dotychczasowych osiągnięć i uporządkowania zamierzeń na przyszłość. A w żadnej innej sferze nie jest to tak istotne jak w życiu prywatnym i domowym!

W szkole, na studiach czy w pracy planowanie jest obecne niejako naturalnie, wynika z rytmu roku, następstwa kwartałów czy semestrów. W naszych szaleńczo zabieganych czasach może wydawać się wręcz, że życie domowe winno wcisnąć się gdzieś pomiędzy obowiązki zawodowe, szkolne, publiczne i inne.

Regularne stosowanie map myśli do dokonywania przeglądu życia sprawi, że zachowana będzie równowaga dom-praca oraz że będziesz znajdował się tam, gdzie chcesz się znajdować, optymalnie wykorzystując to, co uważasz za swoje silne strony oraz szanse.

Co ważne, mapy myśli można spożytkować konstruktywnie jako sposób wymiany myśli i pomysłów z przyjaciółmi i rodziną (patrz str. 78).



Całe życie jest wielką mapą myśli

Poświęć kilka chwil na stworzenie mapy myśli całego swego życia. Nie musi być ona bardzo skomplikowana. Umieść siebie w centrum i dołącz podstawowe kategorie, takie jak:

dom przyjaciele miłość rodzina dzieci
praca hobby kreatywność
finanse sprawność i zdrowie duch

– czy inne, które odpowiadają twoim potrzebom.

Gdy wykonasz to zadanie – co możesz zrobić np. w toku króciutkich burz mózgu na przestrzeni kilku dni – dobrze przyjrzyj się tym obszarom swych talentów, którym pozwoliłeś być może leżeć odłogiem. Czy są jakieś umiejętności, zainteresowania, ambicje i priorytety, nieobecne ostatnio na twoim planie

widzenia? Oceń i rozważ efekty. Postanów, które z tych pomysłów i wątków pretendują do roli twoich następnych celów.

Umieść je w centrum nowej mapy myśli, do której tym razem dodasz bardziej proaktywne hasła, zachęcające cię do zadania sobie pytań: kiedy zaczniesz działać, w jaki sposób będziesz to robić, dlaczego tego chcesz, dokąd cię to zaprowadzi, czyjej pomocy będziesz potrzebował i co konkretnie będziesz robić (spójrz na str. 60), by przypomnieć sobie ten sposób myślenia).

Zasadniczą sprawą dla zachowania zdrowej równowagi nawet w okresach, kiedy zmienia się rozłożenie akcentów w życiu, jest utrzymanie stabilności całościowej równowagi życia. Gdy jedna z gałęzi rozrasta się, postaraj się, by silne były również inne główne konary, tak byś nie zaniedbał swoich korzeni i poczucia, kim jesteś. Są pewne aspekty życia, które większość z nas chce zachować nienaruszone: zalety związku z bliską rodziną i (lub) przyjaciółmi, wierność osobistym zainteresowaniom, ambitne zadania do wykonania (płatne lub niepłatne).

Spojrzenie wstecz na swoje roczne mapy myśli przypomni ci przebytą drogą i dotychczasowe osiągnięcia. Mapy takie są tworzonym na bieżąco zapisem całego życia. Dadzą one tobie – a może również przyszłym pokoleniom – istotny wgląd w to, kim jesteś oraz jaki kierunek przybiera twoje życie.

Rozwiązywanie problemów dzięki mapom myśli

Mapy myśli nie ograniczają się do ukazywania jednostkowego spojrzenia na świat. Można korzystać z nich również w celu zbadania poglądów innych ludzi oraz jako z instrumentu rozwiązywania konfliktów i problemów. Mogą być użyte jako obiektywna metoda porównywania punktów widzenia, dająca równy głos wszystkim zainteresowanym. Są w tym momencie

jednocześnie narzędziem praktycznej i osobistej komunikacji oraz procesu kreatywnego rozwiązywania zadań.

Droga do przodu

Jeśli rozwiążecie jakiś problem grupowo, możecie sporządzać połączoną mapę myśli lub też każda osoba może stworzyć oddzielną mapę, ukazującą np.

plusy, problemy, rozwiązania.

Każda mapa powinna być budowana zgodnie z poznany procesem rysowania centralnego obrazu, po czym szybko powinny wystrzelić skojarzenia i związki z centralnym wątkiem. Są one z kolei zorganizowane w ramach wybranych podstawowych pojęć porządkujących (patrz str. 36) oraz gałęzi niższego rzędu, a w końcu poddane procesowi ustalenia priorytetów.

Wymiana wyników

Jeśli mapy myśli mają służyć rozwiązaniu jakiejś trudności, ważne jest, aby wszyscy zainteresowani mieli prawo głosu i aby każdy pogląd był uszanowany, np. wszyscy po kolei mogą przedstawić swoje mapy. Wszelkie uwagi o charakterze negatywnym powinny być prezentowane na początku, potem zaś pozytywne, a po nich propozycje rozwiązania, tak by dyskusja kierowała się w pozytywną stronę. Daje to wszelkie szanse po temu, aby etap dyskusji, na którym poszukuje się rozwiązań, zaczynał się w dobrej atmosferze i z nadzieją na załatwienie sprawy.

Nawet w momentach bardzo emocjonalnych trzeba zachować pełny szacunek dla cudzych poglądów. Każdy słuchacz powinien pamiętać, że bez względu, jak dalece nie zgadza się ze słyszanyymi słowami, mówca prezentuje pogląd, który jest prawdziwy z jego osobistego punktu widzenia.

