

Mapy Myśli językiem Twojego Umysłu

A co jeśli jesteś geniuszem?

Wyobraź sobie, że stoisz na ogromnym trawniku i grabisz liście. Robisz to jednak trzymając grabki do góry nogami. Jak myślisz, uda Ci się?... Oczywiście, że tak, ale stracisz o wiele więcej czasu i energii pracując w ten sposób.

Podobnie jest z naszym umysłem, większość z Nas nie wie jak się nim posługiwać i dlatego często ma ograniczające przekonania na temat siebie samych. Jeśli twierdzisz, że masz słabą pamięć, to bardzo chcę się z Tobą spotkać i pokazać Ci jak nieprawdziwe jest to przekonanie. Zachęcam Ciebie, abyś zaprzyjaźnił się ze swoim umysłem. Poznając i wykorzystując techniki efektywnej nauki, będziesz robił mniej a osiągał lepsze wyniki. Jest to dokładnie jak odwrócenie grabek i użycie ich we właściwy sposób.

Pracując świadomie lepiej myślisz, łatwiej i efektywniej zapamiętujesz, pobudzasz i rozwijasz swoją kreatywność. Nauka staje się przyjemniejsza, wzrasta Twoja motywacja do działania oraz szybciej osiągasz wyznaczone cele. Stajesz się atrakcyjny intelektualnie.pl i rzecz dla mnie najistotniejsza - to czas; który możesz spędzić robiąc te rzeczy, które naprawdę lubisz robić.

Ta książka jest dla każdego, kto chce nauczyć się korzystać ze swojego umysłu, a jeśli już ją trzymasz w ręku to wykorzystaj tę szansę bo ta książka jest przede wszystkim dla Ciebie😊

Kiedy zaprzyjaźnisz się ze swoim umysłem,

*ZDUMIEJESZ SIĘ CO POTRAFISZ
I JAK ŁATWO CI TO PRZYCHODZI*

Czym są Mapy Myśli?

Jest to rewelacyjna forma notowania i potężne narzędzie myślowe bazujące na wiedzy na temat natury Twojego umysłu. Tony Buzan, twórca i popularyzator Map Myśli (MM) powiedział, że są one niczym innym jak fotografią myśli, ponieważ tworzenie MM polega zwyczajnie na przetrzuceniu ich na kartkę. Dodatkowo robisz to w sposób bardzo atrakcyjny i całkowicie spójny z pracą Twojego umysłu. MM możesz wykorzystać w wielu aspektach życiowych, ponieważ wszystko, co robisz zawsze rozpoczyna się właśnie od myśli. Jest to narzędzie za pomocą, którego szybko i łatwiej zapamiętasz nowe informacje, będziesz efektywnie zarządzać projektami oraz kreatywnie radzić sobie z wyzwaniami.

Wiele osób porzuciło już „tradycyjne” notatki, które są nudne i tak naprawdę nie wiele z nich wynika. Uczenie się z nich jest trudne i mało efektywne. MM są przejrzyste, kolorowe i opierają się na Twoich indywidualnych skojarzeniach i potrzebach. Pozwalają stworzyć własny niepowtarzalny styl, ułatwiają zapamiętywanie i rozwijają potencjał twórczy.

3 największe zalety MM to: REZULTATY, ŁATWOŚĆ TWORZENIA i ZABAWA.

MM są językiem Twojego umysłu i jestem podekscytowany, że mogę Ci to wyjaśnić😊

Jak to działa?

Jaka więc jest ta „tajemnicza” natura umysłu? Aby to zrozumieć, warto abyś poznał odpowiedzi na dwa pytania. Pierwsze z nich to - *Jak myślisz?*

Natura ta jest bardzo prosta, ale zamiast opowiedzieć Ci o niej, wolę Ci to pokazać. A więc do dzieła!!! Weź proszę kartkę, ustaw ją poziomo i w centrum napisz słowo „ZIELONY”. Następnie pozwól sobie na tworzenie swobodnych skojarzeń, jedno po drugim i połącz je liniami. Oczywiście możesz mieć więcej skojarzeń do jednego „słowa klucza”. Twoim zadaniem jest uchwycenie swojej podświadomej wiedzy, rób to do momentu aż zapełnisz całą kartkę lub uznasz, że wystarczy. Nie zastanawiaj się i nie oceniaj, po prostu rozluźnij się i przelej myśli na papier.

Spójrz, dla przykładu rozpocząłem to samo ćwiczenie z kolorem „NIEBIESKI”

Czy zaobserwowałeś, że gdy tylko poprosiłem Cię o zapisanie słowa „ZIELONY”, natychmiast powstał w Twojej głowie obraz. Ja nie wiem, jaki to obraz, ponieważ każdy z nas ma odmienne skojarzenia, ale faktem jest, że natychmiast po nim pojawił się następny, i kolejne. Jeśli zrobisz to ćwiczenie z grupą znajomych, jestem przekonany, że wszystkie kartki będą zupełnie odmienne, mimo tego, że punktem startowym było to samo słowo. Bardzo często wynik końcowy zaskakuje i śmieszy. Wszystkie te „słowa klucze” tworzą unikalną sieć pamięci, którą powiększasz przez całe życie ucząc się i doświadczając nowych rzeczy. To sprawia, że każdy z Nas jest wyjątkowy i niepowtarzalny.

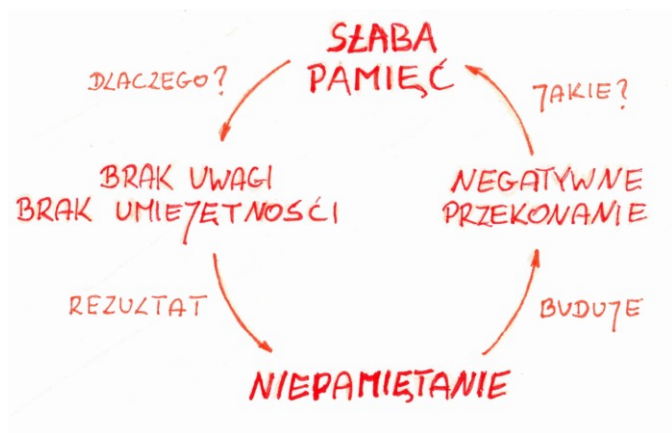
Twój umysł nie myśli całymi zdaniem, nie myśli także w języku polskim, angielskim czy suahili. Jego językiem są OBRAZY i SKOJARZENIA. Kiedy usłyszysz słowo „PIŁKA”- stało się, ... eksplozja skojarzeń, seria obrazów pojawiających się jeden po drugim. Dzieje się tak za każdym razem, ponieważ NATURA Twojego umysłu jest organiczna, i tak jak wszystko w przyrodzie... GENIALNA.

Jak zapamiętujesz (uczysz się)?

To jest zaskakujące, ponieważ w szkole nikt mi nie powiedział, czym jest i jak działa pamięć. W moim przekonaniu cała edukacja powinna zacząć się właśnie od zdobycia umiejętności „UCZENIA SIĘ”. Wyobraź sobie, jak bardzo byłoby to pomocne?

Czy wiesz, że już starożytni Grecy zrozumieli i zdefiniowali pamięć, a Rzymianie z dużym entuzjazmem korzystali z tej wiedzy oraz rozwinęli systemy pamięciowe, zwane MNEMOTECHNIKAMI. Już pora, abyś Ty również poznał i zaczął wykorzystywać te techniki w życiu codziennym. Na początku obalę dla Ciebie największy MIT na temat pamięci: „Pamięć wraz z wiekiem słabnie”. FAŁSZ!!! Jak myślisz, co się stanie z mięśniami, jeśli nie będziesz stymulował ich do pracy? (nie myślę tu o siłowni, tylko o zwyczajnym codziennym ruchu). Oczywiście będą słabe i z wiekiem zanikać. Dokładnie tak samo dzieje się z pamięcią, większość z Nas w ogóle jej nie ćwiczy. A powód jest prosty - nikt Nas wcześniej tego nie nauczył. Jeśli jesteś jedną z tych osób, która nie najlepiej ocenia swoją pamięć, to Ci się spodoba:

NIE MA CZEGOŚ TAKIEGO JAK SŁABA PAMIĘĆ, JEST TYLKO SŁABA UMIEJĘTNOŚĆ ZAPAMIĘTYWANIA, A TĄ JAK KAŻDĄ INNĄ MOŻESZ ROZWIJAĆ.



Zastanów się, czy możesz zapomnieć coś, czego wcześniej nie zapamiętałeś? Zapewne Twoja odpowiedź brzmi „nie” i słusznie, ponieważ najpierw powinienes zapamiętać, aby móc później to zapomnieć☺. Czy ma to dla Ciebie sens? Jeśli czegoś najwyczejniej nie pamiętasz to tylko dlatego, że nie skupiłeś się na tym, lub nie potrafisz jeszcze świadomie zapamiętywać. Czy zdarzyło Ci się zostawić gdzieś klucze bez zastanowienia, a potem przeczesać cały pokój lub mieszkanie w ich poszukiwaniu. A może zaparkowałeś samochód, a kiedy wróciłeś na parking uświado-miłeś sobie, że nie wiesz gdzie jest☺. Bez obaw, to natu-ralne i wkrótce Ci wyjaśnię dlaczego tak się dzieje. Kiedy

jednak takie sytuację zdarzają się często, z czasem zaczynamy budować negatywne przekonanie - „*Mam słabą pamięć*”. Ten proces powtarza się w kółko, za każdym razem wzmacniając w Tobie tą myśl. Fizyka kwantowa potwierdziła „Prawo przyciągania”, które mówi o tym, że Nasze myśli tworzą Naszą rzeczywistość. Jak uważasz zatem, jakich sytuacji doświadczać będzie osoba, która ma takie właśnie przekonanie na temat siebie samej?

„ŁATWIEJSZA JEST SZTUKA PAMIĘTANIA OD SZTUKI ZAPOMINANIA”

Tadeusz Kotarbiński

Dowiesz się teraz jak naprawdę jest z tą pamięcią. Mam dla Ciebie rewelacyjną wiadomość, każdy z Nas posiada PAMIĘĆ GENIALNĄ, tak tak,... Ty również😊, potrzebujesz jedynie ją w sobie odkryć. JAK?

Jeśli chcesz się czegoś nauczyć musisz połączyć nową informację z czymś ugruntowanym w Twojej sieci pamięci. Zapewne byłeś w sytuacji, że po przeczytaniu kilku stron książki, albo po wykładzie lub rozmowie stwierdziłeś, że nic nie czaisz. To naturalne, po prostu nie mogłeś tego powiązać z niczym co już znasz, i tyle😊. Ale już kolejna książka wydała Ci się prostsza... Dzieje się tak dlatego, ponieważ początek nauki zawsze jest najtrudniejszy (mało połączeń), ale im więcej wiesz na dany temat, tym lepiej

przyswajasz sobie nową wiedzę. Podobnie jak z puzzlami - ciężko rozpocząć, ale czym większy masz rysunek, tym łatwiej jest do niego dopasować kolejne elementy. A kiedy już Ci się uda ułożyć cały obraz czujesz wielką satysfakcję i dumą.