Wymiana pozytywnych komentarzy związanych z wypowiedziami wprowadzi do dyskusji pozytywną energię i optymizm oraz będzie skłaniała wszystkich do tym uważniejszego słuchania wzajemnych propozycji.

Nastąpić może potem rozmowa w celu znalezienia obszarów, co do których wszyscy są zgodni. Warto ustalić też plan działania, zawierający osadzone w czasie konkretne czynności oraz metody kontroli ich skuteczności. Rozwiązania te można połączyć w nową mapę myśli.

Do generalnych zalet takiego procesu należą:

- Szczera wymiana poglądów.
- Zrównoważony ogląd całości sytuacji – zawierający rozwiązania.
- Uczciwość i szacunek w stosunkach między wszystkimi uczestnikami.
- Postrzeganie wszelkich problemów w perspektywie.
- Mapa myśli pozostaje jako zapis dyskusji.
- Proces prowadzi do większego zrozumienia całości sytuacji u uczestników.

Stosowanie map myśli w relacjach zawodowych i prywatnych jest potencjalnie najtrudniejszym, ale i najbardziej owocnym z zastosowań opisanych w tej książce. Gdy podchodzimy z troską oraz wzajemnym szacunkiem do siebie oraz w stosunku do relacji, owoce te są wręcz bajeczne.

Następny rozdział ukazuje, jak z powodzeniem można wykorzystywać mapy myśli w edukacji, pracy oraz w przyszłości.

Rozdział 7



Mapy myśli w edukacji

Jednym z najbardziej ekscytujących wydarzeń w mojej obecnej karierze była pozytywna reakcja nauczycieli i dzieci na całym świecie, którzy zaczęli wykorzystywać mapy myśli jako narzędzie edukacyjne. Mapy mogą uczynić przekazywanie i nabywanie wiedzy procesem bardziej stymulującym, przyjemnym i skutecznym.

Mapy myśli są obecnie stosowane na uczelniach w trakcie kształcenia przyszłych nauczycieli; w celu planowania lekcji; do prostszego wyjaśniania złożonych zagadnień; jako powtórki materiału; jako streszczenia książek; jako praca domowa. W użyciu znajduje się również kilka wysoce efektywnych programów komputerowych, dzięki którym tworzenie i uaktualnianie map jest bardzo szybkie i łatwe (osoby zainteresowane tą sprawą odsyłam do rozdziału 28. mojej książki *Mapy twoich myśli*).

Tradycyjne normy szkolne głoszą, że jednokolorowe notatki w formie wypunktowanych list są dobre, natomiast szkicowanie symboli, machinalne „bazgranie” rysunków czy chwilowe zatopienie się w marzenia jest z natury złe. Jak wiesz już po przeczytaniu książki do tego miejsca, moje przekonania i odkrycia wskazują, że prawda jest dokładnie odwrotna: **tradycyjne notowanie ogranicza myśl, podczas gdy „marzenia” i rysowanie potęgują myślenie promieniste.**

Im młodsze jest dziecko, tym mniej będzie uwarunkowane ograniczeniami tradycyjnych poglądów edukacyjnych i tym bardziej będzie z natury otwarte na kreatywną swobodę, którą oferują mapy myśli. Małe dzieci są urodzonymi twórcami map! Podczas pisania i komunikowania się uwielbiają rysować, eksperymentować z krojami pisma, stosować wyróżnienia, symbole, kolory, nie mówiąc o naklejkach.

Wyjaśnianie greckich mitów, zagadnień naukowych, zawirowań historii, zasad muzyki czy prawideł matematyki z pomocą słów kluczowych i rysunków zebranych w formę mapy myśli wywrze olbrzymi i trwały wpływ na to, jak małe dziecko będzie wchłaniać informacje, zachowywać je w pamięci i przy-

wolywać. Umiejętności sporządzania map nabyte w dzieciństwie będą następnie naturalnie stosowane przez tę osobę przez całe życie.

Dla nauczycieli i starszych uczniów oraz studentów zastosowania mają charakter bardziej pragmatyczny – nauczanie oraz uczenie się stają się czynnością prostszą i przyjemniejszą. Następujące zastosowania wskazują na główne zalety map myśli w edukacji.

Notatki do lekcji lub wykładu

Przygotowanie wykładu dzięki mapom myśli jest znacznie szybsze i efektywniejsze niż spisanie go (czy notatek do niego) słowo po słowie i linijka po linijce. Daje też wykładowcy natychmiastowy ogląd całego zagadnienia.

Wygłaszanie wykładu (referatu, wystąpienia) z mapy myśli zamiast z tradycyjnych linearnych notatek daje mówcy swobodę płynnej wypowiedzi, opartej na własnej wiedzy, nie wiąże go bowiem sztywno z określonymi sformułowaniami. Wykładowca – zamiast obawiać się zgubienia bieżącego wątku w notatkach – dzięki mapie myśli ma możliwość wypowiadania się z pasją z samego źródła prawdziwej wiedzy. Każdy wykład staje się w konsekwencji nieco inny oraz bardziej spójny. Zaletą tego podejścia do przygotowania i wygłaszania wykładu jest fakt, iż studenci będą słuchać z zaangażowaniem i zaciekawieniem, a nie przysypiać, co zdarza się, gdy mają wrażenie, że tekst jest odczytywany. Dla prelegenta natomiast prowadzenie wykładu będzie przyjemnością, a nie kolejną suchą powtórką tego samego.