*IM WIĘCEJ SIĘ UCZYSZ, TYM LEPIEJ PAMIĘTASZ,
IM WIĘCEJ PAMIĘTASZ, TYM LEPIEJ SIĘ UCZYSZ*

Twój umysł uczy się i zapamiętuje za pomocą OBRAZÓW i SKOJARZEŃ. Grecy zdefiniowali pamięć jako:

WYOBRAŹNIA + SKOJARZENIA = PAMIĘĆ

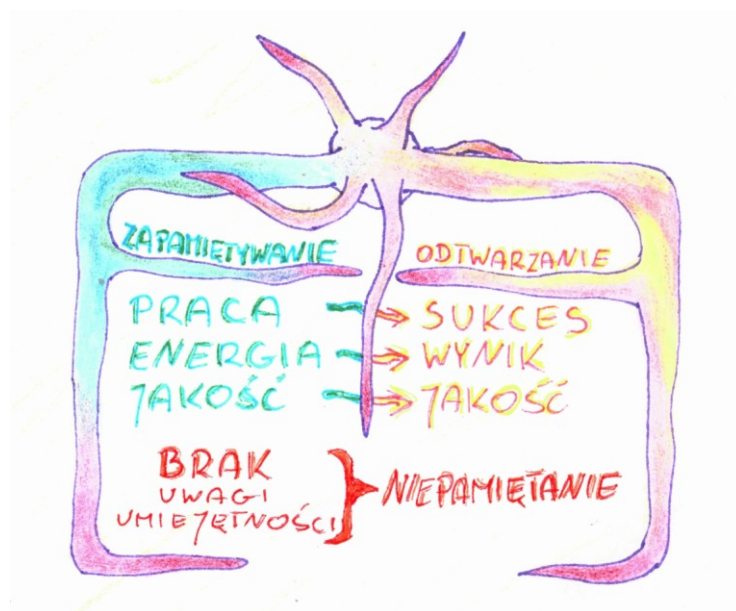


Aby skutecznie zapamiętywać, należy stworzyć „żywy” obraz (podobnie jak sceny z filmu, lub z kreskówki), używając siły skojarzeń i GOTOWE😊. Cztery najważniejsze czynniki wpływające na efektywność zapamiętywania to: **RUCH, EMOCJE, HUMOR i ABSTRAKCJA**. Im bardziej szczegółowy jest obraz, tym więcej energii w to wkładasz. Kiedy pracujesz z wyobraźnią i stymulujesz wszystkie zmysły, stymulujesz mózg do pracy i tutaj zaczyna się świadome zapamiętywanie – **NATURALNE ZAPAMIĘTYWANIE!!!** Pracując w ten sposób jesteś w stanie zapamiętać cokolwiek zechcesz, na jak długo tylko zechcesz.

Cały proces zapamiętywania można podzielić na 2 etapy. Pierwszy z nich to etap KONSTRUKCJI – moment, w którym zapamiętujesz; chwila kiedy chcesz przypomnieć, odtworzyć informację to REKONSTRUKCJA. Praca i jej ilość włożona w pierwszym etapie, jest proporcjonalna do wyniku w drugim i gwarantuje jego sukces – czyli pamiętanie😊

„Niepamiętanie” jest po prostu wynikiem tego, że nie włożyłeś wystarczająco dużo uwagi i energii na tym ważniejszym, pierwszym etapie. Większość z Nas nie koncentruje się na nim i w konsekwencji nie może odtworzyć informacji w późniejszym czasie.

JAKOŚĆ KONSTRUKCJI = JAKOŚĆ REKONSTRUKCJI



Wróćmy do przykładu z zaginionymi kluczami? Już wiesz, że Twój umysł myśli i zapamiętuje tworząc obrazy. Kiedy jesteś pochłonięty rozmową z kimś, lub rozmyślasz i w tym samym momencie odkładasz klucze zupełnie nie przywiązując do tego uwagi, jak myślisz jaki będzie rezultat? Podobna sytuacja jest z samochodem, bardzo często kiedy parkujemy i zamykamy auto, wizualizujemy miejsce do którego idziemy, a nawet przebieg całego spotkania.

Chcę, abyś pamiętał, że jest to zupełnie naturalne i wszystko tak naprawdę zależy tylko od tego na czym w danym momencie skupiasz swoją uwagę. Bądź świadomy, że nie brakuje Ci pamięci, tylko umiejętności posługiwania się nią. ZDOBAJDŹ JĄ!!! a gwarantuję, że rezultaty Cię zaskoczą.

Dlatego powstała ta książka☺, jej zadaniem jest poprowadzenie Ciebie drogą, zaczynając od wiedzy; poprzez zrozumienie pewnych procesów; do nabycia danej umiejętności i praktycznego jej zastosowania. Wszystkie MNE-MOTECHNIKI, polegają na zamianie słowa w obraz i sile skojarzeń (piszemy o nich w Naszej innej książce). Genialne MAPY MYŚLI, które uważane są za wielopoziomową technikę pamięciową, służą do komunikowania się z umysłem w jego własnym języku. Dzięki tym narzędziom wkrótce znajdziesz się w czołówce, ponieważ...

Za każdym razem, kiedy pobudzasz swoją wyobraźnię, ćwiczysz „mięsień” pamięciowy i już po kilku dniach zaobserwujesz postęp i stwierdzisz, że pamiętasz więcej.

Pracując świadomie...

*ZAPAMIĘTUJESZ WSZYSTKO CO CHCESZ I ROBISZ TO Z
NIEBYWAŁĄ ŁATWOŚCIĄ
ROZWIJASZ POTENCJAŁ TWÓRCZY
BUDUJESZ PEWNOŚĆ SIEBIE
ROBISZ MNIEJ A OSIĄGASZ LEPSZE WYNIKI
ODKRYWASZ PAMIĘĆ GENIALNĄ*

Albert Einstein powiedział - „Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona.” Zastanów się proszę nad tym przez chwilę... Nie zamierzam sugerować Tobie mojej interpretacji tych słów, ale jedna myśl mi się nasuwa. Jeżeli wyobraźnia jest nieograniczona, a PAMIĘĆ bazuje na wyobraźni, to ona również musi być NIEOGRANICZONA 😊

Bardzo proszę, schemat „GENIALNA PAMIĘĆ,, dla szybszej powtórki.

*„LUDZIE SUKCESU ODNOSZĄ SUKCESY PRZEDE WSZYSTKIM
DLATEGO,
ŻE SĄ NASTAWIENI NA SAMOKSZTAŁCENIE”*

Artur Wojciechowski

Po co miałbym to robić?

Dobrze, jeśli odpowiesz sobie na to pytanie. Ja już odpowiedziałem sobie i wiem, że robię to, ponieważ chcę mieć REZULTATY, zamiast godzin spędzonych na nieefektywnym uczeniu się. Robię to, ponieważ wiem coś jeszcze,... Ty też za chwilę będziesz to wiedział.

Twój mózg to dwie półkule, i najistotniejsze dla jego pracy to synergiczna ich współpraca. Obie pełnią zupełnie różne funkcję, choć każda z nich w niewielkim stopniu może przejąć zadania drugiej.

Lewa to myślenie analityczne, pomaga Tobie, kiedy czytasz, pracujesz z edytorem tekstu, rozmawiasz ze znajomymi, rozwiązujesz zadania matematyczne, czy odczytujesz rysunek techniczny. Aktywujesz ją również gdy grupujesz informację w listy lub porządkujesz je chronologicznie. Jest nieoceniona w szacowaniu kosztów nowego przedsięwzięcia i w obliczeniu zysku Twojej firmy w ubiegłym roku. Pomaga Tobie trzymać się planu dnia oraz chętnie podporządkowuje się zasadom i regułom panującym w danych miejscu. Lubi być kierowana, skupia się na szczegółach i podejmuje decyzję analizując wszystkie „za” i „przeciw”.

*LEWA PÓŁKULA STWIERDZI „hmm INTERESUJĄCE...”,
GDY PRAWA POWIE SZEPTEM - „TO JEST PIĘKNE”*

Prawa półkula odpowiada za holistyczne widzenie świata, to ona przemawia do Ciebie głosem intuicji. Widzi więcej, dostrzegając rzeczy z większej perspektywy. Dzięki niej zachwycasz się zachodem słońca, tańczysz do ulubionej melodii i nawiązujesz przyjaźnie. Jej wielkim atutem jest wyobraźnia, pozwala Tobie marzyć i wizualizować przyszłe sukcesy. Ona również jest odpowiedzialna za „tworzenie” i kreatywność, aktywna zawsze, kiedy malujesz obrazy, tworzysz nowy beat, czy komponujesz własną kreację na wiosenny spacer. Uwielbia bawić się kolorami, biegać i śmiać. Pozwala Tobie spostrzegać przestrzeń wokół siebie, tam u góry i kiedy spadasz w dół uwiązany gumową liną. Jest świadoma i kocha wolność.

Aby lepiej zrozumieć naturę obu półkul, przytoczę Ci sytuację, która mi osobiście zdarzała się już wiele razy. Czwartkowa noc, środek imprezy, i lewa półkula mówi „czas wracać do domu, jutro musisz wcześniej wstać”, prawa natomiast bardzo chce zostać jeszcze przez godzinę i pobawić się 😊 Znasz to? Na co dzień jednak doskonale mogą się dopełniać, oto świetny przykład współpracy obu półkul: Kiedy biegiesz z piłką wzdłuż linii bocznej, prawa półkula pozwala Ci dostrzec wybiegającego napastnika, lewa zaś szacuje kierunek i oblicza siłę podania, aby było jak najdokładniejsze... GOAL!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!.

Okazuje się, że również i w nauce najistotniejszym czynnikiem w pracy umysłu jest synergiczna współpraca lewej i prawej półkuli. Wykorzystanie nie tylko przekazu werbalnego w podaniu suchych faktów, ale równoczesne stymulowanie wszystkich zmysłów, oddziaływanie na emocje, i wyobraźnię przynosi najlepsze efekty. Taka jest NATURA TWOJEGO UMYŚŁU. System edukacji jednak ten fakt pomija, faworyzuje lewą, zapomina, i bardzo często blokuje rozwój tej prawej.

Masz jakiś pomysł, dlaczego?

Kiedy uczysz się w „tradycyjny” sposób pomijasz fundamentalny element jakim jest wyobraźnia. Uczenie się na pamięć lub dobrze znane Ci „wykucie na blachę” są ewidentnym przykładem „lewopółkulowej” nauki. Czy nie zdarzyło Ci podczas egzaminu, matury, odpowiedzi ustnej, czy ważnej rozmowy z przełożonym, mieć kompletną pustkę w głowie? Pomimo tego, że wcześniej byłeś nauczony lub miałeś cały schemat przebiegu tej rozmowy w głowie? Dzieje się tak, kiedy budujesz konstrukcję (zapamiętujesz) tylko za pomocą lewej półkuli. W sytuacji stresowej Twój organizm porzuca logiczne myślenie, przestawia się na program „przetrwanie”. Stres hamuje, a często całkowicie blokuje swobodny przepływ myśli i odtwarzanie informacji. Takiej sytuacji nie ma, kiedy zapamiętujesz za pomocą wyobraźni i skojarzeń. Jest to odporne na stres. Ucząc się „całym sobą” jesteś w stanie szybciej i z mniejszym wysiłkiem przyswoić nową informację, przygotować do egzaminu lub ważnej rozmowy, a w konsekwencji osiągnąć swój cel.

Czas na najistotniejszy aspekt tej książki. Spójrz teraz na swoje zeszyty, notatki, tony kartek, które codziennie zapisujesz. Z suchych linearnych notatek, wypełnionych punktami, myślnikami, kropeczkami, tak naprawdę nie wiele wynika dla Twojego umysłu, są nudne i bardzo czę-

sto mało czytelne. PRZYPOMNIJMY SOBIE: myślisz i zapamiętujesz (uczysz się) za pomocą OBRAZÓW, SKOJARZEŃ i SŁÓW KLUCZY. Twój umysł kocha kolory i wszystko co kojarzy się z pozytywnymi emocjami. Z tą wiedzą łatwo stwierdzić, że notatki linearne są nieaktualne i mało efektywne. Ponieważ:

- Są monotonne; czytaj NUDNE; oddziałują tylko na lewą półkule,
- tracisz czas na zapisywanie całych zdań, treści, które nie mają wpływu na zapamiętywane informacje,
- następnie tracisz czas na odczytywanie tych samych treści,
- musisz znaleźć słowa klucze, które zlewają się w tekście, gdyż związek pomiędzy nimi jest blokowany przez zbędne łączniki słowne, zapamiętywanie jest utrudnione,
- dodatkowo, im większy dzieli je odstęp od siebie, tym słabiej są wzajemnie kojarzone, występują wtedy dużo słabsze powiązania, a nawet ich brak,
- ?

Prawdopodobnie dla Ciebie jest to wygodne, albo po prostu wydaje się takie, gdyż tak Cię nauczono i notujesz tak od początku. Każdy człowiek podświadomie chce

utrzymać jak najdłużej stan, w którym jest mu wygodnie, stan do którego przyzwyczał się najbardziej, nawet jeżeli nie jest on najlepszy, ale jest komfortowy, bo jest znany. To jest Twój komfort psychiczny, ale tylko wychodząc poza swoją strefę komfortu masz możliwość rozwoju.

I tu zaczyna się przygoda z MM. W momencie kiedy zaczniesz notować za pomocą MM, ktoś może się dziwić i zastanawiać co Ty robisz, ale Ty właśnie zaczynasz pracować skuteczniej i odkrywasz swój potencjał. Jak działają MM? W bardzo prosty i naturalny sposób. Po pierwsze są one stworzone z obrazów, tego co uwielbia nasz umysł, po drugie kolory, i co najważniejsze to wszystko jest połączone skojarzeniami. Jedna rzecz wynika z drugiej. To nie jest wyuczone, to jest naturalny przepływ naszych myśli. MM działają, ponieważ stosują wszystkie podstawowe elementy, które są niezbędne do doskonałego zapamiętywania: słowa kluczowe, skojarzenia, obrazy, kolory i zmysły. MM pobudzają prawą półkulę, która jest odpowiedzialna za artystyzm, kreatywność, za tworzenie. Dodatkowo świetnie się można przy nich bawić.

Na początku oczywiste jest, że tworzenie MM będzie sprawiało Ci pewne trudności i pochłaniało więcej czasu. Szczególnie jeśli podobnie jak ja, jesteś perfekcjonistą. Będziesz miał myśli, że prościej jest po prostu zapisać to w „punktach”. Ale w perspektywy czasu jest to mylne wra-

żenie. Z każdą kolejną mapą będziesz nabierał coraz większej wprawy, wyrobisz sobie nowy nawyk i w końcu stanie się to dla Ciebie intuicyjne. Jakie korzyści z tego płyną?

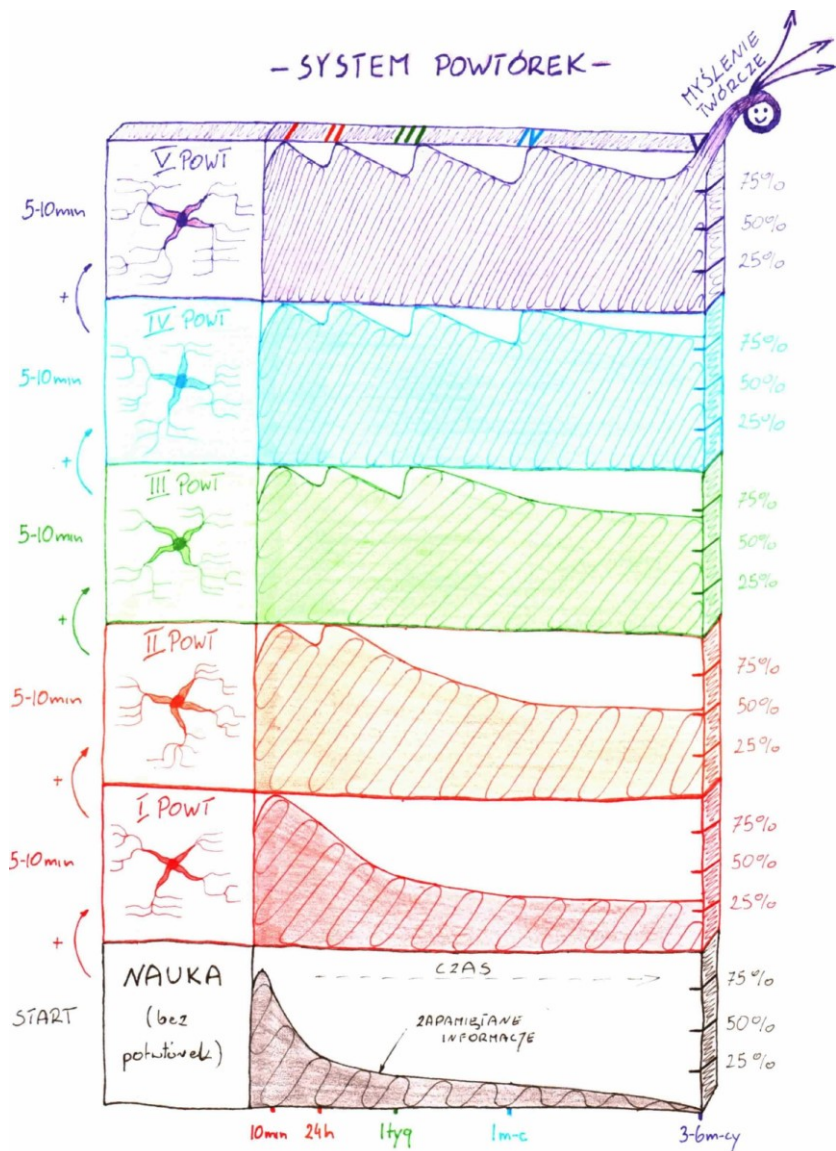
*OSZCZĘDZASZ CZAS
50% - 90% PRZY NOTOWANIU
90% PRZY POWTÓRCE*

Największą zaletą MM jest to, że jest to fenomenalne narzędzie do powtórek. A system powtórek jest istotnym elementem nauki oraz zapamiętywania. Poniższy szkic doskonale przedstawia ilość zapamiętanej wiedzy w czasie. Pamiętaj o tym że jest ona bezpośrednio uzależniona także od ilości powtórzeń. Dzięki MM możesz powtarzać daną wiedzę bardzo szybko oraz w bardzo przejrzysty sposób, a uwierz mi jest to naprawdę niesamowita dźwignia.

*CZY WIESZ, ŻE
PO 24H ok. 80% SZCZEGÓŁÓW OD ZAKOŃCZENIA NAUKI
SIĘ ULATNIA,
PO 2 TYGODNIACH PAMIĘTASZ ok. 10% Z TEGO CO
PRZECZYTAŁEŚ*

System powtórek, który Ci pokaże bazuje na diagramie Tonego Buzana. Postanowiłem jednak przedstawić go w nieco inny sposób, ponieważ nie które osoby może trochę odstraszać system pięciokrotnej powtórki. Oczywiście w tedy przynosi największe korzyści, ale ja chcę abyś wybrał dla siebie wariant najbardziej komfortowy. Zaczynamy go śledzić od dołu, a więc: **UCZYSZ SIĘ BEZ POWTÓREK**. Jak widzisz po 24h pamiętasz już tylko ok 25% materiału. Po 3-6 m-cach cała wiedza praktycznie się ulatnia. W rezultacie przed maturą, czy sesją spędzasz mnóstwo czasu na naukę tego samego materiału po raz kolejny. Stos zeszytów, zapisanych kartek, czytanie tych samych książek,... brzmi znajomo?

Ale, kiedy powtórzysz sobie dany materiał jeszcze w ten sam dzień, najlepiej po kilku minutach (**10MIN**), ilość zapamiętywanych informacji drastycznie wzrasta. W praktyce wygląda to tak: MM z wykładu, którą narysowałeś ołówkiem lub długopisem przerysowujesz w domu na czysto, używając kolorów. Kolejne powtórki to: **po 24H**, **po TYGODNIU**, **po MIESIĄCU** i **po 3-6 MIESIĄCACH**. Na każdą powtórkę poświęcasz (w zależności od ilości materiału) 5 - 10 minut. Tyle wystarczy Ci, aby przejrzeć całą MM. Zobacz ile wiesz, jeśli poświęcisz ok. 30min na 3 powtórki, gdzie ostatnia jest **po TYGODNIU**.



Pewnie domyślasz się jaki efekt przyniesie 5-ta POWTÓRKA😊. Dopasuj ilość powtórek do swoich indywidualnych potrzeb.

„WYSTARCZAJĄCO DUŻO WIE TEN, KTO WIE JAK SIĘ UCZYĆ”

H. Adams

Pamiętaj, że stosowanie powtórek jest bardzo istotne i kluczowe w nauce, ale jeśli miałbyś powtarzać czytając drugi raz ten sam tekst: jutro, za tydzień, za miesiąc, za pół roku - wymagałoby to dużo więcej czasu, niż szybka i skuteczna powtórka za pomocą MM. W ten sposób oszczędzasz mnóstwo czasu, bo wracając do tego pierwszego etapu budowania pamięci czyli konstrukcji, jest to o wiele bardziej korzystne. Możemy to porównać do koszenia pola, notatki linearne to jest koszenie pola za pomocą kosi przez całą kilkunastoosobową rodzinę, od dziada, pradziada przecież tak to się co roku robiło. A MM jest to nowoczesny kombajn Lamborghini, którym wjeżdżasz na pole, robisz to szybko, czysto, masz klimatyzowaną kabinę. Rezultat jest ten sam w obu przypadkach, pole zostało skoszone, tylko różnym kosztem pracy. Z drugiej strony jest efekt powtarzania, jeżeli to pole miałbyś skosić raz jeszcze, to czym byś wolał to zrobić. Prawdopodobnie posłuchałbyś muzyki w klimatyzowanej kabinie. Tak samo dzięki MM, system powtórek (powtarzanie) jest niesamowicie przyjemną i prostą czynnością.

Czy wiesz, że czytanie jest najmniej efektywną formą zapamiętywania. Weźmy za przykład książkę ok. 300 stron, nie wiem ile ją czytasz, ale przeciętny czytelnik spędzi przy niej 6 – 8 godzin. Mówimy o osobach, które NIE stosują technik szybkiego czytania. Za dwa tygodnie czytelnik będzie pamiętał ok. 10% z tego co przeczytał, według mnie będzie pamiętał 10% z tego co zrozumiał. A dla Twojej informacji, chciałem Tobie przypomnieć, że przy tradycyjnym czytaniu twoje zrozumienie tekstu jest na poziomie 60% - 70%. Wiem że jest to szokujące, ale są badania, wystarczy poszukać w Google. Lub wejdź na naszą stronę www.mm.intelektualnie.pl i sprawdź sam zrozumienie czytanego tekstu, przy zakładce X. Tak dla siebie.

Wyobraź sobie taką sytuację: przeczytałeś książkę, zajęło Ci to tyle ile zajęło. I odkładasz ją na półkę. Z dnia na dzień nowe informacje, które nabyłeś ulatniają się stopniowo. Po jakimś czasie wracasz do tej książki i czytasz ją ponownie, w celu przypomnienia sobie jej treści.

A oto strategia, którą zaczniesz robić już dzisiaj:
Czytasz książkę, podkreślasz, zaznaczasz ołówkiem ważne fragmenty, przeglądasz je i bazując na nich robisz MM. Mapa Myśli służy Tobie potem do wielokrotnego powtórzenia treści książki dzięki czemu masz treść „zakodowaną” w swojej głowie raz na zawsze!!!