Tak jak dziennik w formie map myśli można wykorzystać do zorganizowania i zaplanowania całego roku, podobnie mapy można zastosować do **zaplanowania programu nauczania** na cały rok, najbliższy semestr czy pojedynczą lekcję albo prezentację.

Przygotowanie się do egzaminu

Jako skuteczna pomoc naukowa mapy myśli są klasą dla siebie samych – szczególnie w sesji egzaminacyjnej czy przed klasówkami. Jeśli głębokim celem egzaminu jest sprawdzenie wiedzy i poziomu orientacji u studentów i uczniów, mapy myśli są doskonałym sposobem **odświeżenia informacji**, ponieważ pozwalają zawrzeć wszystko, co się wie – lub powinno się wiedzieć – **w pojedynczej formie wizualnej**. Oznacza to, że podstawowe fakty są szybciej widoczne i łatwiej przekonać się, czy je znam, czy nie. Można też mierzyć swoje postępy przez wielokrotne odtwarzanie mapy z jej fragmentu i porównywanie z wersją pierwotną.

Ze wszystkich wcześniej wyłożonych powodów (patrz rozdział 4.) twój umysł będzie naturalnie skłaniać się do pamiętania swojej mapy. Znaczący to, że możliwe jest precyzyjne przechowywanie informacji w sposób najbardziej przystający do wymogów przypominania ich sobie podczas pisania pracy na egzaminie.

Mapy myśli znalazły się w programie wielu zajęć uniwersyteckich z dziedziny biznesu, nauk prawnych i medycznych oraz studiów nauczycielskich. Z powodzeniem stosowano je w grupach tak rozbieżnych jak Londyńska Policja Metropolitalna i grono nauczycieli dzieci dyslektycznych.

Zasadniczymi aspektami skutecznej edukacyjnej mapy myśli są:

- Szeroki zakres zawartego materiału.
- Głębokość opisu materiału.
- Zawarcie własnych przemyśleń.
- Zastosowanie technik wspomagających naukę (kolor, symbole, strzałki itp.).

Korzyści z nauczania i uczenia się z mapami myśli

Mapy myśli automatycznie pobudzają zainteresowanie u uczniów, gdyż można tworzyć je w formie pracy grupowej, co skłania do większej receptywności i uwagi w klasie. Ponadto mapy sprawiają, że lekcje i prezentacje stają się zdarzeniem spontanicznym, kreatywnym oraz atrakcyjnym – i to zarówno dla uczniów, jak i nauczyciela. Elastyczność systemu map pozwala nauczycielowi na łatwe modyfikowanie i przystosowywanie lekcji do wymogów chwili, grupy wiekowej i omawianego tematu. Ze względu na nacisk położony na aspekt wizualny oraz kreatywny metoda ta jest szczególnie użyteczna w nauczaniu dzieci z trudnościami takimi jak dysleksja.

Kolejną przewagą systemu map myśli nad tradycyjnym tekstem linearnym jest plastyczne ukazywanie nie tylko samych **faktów**, ale również **relacji** pomiędzy nimi, co pomaga w rozumieniu zagadnień. Ponadto – ponieważ mapy zawierają tylko istotne dla tematu informacje – uczniowie czy studenci nie borykają się z puchnącymi w nieskończoność brulionami notatek, przez co mają większą szansę przypomnieć sobie istotne dane na egzaminie.

Rozdział 8



Mapy myśli w życiu zawodowym

Rozdział ten opisuje, jak można skutecznie wykorzystać mapy myśli do porządkowania zalewu informacji podczas zebrań, do celów planistycznych, w procesie poszukiwania twórczych pomysłów oraz do prezentacji.

Mapa myśli jest doskonałym narzędziem efektywnej komunikacji w pracy, zarządzania oraz planowania przedsięwzięć. Jest również idealnym instrumentem do prowadzenia produktywnych „burz mózgów”, a także może zaoszczędzić całe godziny sporządzania sążnistych raportów. Mapy mogą być też wykorzystane do superdoładowania efektywnej komunikacji

na zebraniach podczas prezentacji w zarządzaniu.

Wielu liderów przemysłu, polityków, nauczycieli i biznesmenów z wielkim powodzeniem stosuje dziś mapy myśli w zarządzaniu.

Przykład:

David Burt, prezes Deutsch Ltd. (międzynarodowej firmy, wytwarzającej zaawansowane przewodniki dla przemysłu lotniczego), stosuje mapy myśli do przekazywania zasadniczych informacji pracownikom. W Oracle Alan Matcham korzysta z nich już od 20 lat do planowania oraz ustalania priorytetów. W elektronicznej formie używa ich do wymiany myśli i dopracowywania pomysłów w grupie współpracowników z całego świata.

Maksymalne spożytkowanie zebrań

Każda z osób, które biorą udział w zebraniu, daje swój wkład – albo podczas samego zebrania, albo w rezultacie uzyskanych na nim informacji.

Wskazówki do stosowania map myśli jako metody notowania podczas zebrań

- Obrazem centralnym powinien być główny temat zebrania.
- Podstawowe pojęcia porządkujące (PPP), które tworzą główne rozgałęzienia mapy, będą stanowić główne omawiane punkty.
- W miarę rozwoju dyskusji nowe myśli i spostrzeżenia dołączane są jako podgałęzie PPP.
- Jeśli na zebranie składa się seria prezentacji, można tworzyć minimapy koncepcji przedstawianych przez poszczególnych mówców.
- Jeśli tylko wszystkie one znajdują się na jednym arkuszu papieru, łatwo będzie zaznaczać wzajemne odniesienia i wątki, w miarę jak te będą się wyłaniać.

Wskazówki do grupowego tworzenia mapy myśli

W sytuacji grupowej warto mieć widoczną dla wszystkich mapę myśli, pozwalającą na notowanie pojawiających się poglądów, a jednocześnie zachęcającą uczestników do tworzenia indywidualnych map. Dzięki temu żadna wypowiedź nie będzie pominięta, a w każdym momencie można dodawać kolejne spostrzeżenia.

Efektywne użycie kodu kolorów, symboli, strzałek i innych sprawi, że na zakończenie zebrania wszystkie elementy będą spójnie zespolone. Ponieważ każdy członek grupy miał tu swój udział, rodzi się poczucie zbiorowego autorstwa, gdy finalna wersja zostanie rozdana uczestnikom narady.

Nad tradycyjnie zorganizowanymi „burzami mózgu”, czyli spotkaniami poświęconymi szukaniu świeżych pomysłów, ciąży nieustanne niebezpieczeństwo, że ciekawe spostrzeżenia nie zostaną wypowiedziane lub też że zostaną przesłonięte przez ostatnie czy najgłośniejsze wypowiedzi na zebraniu. Tradycyjne struktury narad oraz metody sporządzania stenogramów czy streszczeń ograniczają elastyczność komunikacji. Mapa myśli wywiera skutek przeciwny, powalając na właściwe przyporządkowanie i rozwinięcie dowolnych pomysłów, które mogą pojawić się na *każdym etapie* narady.

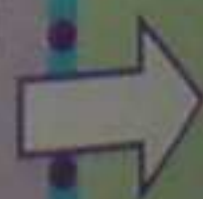
Grupowa mapa myśli odzwierciedla oba ważne aspekty zebrania:

szukanie pomysłów, planowanie.

Ponieważ mapy myśli mają zaletę dawania wyraźnego i zrównoważonego obrazu faktycznej treści zebrania, są szczególnie cenne podczas kierowania nim lub streszczenia go. Struktura mapy będzie koncentrować się wokół punktów agendy zebrania. Myśli, wyrażone opinie oraz wskazania co do działań, uzupełnione inicjałami mówcy, można dodawać do dowolnej gałęzi. Podejście takie zapewnia większą wiarygodność i równowagę poruszanych kwestii (w miarę potrzeby wybranym kodem można oznaczać stopień istotności danego poglądu).

Zasadnicze zalety użycia map myśli na zebraniach:

- Sprawiają one, że wszyscy rozumieją wzajemnie swoje punkty widzenia.
- Każda wypowiedź jest umieszczona w prawidłowym kontekście.



- Zapisane zostają wszystkie wyrażone poglądy, co potęguje energię, zaangażowanie i współpracę członków zespołu.
- Każdy uczestnik otrzymuje kompletny zapis przebiegu zebrania, co sprawia, że wszyscy będą rozumieć i pamiętać podjęte kluczowe decyzje.
- Efektywne sporządzanie mapy myśli może skrócić czas zebrania oraz doprowadzić do szybszego podjęcia decyzji.
- Mapy myśli zwiększają prawdopodobieństwo realizacji celów.

Komunikowanie i prezentacja informacji

Efektywna komunikacja

Skuteczne porozumiewanie się jest absolutnym wymogiem w biznesie. Jeśli komunikacja jest słaba lub informacje gdzieś grzęzną, poszczególne działy firmy chwieją się, zakłady gubią poczucie kierunku i traci na tym cała organizacja.

Jest kilka powodów, z których mapy myśli idealnie nadają się do zarządzania w biznesie. W gospodarce ludzie pracują w środowisku, w którym kluczowe znaczenie odgrywa czas, mapy myśli pozwalają zaś przekazywać złożone i pełne detali informacje szybko, prosto i zrozumiale dla wszystkich.

Podobnie jak w edukacji, również w biznesie istnieje potrzeba utrzymywania motywacji ludzi oraz ich zaangażowania w to, co robią. Mapa myśli jest zrozumiała dla każdego, można ją łatwo aktualizować i rozprowadzać, a włączenie w jej