A oto trzecia opcja:
Czytasz książkę w 2h stosując techniki szybkiego czytania. W najbliższym czasie czytasz ją jeszcze raz, wiedząc co jest w niej istotne dla Ciebie, skupiając się na tych fragmentach, podkreślasz je i tworzysz MM. Sprawdź stronę www.mm.intelektualnie.pl na której za FREE nauczysz się czytać dwa razy szybciej!!! Wyobraź sobie jak skutecznie, a przede wszystkim łatwo możesz zdobywać wiedzę.

Po co miałbym to robić?

Żeby efektywnie się uczyć, mieć świetny materiał do powtórek, podany w postaci, której Twój umysł lubi najbardziej. Aby się przy tym bawić, aby rozwijać swoją kreatywność, aby poznawać siebie, efektywnie rozbudować swoją sieć pamięci. Aby rozwijać swój umysł. Wszystko trzeba umiejętnie wykorzystać, dzięki Mapie Myśli możesz w dużo lepszy sposób wykorzystać inne źródła informacji, takie jak książka, wykład, audiobooki czy szkolenia. Usystematyzowanie tematu, zaplanowanie działania to też są czynności które świetnie wykonasz za pomocą Map Myśli.

Przejrzyj notatki takich osób jak: Da Vinci, Einstein, Newton, Darwin, Edison. Oni wszyscy notowali za pomocą obrazów i skojarzeń. Świadomie lub nieświadomie pracowali z zgodnie z naturą Naszego umysłu, i doskonale wiesz z jakim rezultatem. Wiedza jest najważniejsza, a za nią wzrasta inteligencja i kreatywność.

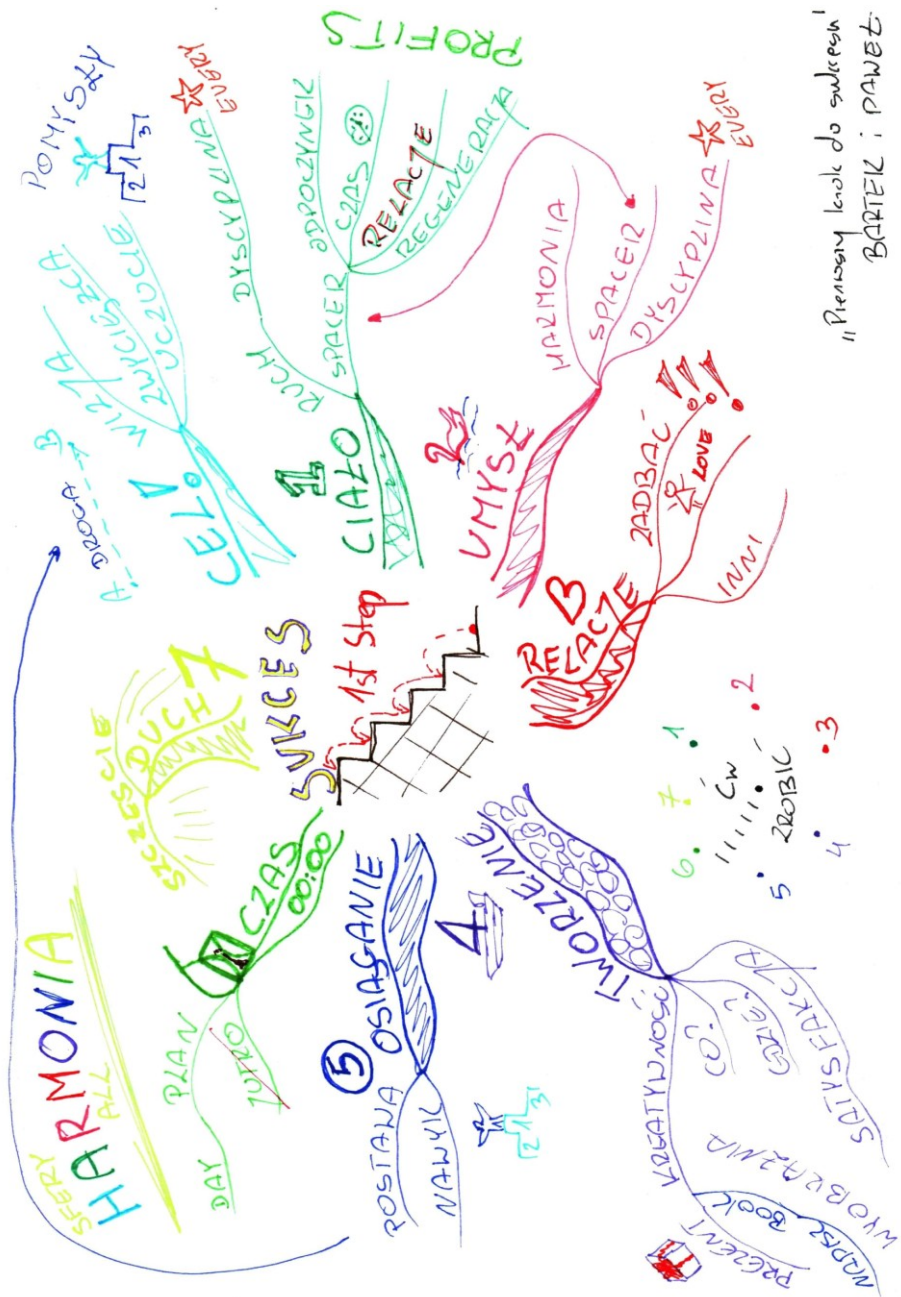
Kiedy poznasz i nauczysz się sprawnie wykorzystywać MM, bądź szczodry i dziel się tym z każdym kto będzie chciał Cię posłuchać. Pamiętaj, że im więcej kogoś uczysz, tym więcej sam się uczysz i rozumiesz dany temat. Gorąco zachęcam Ciebie do tego.

Gdzie mogę zastosować MM?

Moim zdaniem zastosowanie Map Myśli można podzielić na dwie kategorie: notowanie i planowanie. MM to świetne narzędzie do notowania książki, bo jak wiemy już wiesz, czytanie jest z jednej strony takim medium, które najszybciej ucieka nam z głowy, ale to dzięki niemu najłatwiej jest pozyskać informację i możemy ich pozyskać najwięcej. Jest masa ciekawych książek genialnych ludzi, bardzo doświadczonych, czy to w Empiku, czy to w bibliotece, czy w jakieś innej księgarni. Natomiast co zrobić aby tą wiedzę zachować, aby tą wiedzę utrwalić. Co zrobić aby połączyć to genialne medium z trwałością tej wiedzy. I tutaj właśnie odpowiedzią na to pytanie są Mapy Myśli. Po przeczytaniu książki, obojętnie czy przeczytałeś ją szybko czy wolno, warto zrobić MM, która opisuje, zawiera całą treść książki. Wiadomo, że jeśli czytasz konkretną książkę, aby rozwiązać jakiś problem to podświadomie będziesz się skupiał na tym problemie. Zawsze podczas czytania, słuchania czy oglądania zwracasz uwagę na te aspekty, które najbardziej Cię interesują. Dlatego jeśli to jest książka, która ma szersze spektrum, warto zrobić albo kilka MM, albo jeżeli będziesz chciał do niej wrócić, ale z innym celem niż wcześniej to warto przeczytać ją jeszcze raz i zrobić inną MM.

Dodatkowym atutem są powtórki, dzięki powtarzaniu danego materiału masz lepsze zapamiętywanie. A dzięki temu, że wykorzystujesz MM robisz z nich ogromną dźwignię dla siebie. Bo za pomocą MM odtwarzasz tak naprawdę całą treść. To jest kluczyk do zamkniętej szafki w Twoim umyśle, w której są przechowywane informacje i do której umysł świadomy bez tego kluczyka, nie tyle co nie jest w stanie, ale bardzo ciężko mu dotrzeć. I stąd się bierze tzw. zapominanie.

MM jest to genialne narzędzie do streszczania książek, jeżeli jesteś studentem i czytasz rozdział lub część materiału która przyda się Tobie przed sesją, lub egzaminem to warto zrobić z tego MM. Dzięki temu przed sesją nie będziesz wracał do całej książki, lub co gorsze do notatek linearnych. Tylko w krótkim czasie będziesz w stanie odtworzyć i powtórzyć cały materiał, który tam zastał zawarty. Pamiętaj również o tym, co mówiłem wcześniej, jeżeli dany rozdział czytałeś z nastawieniem na konkretny aspekt, to MM jest odzwierciedleniem najprawdopodobniej właśnie tego, a nie koniecznie całego rozdziału. Co nie zmienia faktu, że jest to dla Ciebie bardzo duże przyspieszenie.



Notowanie książek

Bardzo mi się podoba porównanie MM do klucza do Twoich myśli. Za pomocą tego otwieramy drzwi do całego zasobu wiedzy, którą poznaliśmy poświęcając czas. Nie wiem jak w Twoim przypadku to wygląda, ale uświadomiłem sobie że masę wiedzy zdobywamy z pożyczonych książek. Czy to od znajomego, czy z biblioteki uczelnianej lub uniwersyteckiej. Kiedy pożyczamy książkę, nie mamy możliwości zajrzenia do niej raz jeszcze. Kiedy masz już wypracowany nawyk tworzenia MM po przeczytaniu książki to jest to idealne rozwiązanie. Zobacz, ktoś obdarzył Cię zaufaniem i pożyczył Ci książkę, głupio tak po paru tygodniach, miesiącach poprosić o tą samą książkę. Ta sama sytuacja ma miejsce z biblioteką. Mając MM możesz w każdej chwili wrócić do danej pozycji. Użyć klucza!!! Oczywiście, można robić katalogi map myśli, gdzie masz segregator podpisany np. „Samorozwój”, „Biznes”, „Szkoła”, „Uczelnia” a w środku tematyczne przegródki.

Jak często zdarza się Tobie że szukasz jakiejś jednej informacji, myśli, lub inspirującego cytatu. Kolejną rzeczą, która jest istotna to sytuacja, gdzie masz w ręku kolejną książkę z danego tematu i zastanawiasz się co w niej znajdziesz, czego dowiesz się nowego. Dobrze jest, jeśli masz zrobione MM z poprzednich tytułów, możesz wtedy szybko je przejrzeć i jeszcze raz usystematyzować wiedzę. Te-

raz o wiele łatwiej i szybciej przeczytasz nową książkę, o wiele szybciej podczepisz nowe informacje do wiedzy, którą już masz i stworzysz ogólny obraz poszerzony o nowe informacje.

Notowanie na bieżąco

Kolejnym fantastycznym wykorzystaniem MM jest notowanie na bieżąco na wykładzie, szkoleniu, konferencji czy lekcji. Zauważ, że na wykładach bardzo często większość osób nie nadąża z notowaniem, ponieważ próbuje notować słowo w słowo. Nawet jeśli zdąży to jest to kupa bazgrołów, którą cała reszta kseruje, i z tego wszystkiego próbują się uczyć. Z mojego doświadczenia wynika, że nasz umysł nie lubi tego. Wiem że, na razie nie wiesz jeszcze jak robić MM, ale dowiesz się tego z drugiej części tej książki. Na tym etapie najważniejsze dla Ciebie jest to, aby pamiętać że MM są kolorowe. Nie zawsze będziesz miał czas na to aby będąc na wykładzie robić kolorowe MM. Możesz je wtedy zrobić używając ołówka lub długopisu, po wszystkim wracasz domu, hotelu i przerysowujesz, dodając kolory, proporcje, linie, obrazy, wszystkie te niezbędne elementy aby Twój umysł odpowiednio wykorzystał MM. A więc aby ten klucz idealnie pasował do odpowiedniego zamka w drzwiach.

Okazuje się, że czynność ta (porządne przerysowanie MM po wykładzie) jest Twoją pierwszą powtórką. To jest niesamowite. Z mojego doświadczenia to jest mocniejsza MM, aniżeli ta, którą narysowałeś od razu. Pamiętaj że notując za pomocą słów-kluczy zajmuje Ci to o wiele mniej czasu, aniżeli robiąc notatki linearne, możesz aktywnie słuchać i notować. Tak jak pisałem powyżej to nie muszą być od razu barwne rysunki. W notatkach linearnych bardzo często powtarzasz sobie w głowie pełne zdania, które usłyszałeś aby móc je zapisać. Tutaj tego nie ma. Twoja cała uwaga jest skierowana na przekazie. Później bierzesz kredki i robisz nową kolorową MM, według zasad których się nauczysz w kolejnych rozdziałach tej książki. Aby uspokoić osoby które są lekko przerażone tym że NIE wiedzą jak zrobić ładny rysunek, napiszę tylko że przygotowaliśmy specjalnie dla Ciebie „praktyczny kurs rysunku” stworzony przez Karolinę Mrowiec www.bajart.pl który dostaniesz od nas za kompletną darmość rejestrując się na naszej specjalnej stronie www.mm.intelektualnie.pl.

Zarządzanie i planowanie

Aktywne zawodowo osoby, które wykorzystują MM w codziennej pracy są bardziej produktywne, (nie chodzi tutaj o ilość przepracowanych godzin), częściej mają błyskotliwe pomysły. Lepiej planują, zarządzają. Znajdują szybciej rozwiązania. To jest bardziej kreatywna forma, bardziej elastyczna, dzięki której każdy otwiera sobie te przysłowiowe kilka kłapek w głowie. To jest narzędzie, które w ciągu następnych kilku lat stanie się podstawową, naturalną czynnością w prowadzeniu biznesu. Podobnie jak dzisiaj sprawa się ma z burzą mózgów Każdy wie, że to działa, każdy zna z grubsza zasady. I większość to stosuje. I nie tylko w wielkich korporacjach, ale i w malutkich organizacjach. Można ją zrobić praktycznie na każdy temat. MM jest prostym narzędziem, wystarczy tylko je zastosować.

Wystąpienia publiczne

MM bardzo ułatwiają sprawę przy planowaniu wystąpień publicznych, Możesz ułożyć w kolejność treść którą masz do przekazania, uporządkować informacje, a w trakcie wystąpienia kontrolować czas. Często zdarza się tak, że mówisz, mówisz i przeskakujesz na inny temat, i znów na kolejny. Po chwili wracasz do pierwszego. Działa

to w ten sposób że masz połączenie, czyli mówisz o czymś i masz skojarzenie z innym wartościowym tematem, więc mówisz o nim, nagle masz kolejne skojarzenie i skaczesz na nie. Natomiast, kiedy masz to wszystko rozrysowane na MM to te skojarzenia przychodzą do Ciebie wcześniej i bardziej naturalnie gdyż masz to narysowane. Dlaczego zaczynamy od razu mówić na nowy temat? Ponieważ boimy się, że ten temat nam ucieknie. Kiedy masz narysowaną MM to ten temat w naturalny sposób przeplata się z innym. W ten sposób pięknie możesz to rozwinąć, nie sprawiając wrażenia chaotycznego. Natomiast w momencie kiedy ktoś zada Ci pytanie, lub z jakiegoś powodu przerwiesz mowę, NIE doświadczysz efektu wybicia.

Pokazywanie MM na wykładzie

Musisz pamiętać drogi czytelniku, że MM to jest coś bardzo osobistego i jeżeli przeczytaliśmy tę samą książkę i oboje zrobiliśmy MM z tej książki, to bardzo istotnym aspektem jest to, że ja domyśle się o co chodzi w Twojej MM, ponieważ znam treść książki. I naturalnie w drugą stronę działa to podobnie. Natomiast moja MM nie odtworzy tych informacji, które zakodowałeś sobie dzięki swojej MM. To znaczy, że te klucze są bardzo podobne, ale to NIE są te same klucze. Nie otworzysz tego zamka do końca, uchyliš tylko trochę. Ja jestem absolutnym prze-

ciwnikiem wymiany MM między sobą, ponieważ one w ten sposób NIE działają. Oczywiście schemat, zarys, zrozumiesz nie czytając książki. Ale ten klucz nie będzie działał, ponieważ nie ma do niego drzwi.

Nie jestem również przekonany do korzystania z programów komputerowych do tworzenia MM. Rok temu miałem sytuację, że na szkoleniu jeden z uczestników powiedział, że woli robić MM na komputerze. Zapytałem „Dlaczego?” odpowiedział że „może się nimi wymieniać”. Na takiej zasadzie, że są trzy osoby, każda czyta jedną książkę, a następnie wymieniają się MM. I wygląda to tak, że każdy przeczytał trzy książki. Teraz wiem, że to błędne myślenie, choć był czas kiedy również byłem podobnego zdania. Jest to naturalny sposób myślenia, natomiast w praktyce to się NIE sprawdza. Twoja MM to bardzo precyzyjny klucz do Twojej „szuflady”. Jeżeli Ty użyjesz komputera to faktem jest, że tam są kolory, tam są słowa, ale zatracasz tę kreatywność. Oczywiście jeśli mimo wszystko wolisz je tworzyć na komputerze to tak rób. Ja osobiście jestem zagorzałym zwolennikiem zrobienia MM „łopatologicznie” tzn. kartka, kredki. Choć inni mogą powiedzieć że to „koszenia pola kosą”.

Kiedy pokazujesz swoje MM w momencie przemawiania, mniej świadomość, że oni nie wyciągną tego co Ty. Ponieważ ten kluczyk nie otwiera żadnych drzwi w ich

głowie. Ale świetnym pomysłem jest podarowanie im MM już po wszystkim w formie powtórki.

Szkolenia, seminaria

Jako uczestnik szkoleń, seminariów, (takie szkolenia potrafią kosztować kilka tysięcy), zdecydowanie warto notować. Chociaż by z tego powodu, że po dwóch tygodniach będziesz pamiętał ok. 20% wiadomości. Ja osobiście jeżdżąc na wszelkiego rodzaju seminaria zawsze robię notatki, i kiedyś były to notatki linearne. Po całodniowym spotkaniu, gdzie nawet kilku rozmówców dzieliło się swoimi doświadczeniami, wychodziłem z kilkoma zapisanymi kartkami, nie chcąc pominąć niczego co uważałem za istotne. Potem bardzo często nie chciało mi się do nich wracać. Robiąc natomiast MM powtórka jest czystą przyjemnością!

Cele, wyzwania

MM świetnie sprawdzają się przy planowaniu i rozwiązywaniu „problemów”; dzięki nim aktywujesz swoją prawą półkulę. Ja kiedy patrzę na swoje MM oraz na to, co dzięki nim wymyśliłem i stworzyłem jestem bardzo często pozytywnie zaskoczony. Dlatego bardzo ważnym aspektem jest planowanie używając MM. Możesz zaplanować

swoje wakacje, swój dzień, biznes, karierę, a dodatkowo wyjdzie przy tym masa inspirujących pomysłów, tematów, możliwości. Dzięki planowaniu stajesz się dużo bardziej kreatywny, to jest jak jednoosobowa burza mózgów. Mógłbym to tak nazwać. Przekonaj się sam, zaplanuj teraz najbliższe zadanie do wykonania, lub wyjazd z rodziną na weekend.

Czekaj, mam pomysł... a może zaplanujesz swoje wymarzone WAKACJE?!!!

„Prawdziwą miarą inteligencji jest działanie.”

Napoleon Hill

„Nic nie naucza tak skutecznie, jak czyn.”

Benjamin Franklin

„Najlepszy czas na działanie jest teraz!”

Fisher Mark

Planuje swoje wymarzone wakacje?

Witaj w części drugiej - praktycznej. Jeśli czytasz tą książkę od początku, wierzę, że chcesz i wiesz już dlaczego warto zostać praktykiem MM. Możliwe też, że otworzyłeś ją od razu tutaj, ponieważ poznałeś już wcześniej MM i masz motywację, brakuje Ci jedynie umiejętności. A może jesteś osobą, która skupia się na działaniu. Nie potrzebujesz wiedzieć jak? i dlaczego? po prostu słyszałeś i wierzysz w ich skuteczność.

W każdym z tych przypadków cieszę się, że trzymasz tą książkę, ponieważ postanowiłeś wyjść ze swojej strefy komfortu i odkrywać swój geniusz. GRATULUJĘ. W tej części poprowadzę Ciebie krok po kroku, tak abyś mógł poznać i nabyć umiejętność tworzenia MM. Pokażę zasady tworzenia i podzielę się z Tobą swoimi obserwacjami. Jest też KONKURS!!!, o którym przeczytasz w trakcie rysowania.

Bardzo istotne jest, abyś wyciągnął z tego tyle i jest Tobie potrzeba, ile chcesz. I jednocześnie otworzył swój umysł na własną kreatywność, na to, że Ty też możesz zastosować to inaczej niż my tutaj przedstawiliśmy. To jest tylko narzędzie i każdy może dostosować je do swoich potrzeb, ale oczywiście trzymając się zasad tworzenia Map

Myśli. Pamiętaj proszę jednak, że MM to forma kreatywnego notowania, bardzo indywidualna i ja nie zamierzam narzucać Ci czegokolwiek co Ci nie będzie pasowało, z czym nie będziesz czuł się dobrze. Te kilka zasad, które pokaże, w sposób optymalny wzmacniają sposób zapamiętywania i warto się ich trzymać, ale to nie znaczy że Ty musisz wszystkie je stosować. Wypróbuj każdą z nich, wybierz te, które są spójne z Tobą i wyrób sobie własny styl. A przede wszystkim ENJOY IT 😊

„MOJE WYMARZONE WAKACJE”

Gotów? Zaczynamy!!! Potrzebujesz kartkę A4 lub większą i kolory (kredki, pisaki, itp.). Połóż ją poziomo (dłuższą krawędzią przed sobą), jest to ważne, ponieważ mapa będzie bardziej przejrzysta i czytelna. Oczywiście zawsze możesz skleić kilka kartek i zrobić MM tak dużą jak tylko chcesz. Przed rozpoczęciem mniej ogólny zarys w głowie tego co chcesz zrobić.

**ZACZNIJ: KARTKA A4, KOLORY, OGÓLNY ZARYS,
CENTRALNY RYSUNEK**

W centralnym punkcie kartki narysuj obraz, który będzie przedstawiał główny temat. U mnie jest to koło, ale to może być cokolwiek. Nie musi on być również „zamknięty”, wyobraź sobie ośmiornice, której macki rozciągają się po całej karcie. Ważne, abys intuicyjnie wiedział o czym jest dana mapa. Im więcej kolorów użyjesz, tym bardziej atrakcyjny dla oka i umysłu będzie. Obraz oddziałuje na prawa półkule. pobudza Twoja wyobraźnię. Zrób to teraz, zanim przejdiesz do



Jest postęp☺ To jest moje skojarzenie wakacji, Twoje prawdopodobnie będzie inne, może to będzie safari, albo dom Twojej babci, gdzie spędzałeś co roku wakacje. Najważniejsze, aby było to w 100% spójne z Tobą.

MM SĄ BARDZO INDYWIDUALNYM NARZĘDZIEM, IM BARDZIEJ
BAZUJĄ NA TWOICH WŁASNYCH SKOJARZENIACH, TYM SĄ EFEKTYWNIJSZE.

Rysunek nie musi być od razu idealny, taki jakim chciałbyś go widzieć. Porzuć perfekcjonizm, kiedy długo zastanawiasz się nad czymś, blokujesz naturalny przepływ myśli. Przed rysowaniem zbuduj wewnętrzne przekonanie, że jest to najlepsza MM jaką narysowałeś i poddaj się inspiracji. GWARANTUJĘ rezultaty Cię zasko-



Zastanów się nad głównymi gałęziami, jakie chcesz umieścić. Ile ich będzie? Rozplanuj je sobie na kartce. Narysuj pierwszą linię, połącz ją z centralnym obrazem i umieść nad nią słowo.