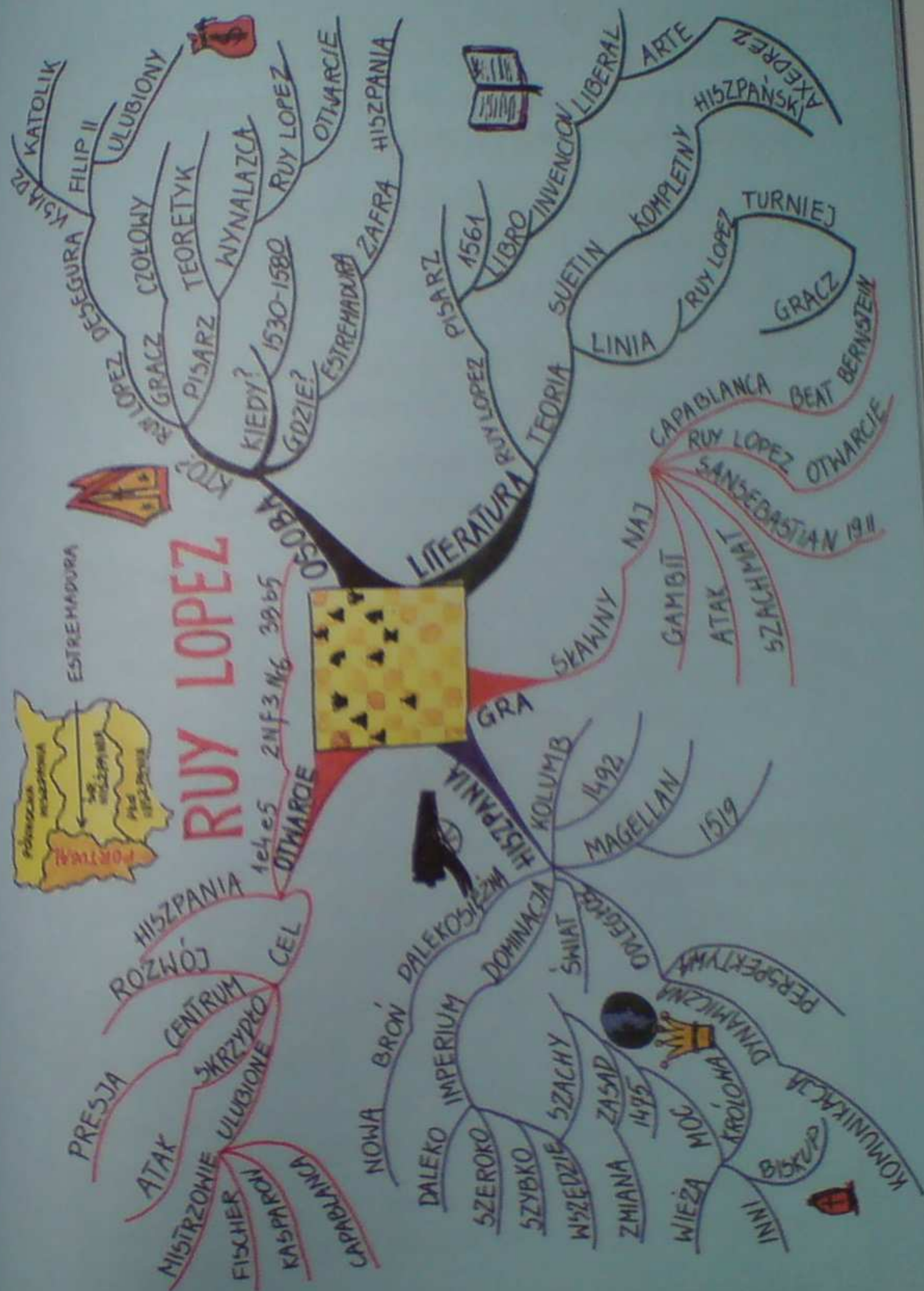
obieg każdego członka załogi spowoduje większe zaangażowanie całego personelu.

Przebojowe prezentacje

Sugestywne prezentacje zaszczepiają u słuchaczy entuzjazm i budzą motywację, co sprawia, iż są idealnym sposobem przekazywania istotnych informacji dużemu gronu osób. Korzyści są analogiczne do tych podanych na str. 83 odnośnie do wykładów. Z drugiej strony kiepska prezentacja wywiera przeciwny, negatywny skutek – stąd zadanie wygłoszenia prezentacji napawa wielu ludzi strachem i obawami.

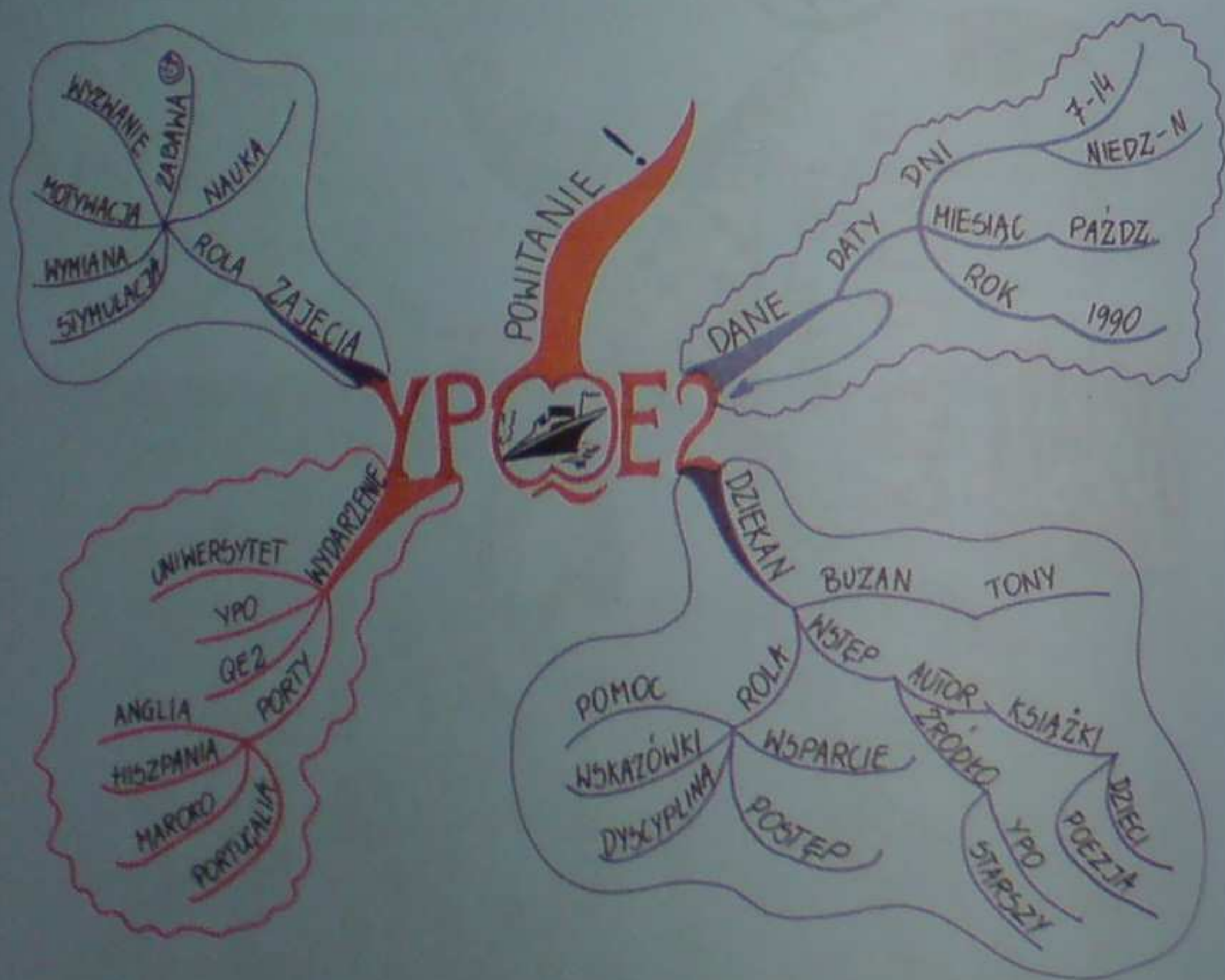
Zasadniczymi kluczami do sukcesu prezentacji są przygotowanie i jej plan. Mapa myśli stanowi znakomite narzędzie, pomagające osiągnąć ten cel. Wskazówki są tu podobne do podanych w związku z nauczaniem oraz sprawdzaniem swojej wiedzy:

- Wybierz kluczowy, centralny obraz, który będzie reprezentować główny temat wystąpienia.
- Zrób szybko mapkę myśli z pomysłami, które od razu przychodzą ci do głowy w związku z tym tematem.
- Najsilniejsze wątki wybierz jako główne gałęzie swojej zasadniczej mapy, a następnie zakwestionuj je, aby przekonać się, czy nie przyjdą na myśl inne zagadnienia, również godne odnotowania.
- Skoncentruj się na każdym wątku umieszczonym na poszczególnych gałęziach głównych i wymyśl łącznie maksimum 50 słów i obrazów kluczowych, związanych z głównym zagadnieniem. Będziesz starał się mówić mniej więcej minutę na temat każdego słowa kluczowego.



Z kolei postanów, jaka ma być kolejność omawianych tematów – sprowadź wątki w każdym z obszarów do zasadniczych punktów oraz ponumeruj gałęzie, tak byś nie miał wątpliwości, w jakim porządku prezentować materiał.

- Dodaj kody, kolory, strzałki i inne łączniki, by wskazać związki, skojarzenia oraz praktyczne czynności, takie jak pokazanie slajdów, wideo czy innych materiałów.
- Wpisz określony czas na omawianie poszczególnych zagadnień – a potem stosuj się do własnych instrukcji!



Stosowanie map myśli w przygotowaniu wystąpień ma wiele zalet (podobnych do tych, które stają się udziałem nauczycieli):

- Utrzymasz zainteresowanie audytorium, ponieważ prezentacja będzie żywa i oryginalna.

- Wolny od presji zbyt szczegółowych notatek, będziesz mógł być sobą oraz wzmacniać wypowiedź swobodną gestykulacją.
- Twoje wystąpienie zachowa doskonałą równowagę między ustrukturyzowaną, dobrze przygotowaną prelekcją a spontaniczną pogawędką – bez szelestu kartek czy sztywności prezentacji z PowerPointu.
- Będziesz miał swobodę włączania do prezentacji słuchaczy oraz reagowania na pytania z sali, jeśli to stosowne.
- Łatwiej będzie ci aktualizować oraz adaptować wystąpienia stosownie do audytorium, czasu i okazji.

Mapa myśli daje mówcy swobodę i elastyczność naturalnej mowy przy jednoczesnym zachowaniu uporządkowanego stylu wypowiedzi. Jeśli ktoś lub coś przerwie ci w połowie, system mapy myśli pozwoli na włączenie rozprożeń czy pytań w całość. Możesz również z łatwością skrócić lub wydłużyć prezentację, jeśli pojawi się taka potrzeba.

W skrócie zalety stosowania map myśli do prezentacji są następujące:

- Mapy zwiększają twoją łączność oraz kontakt wzrokowy ze słuchaczami.
- Będziesz miał możliwość bycia sobą oraz swobodę ruchu, co podnosi zainteresowanie audytorium.
- Zarówno mówca, jak i słuchacz będą bardziej zaangażowani w prezentację.



- Mapy myśli pozwalają na większą elastyczność i łatwiejsze modyfikacje, umożliwiając rozbudowywanie lub zawężanie wątków w miarę potrzeb.
- W konsekwencji wystąpienie ma szansę lepiej zapaść w pamięć oraz być skuteczniejsze i atrakcyjniejsze niż prezentacja na podstawie tradycyjnych notatek.
- Nigdy nie wystąpisz dwa razy tak samo.