PAMIĘTAJ!!! ROZPLANUJ GŁÓWNE GAŁĘZIE

Zawsze pisz WIELKIMI LITERAMI, powody są dwa: Po pierwsze umysł podświadomie uznaje za ważne to co jest drukowane, więc szybciej to zapamiętasz. Dodatkowo mapa będzie bardziej czytelna, ponieważ Druk jest łatwiejszy do przeczytania. Słowa klucze pisz pod takim kątem, abyś korzystał z mapy bez obracania kartki.

PAMIĘTAJ!!! PISZ WIELKIMI LITERAMI



Narysuj kolejną gałąź, i koniecznie użyj do niej innego koloru. Zauważ, że długość linii jest równa długości słowa (lub obrazu). Jest to bardzo istotne, Dlaczego? Odległość pomiędzy poszczególnymi słowami ma wpływ na siłę ich powiązania ze sobą. Kiedy dystans jest krótszy, skojarzenia są silniejsze i łatwiej je zapamiętasz. Oszczędzasz również mnóstwo miejsca.

PAMIĘTAJ!!!

DŁUGOŚĆ LINI = DŁUGOŚĆ SŁOWA KLUCZA

LUB

DŁUGOŚĆ LINI = WIELKOŚĆ OBRAZU KLUCZA



Ok. Jak widzisz ja pojadę do pięciu miejsc. Wierzę, że Ty również masz już wszystkie główne linie i każda z nich jest w innym kolorze. Barwy są podstawowa cecha różniąca MM od tradycyjnych - Jeden kolor = Monotonność = Nuda.

Umysł kocha kolory, stymuluje one zmysły, pobudzają wyobraźnię, bawią i mają ogromny wpływ na proces zapamiętywania. Używaj je zawsze kiedy się uczysz, pracujesz, bawisz.

Mi czerwień kojarzy się z miłością, do opisu natury użyje zieleni. Ty też na pewno masz skojarzenia z każdym kolorem, więc korzystaj z nich 😊

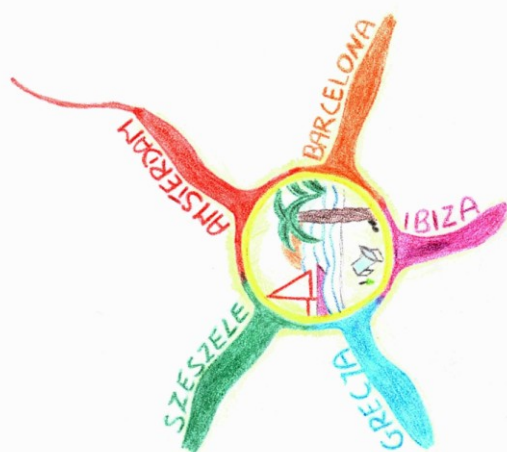
PAMIĘTAJ!!! UŻYWAJ KOLORÓW



Główna linia jest gruba i przechodzi płynnie w kolejną, przy czym każda następna jest węższa od poprzedniej. Zachowujesz w ten sposób ważność poszczególnych myśli, a mapa jest bardziej czytelna. Kiedy linie są połączone i zachowujesz hierarchie, pozwalasz w naturalny sposób rozwijać się swoim pomysłom, zupełnie tak samo jak to ma miejsce w przyrodzie. Drzewo ma gruby pień i czym wyżej tym ten pień jest węższy, rozrasta się na grubsze gałęzie, te natomiast na wiele mniejszych. Możesz wskazać kolejne przykłady?

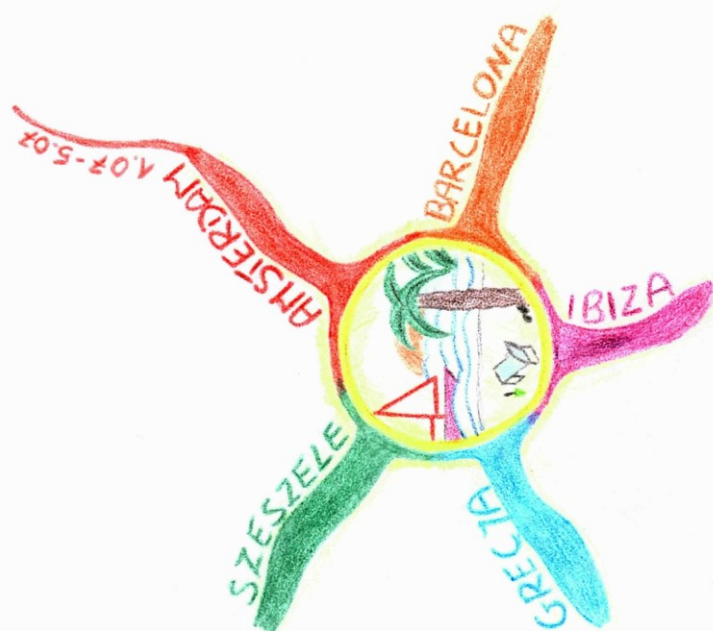
Cała przyroda jest organiczna, podobnie jest z MM i dlatego są tak skuteczne.

PAMIĘTAJ!!! ŁĄCZ LINIE I ZACZYNAJ RYSOWAĆ OD NAJGRUBSZEJ



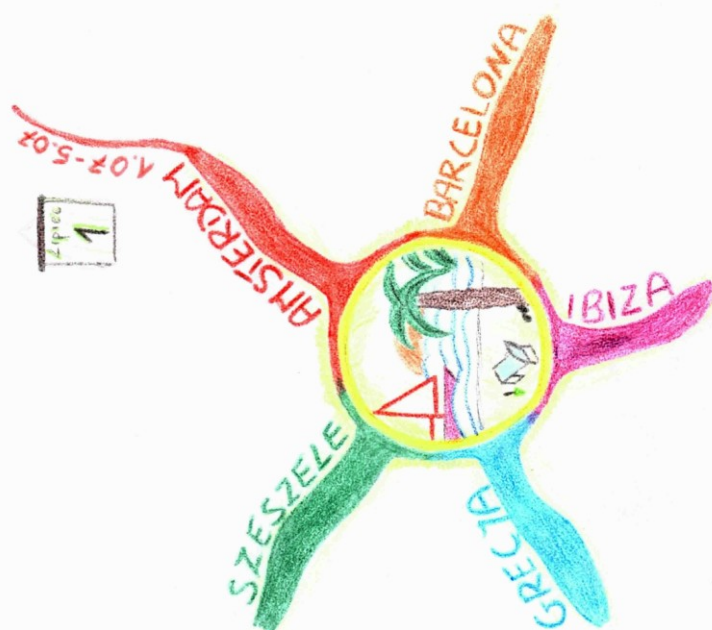
Zadawaj sobie pytania takie jak: Kiedy? Gdzie? Dlaczego? Jak? Z kim? Co zyskam? itp. Umieszczaj je również na mapie, kiedy masz taką potrzebę (przykłady zobaczysz w kolejnych krokach). Dzięki nim łatwiej połączysz to, co już wiesz z nową wiedzą. Ułatwią Ci pracę, bardzo często szybko otwierają drzwi do odpowiedzi, których szukasz. Są również bardzo pomocne przy planowaniu, gdzie dobrze jest utrzymać pewien porządek.

ZADAWAJ PYTANIA: KIEDY? JAK? DLACZEGO? GDZIE? CO ZYSKAM?, itp...



Używaj obrazów w całej mapie, im więcej tym lepiej. Jak zapewne wiesz, obraz może zastąpić 1000 słów. Oszczędzisz czas i miejsce, uatrakcyjnisz mapę. Obrazy stymulują procesy myślowe, i w połączeniu ze słowami kluczowymi maksymalizują efekt zapamiętywania. Są one nieocenione i stanowią niezbędny element każdej dobrej MM. Kalendarz ścienny informuje mnie o dacie rozpoczęcia mojej podróży.

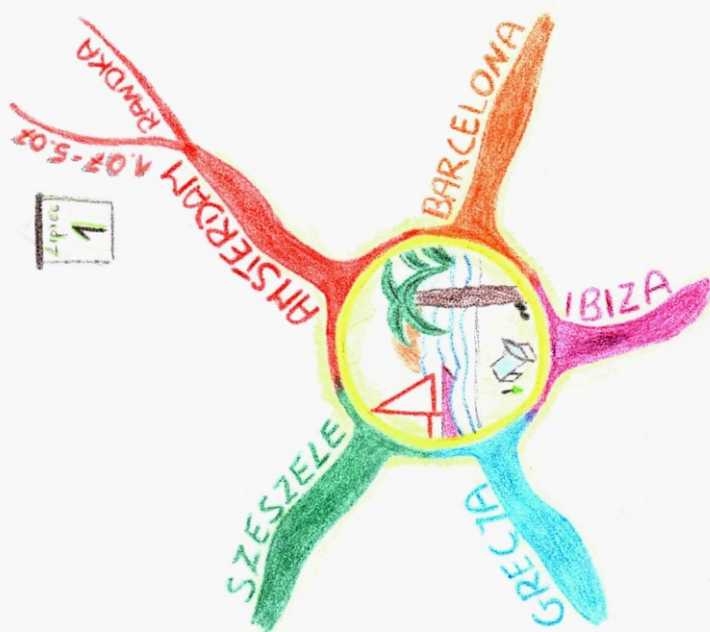
PAMIĘTAJ!!! STOSUJ OBRAZY W CAŁEJ MAPIE



Zawsze pisz jedno słowo na linii. W ten sposób nie ograniczasz się w budowaniu skojarzeń, a umysł otwiera się na nowe myśli. O czym mówię? Zrób ćwiczenie i przekonaj się sam. Wypisz teraz kilka skojarzeń do wyrażenia „PUSTYNNNA BURZA” ..., a następnie zrób to samo, ale do słowa „BURZA”. I jakie są twoje skojarzenia? Zapisz je poniżej.

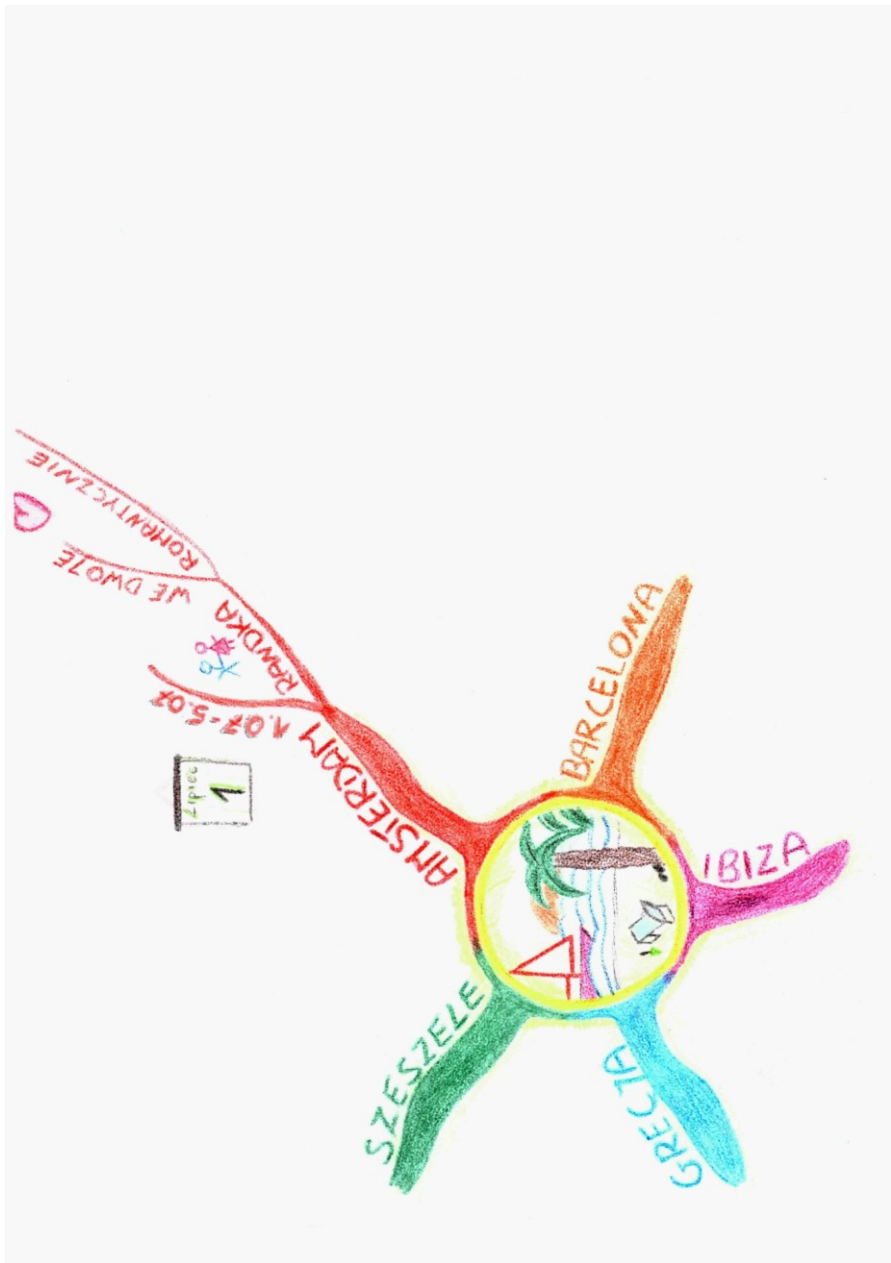
.....

PAMIĘTAJ!!! PISZ JEDNO SŁOWO NA LINII

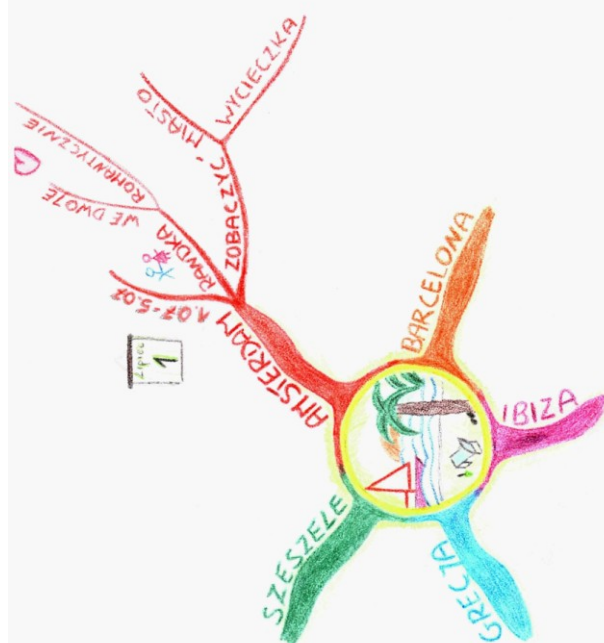


Jeśli uważasz, że nie masz talentu do rysowania, to wiedz, że nie ma to tak naprawdę większego znaczenia. Rysunki mogą być proste i intuicyjne. Zwróć uwagę, na sposób w jaki przedstawiłem „RANDKĘ” 😊. Tutaj ważny jest rezultat jaki chcesz osiągnąć, czyli dodatkowy bodziec w zapamiętywaniu. Jeśli natomiast masz plastyczne umiejętności, możesz stworzyć bajecznie piękne mapy.

NIE MUSISZ UMIEĆ RYSOWAĆ, ABY TWORZYĆ ŚWIETNE MM



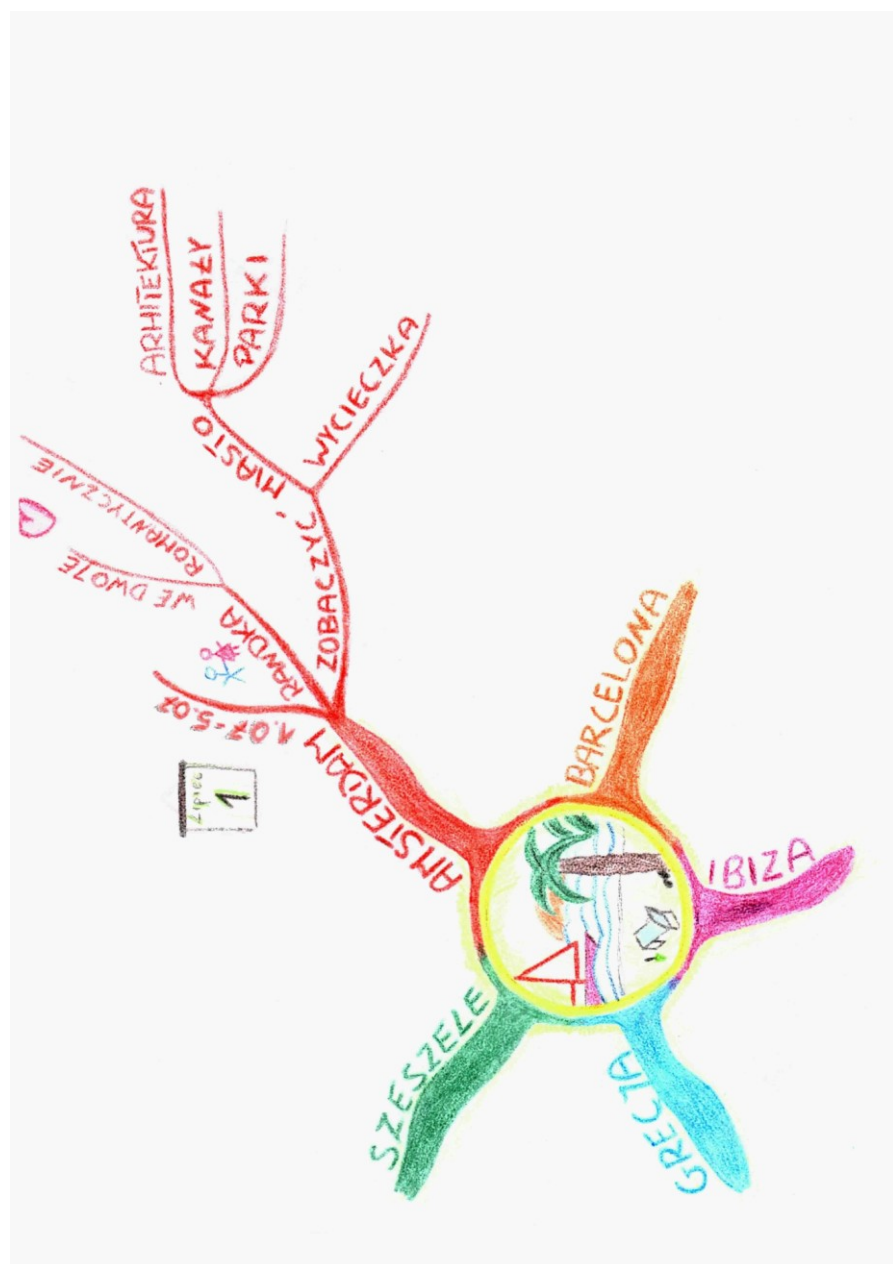
Miejsce na Twoje zapiski...



Twoja mapa się rozrasta, budujesz nowe skojarzenia, łączysz linie, zachowując proporcje. Nie zastanawiaj się długo czy to co już powstało jest dobre czy złe, nie planuj również z wyprzedzeniem kilku kolejnych kroków. Zaufaj mi, wystarczy kiedy masz ogólny zarys końcowego wyniku i przekonanie, że będzie to coś naprawdę wyjątkowego. Do dzieła 😊

Jak widzisz moja również się powiększa. Wiem już gdzie i kiedy jadę, jaki jest cel mojej wycieczki, co chcę zobaczyć...

RYSUJĄC MAPY MYŚLI POBUDZASZ SWOJĄ KREATYNOŚĆ

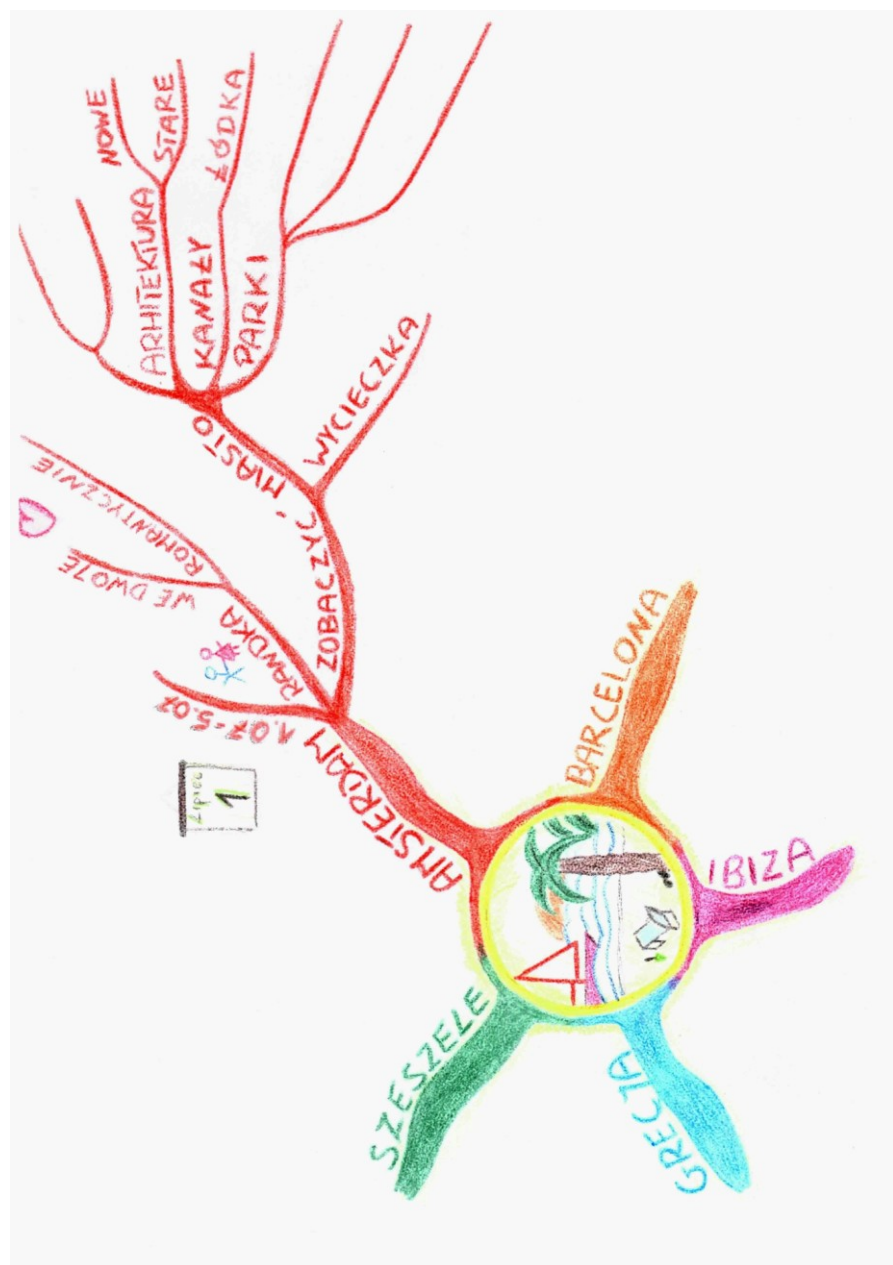


Wykorzystuj każde miejsce. Jeśli w danej chwili nic nie przychodzi Ci do głowy, ale czujesz, że powinna być tu linia - narysuj ją i zostaw pustą. Wróć do niej, kiedy dostaniesz inspirację. Może to się stać nawet pod koniec tworzenia całej mapy.