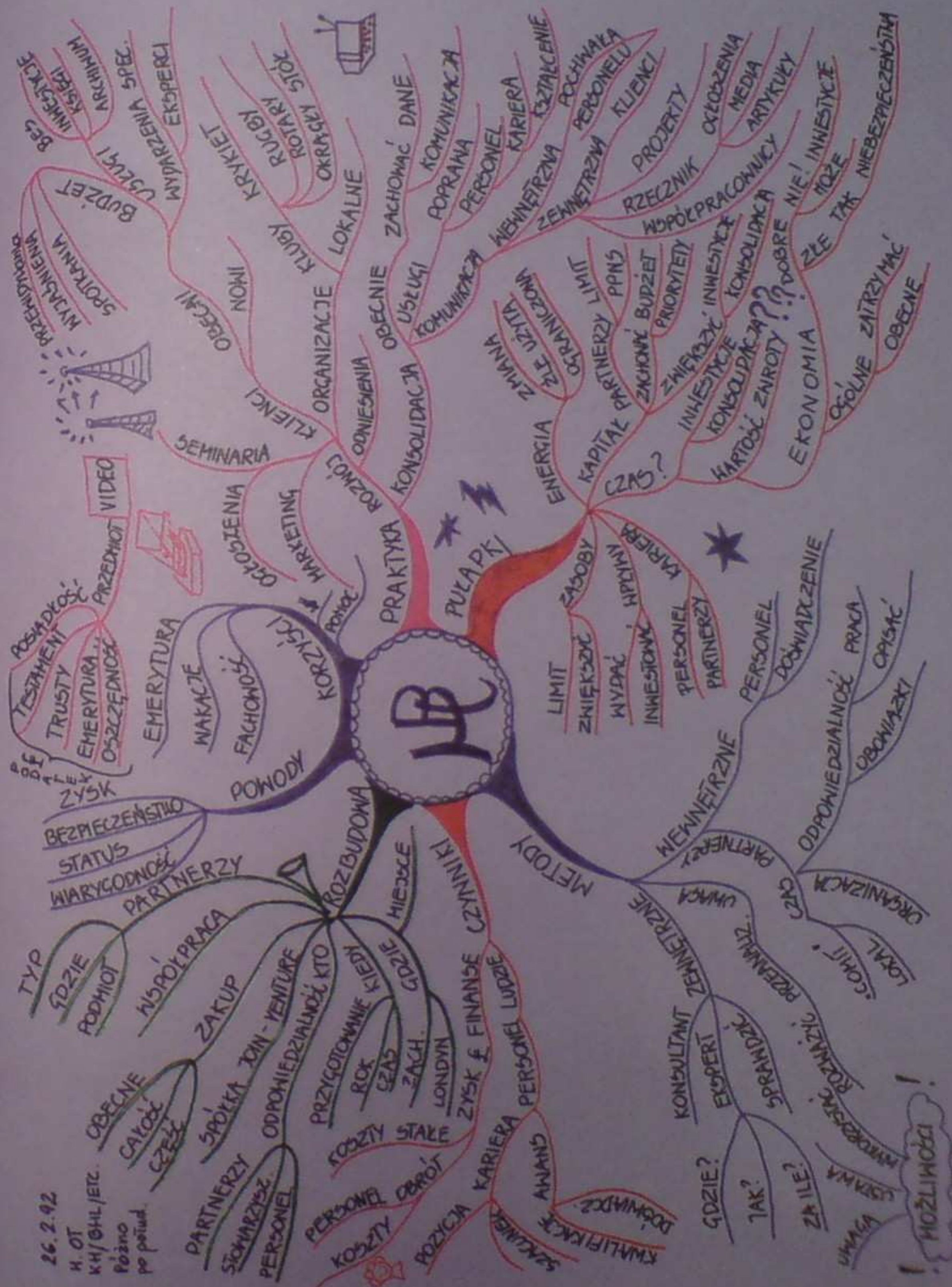
Mapy myśli dla menedżerów

Każdy z nas jest menedżerem. Wszyscy zarządzamy swoim czasem, swoim życiem, planami na przyszłość, sposobem komunikowania się z przyjaciółmi czy kolegami w pracy. Plany, które przełożymy na papier, mają większą szansę się ziścić niż te, które pozostają w głowie, gdyż tamtym nadajemy substancję i wizualną postać. A wiesz już, że najskuteczniejszą formą wyrazu tych pomysłów na papierze jest mapa myśli.

W biznesie każda osoba może wykorzystać mapy myśli w dowolnej sytuacji, w której normalnie wystąpiłyby notatki linearne. Do przykładów należą tu:

- Zarządzanie strukturami i zmianą.
- Priorytety badawcze i rozwojowe.
- Strategia sprzedaży i marketingu.
- Umiejętności przywódcze, szkolenia i rozwój personelu.
- Systemy zarządzania czasem.

- Zyskowność i opłacalność.
- Wizje przyszłości, ekspansja.



Rozdział 8



Mapy myśli dla przyszłości

Właśnie przeniósłeś swój sposób myślenia o całe stulecia do przodu!

Podczas rewolucji przemysłowej ustandaryzowane linearne pismo odzwierciedlało sztywne procedury i linearność, konieczne w fabrykach, na liniach produkcyjnych oraz w rozwijającej się wojskowości. Również sposób myślenia miał charakter prostego „albo-albo”.

Taki styl rozumowania i linearne metodologie nie są jednak stosowne w epoce eksplozji informacji oraz wiedzy. Wymaga ona myślenia nielinearnego, „promienistego”, dalece szybszego i bardziej plastycznego. Poznałeś właśnie narzędzie, które jest tego odzwierciedleniem.

Mapy myśli są dla XXI wieku tym, czym pisanie linearne było dla XIX.

Gdy przyzwyczaisz się do tworzenia map myśli, przekonasz się, że zaczniesz korzystać z nich intuicyjnie (robiąc zapiski, „listy” czy plany oraz przekazując myśli), aż staną się one bezcennym i niezbędnym elementem twojego życia.

W miarę doskonalenia swoich umiejętności mindmappin-
gowych pamiętaj, że masz w swym mózgu dwa kosmosy pełne gwiazd. Pierwszy stanowią komórki mózgu, milion milionów superkomputerów, ukształtowanych tak jak gwiazdy, wysyłające promienie światła. Drugim jest nieskończony kosmos zaludniony przez gwiazdy twoich myśli – centra twoich idei i pomysłów, które wypromieniowują skojarzenia i łączą się między sobą w niezliczone sieci.

Te dwa kosmosy są fundamentem map myśli i znajdują w nich odzwierciedlenie. Gdy tworzysz mapę, podłączasz się od mocy nie jednego, lecz dwóch kosmosów!

Mapy myśli stanowią odpowiedź na odwieczny dylemat niemożności widzenia lasu z powodu drzew lub niemożności wi-

dzenia drzew z powodu lasu. Dzięki mapie możesz jednocześnie widzieć i las, i drzewa.

Gdy zaś o tym mowa, jak zauważył pewien wyższy urzędnik brytyjskiej służby publicznej, po miesiącach stosowania map myśli objętość jego notatek zdecydowanie spadła, natomiast znacznie wzrosły ich precyzja i znaczenie. Będąc emocjonalnie zaangażowany w ratowanie środowiska naturalnego, ukuł hasło: „Skorzystaj z mapy, uratuj drzewo!”

Mapy myśli dają ci wskazówki oraz kontrolę zarówno twoich myśli, jak i emocji.

Mapy myśli są narzędziem myślenia oraz odczuwania.

Coraz bardziej będziesz dostrzegał, że mapy myśli znajdują tak wiele zastosowań, jak wiele jest możliwości użycia myśli – nieskończenie. Regularnie korzystając z nich oraz ucząc się coraz więcej o ich teorii i zastosowaniach, staniesz się prawdziwym myślącym człowiekiem dwudziestego pierwszego wieku z gwałtownie rosnącymi zasobami na twoim koncie kapitału intelektualnego.

Dalsza lektura

Dla osób skłonnych do dalszego pogłębienia swej wiedzy seria moich książek *Mind Set* (Zestaw dla Umysłu) zawiera wyczerpujące wskazania, jak zmaksymalizować wykorzystanie swego umysłu i pamięci. Następujące książki dostępne są po polsku w Wydawnictwie Aha!:

Rusz głową

Pamięć na zawołanie

Mapy twoich myśli

Podręcznik szybkiego czytania



BUZAN CENTRES WORLDWIDE PLC

Learning and Thinking for the 21st century

We are dedicated to creating a Mentally Literate Planet –
a world where people know **how** to learn and think

DEVELOP YOUR INTELLECTUAL CAPITAL

We design courses, seminars, workshops and One-to-one
Training for Education and Business in the Public and
Private Sectors.

We provide licensing for Independent and
Company Trainers.

We are the **ONLY** organization that can license use of the
Mind Maps® and Buzan™ and associated trademarks.

For further information on the many Buzan training
courses and products available visit our website

www.buzancentresworldwide.com

Or contact us on: 0845 0099555

You can also visit Tony Buzan's website
www.buzanworld.com and email him on:

tony.buzan@buzanworld.com

Odkryj nowatorskie techniki Tony'ego Buzana, usprawniające pracę umysłową i wykorzystanie inteligencji.

Czy chcesz:

- Zapamiętywać więcej informacji z podręczników,
- wykładów, zebrań?
- Szybciej utrzymywać poznaną wiedzę?
- Robić skuteczne powtórki materiału przed egzaminami?
- Wpadać na więcej pomysłów i rozwiązań?
- Płynniej wygłaszać wykłady i prezentacje?
- Podejmować trafniejsze decyzje osobiste i zawodowe?
- Skutecznie prowadzić zebrania i pracę grupową?
- Dowiedzieć się czegoś o sobie samym?

Mapy myśli są wyjątkową metodą pisania, która pozwala na większą kreatywność i swobodę oraz dociera do sedna zagadnień, nie przestając ich nadmiarem słów. Dzięki wykorzystaniu rysunków, symboli, kolorów i relacji przestrzennych uruchamia ośrodk mózgu w obu półkulach, a przez to potęguje kreatywne myślenie i trwałe zapamiętywanie wiadomości. Pozwalając na uchwycenie zarówno suchych faktów, jak i emocji, przyczynia się do głębszej analizy sytuacji oraz znajdowania ciekawych alternatywnych rozwiązań problemów.

Stworzenie mapy myśli na dany temat jest rewolucyjnym sposobem dotarcia do nieograniczonych zasobów mózgu - naszego superwydajnego biokomputera, z którego zdumiewającej mocy korzystamy tylko w niewielkim stopniu.

Seria OTWARTY UMYSŁ

- zwięzłe książki, nastawione na użyteczne rezultaty;
- sama istota metod oraz praktyczne ćwiczenia;
- dla zajętych ludzi, którzy nie mają czasu

ISBN 978-83-7229-145-5



9 788372 291455

na przebijanie się
przez morze słów.

Cena: 12,90

WYD. WNIKTWO
Aha!
BBC ACTIVE