~ 73 ~

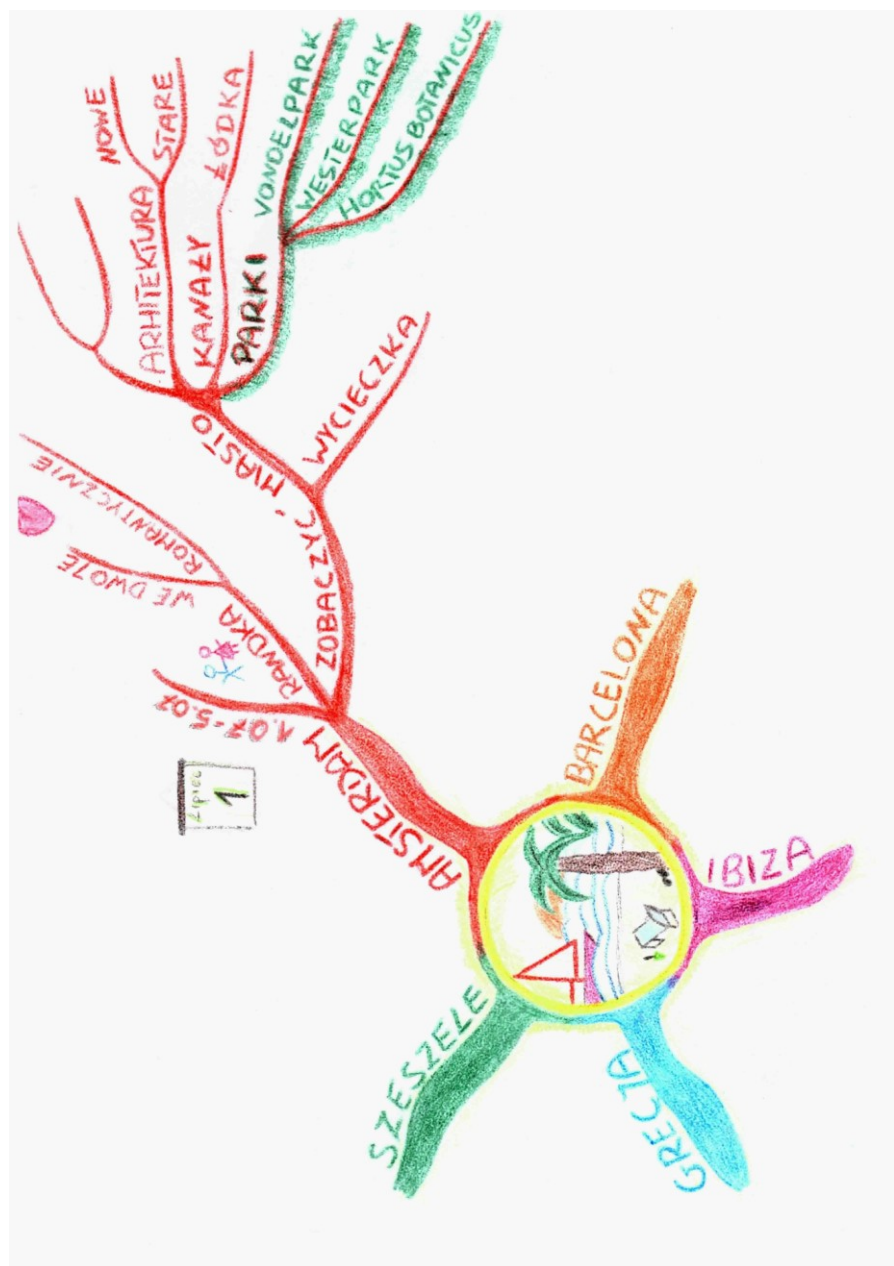
Pamiętaj również, że w przypadku notowania na bieżąco, warto zrobić najpierw mapę roboczą za pomocą np. ołówka. A następnie przerysuj ją używając kolorów, dodając obrazy, symbole, itp... Uatrakcyjnij ją!!!

KIEDY NOTUJESZ, PIERWSZĄ MAPĘ DOBRZE JEST ZROBIĆ JAKO ROBOCZĄ



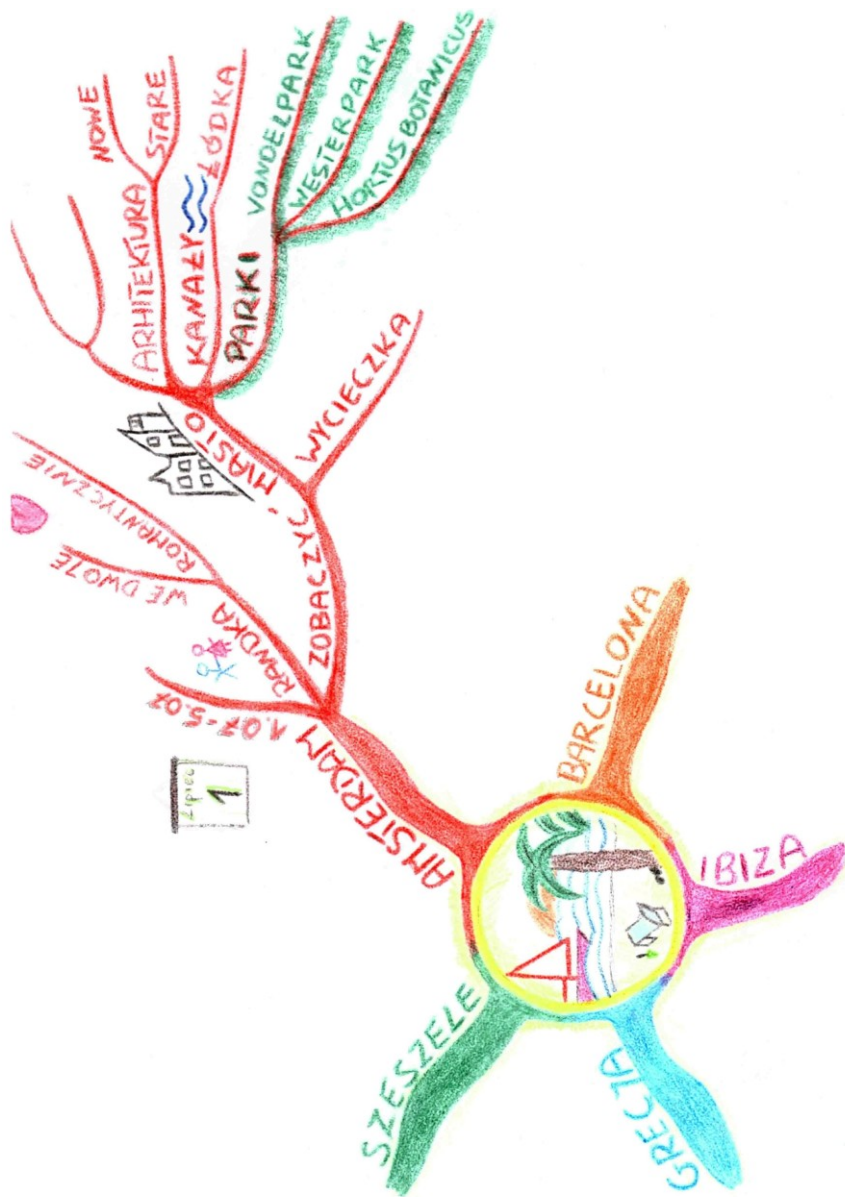
Akcentuj słowa, akcentuj gałęzie, dodaj im szczególnego charakteru.

PAMIĘTAJ!!! AKCENTUJ SŁOWA



Jest kilka programów komputerowych do tworzenia MM, ale Ty chcesz być jedynym z najlepszych prawda? Najlepsi w notowaniu rysują ręcznie, Ty też tak rób. Dlaczego? Ponieważ włożysz dużo więcej energii, a przy powtórcie chętniej wrócisz do czegoś, co sam zrobiłeś. Jest to skuteczniejsze i naprawdę bardzo miłe.

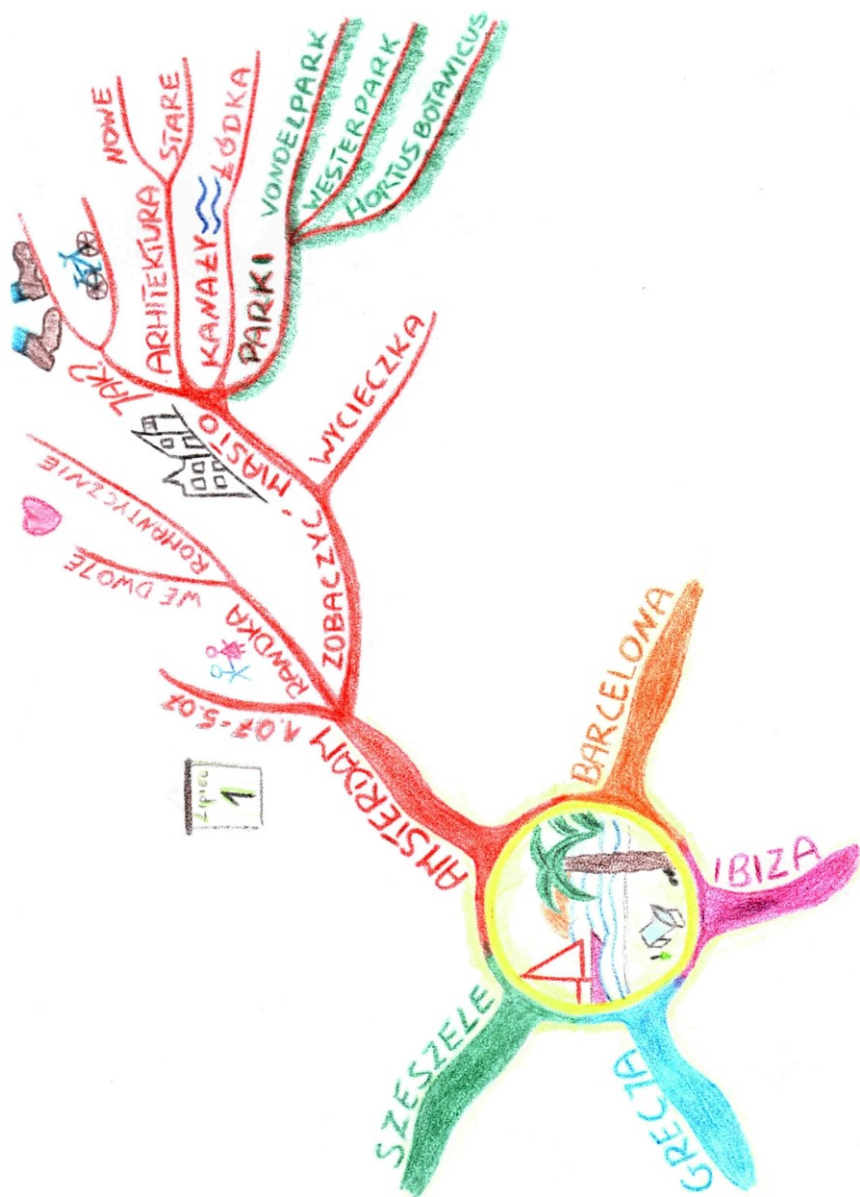
PAMIĘTAJ!!! RYSUJ RĘCZNIE



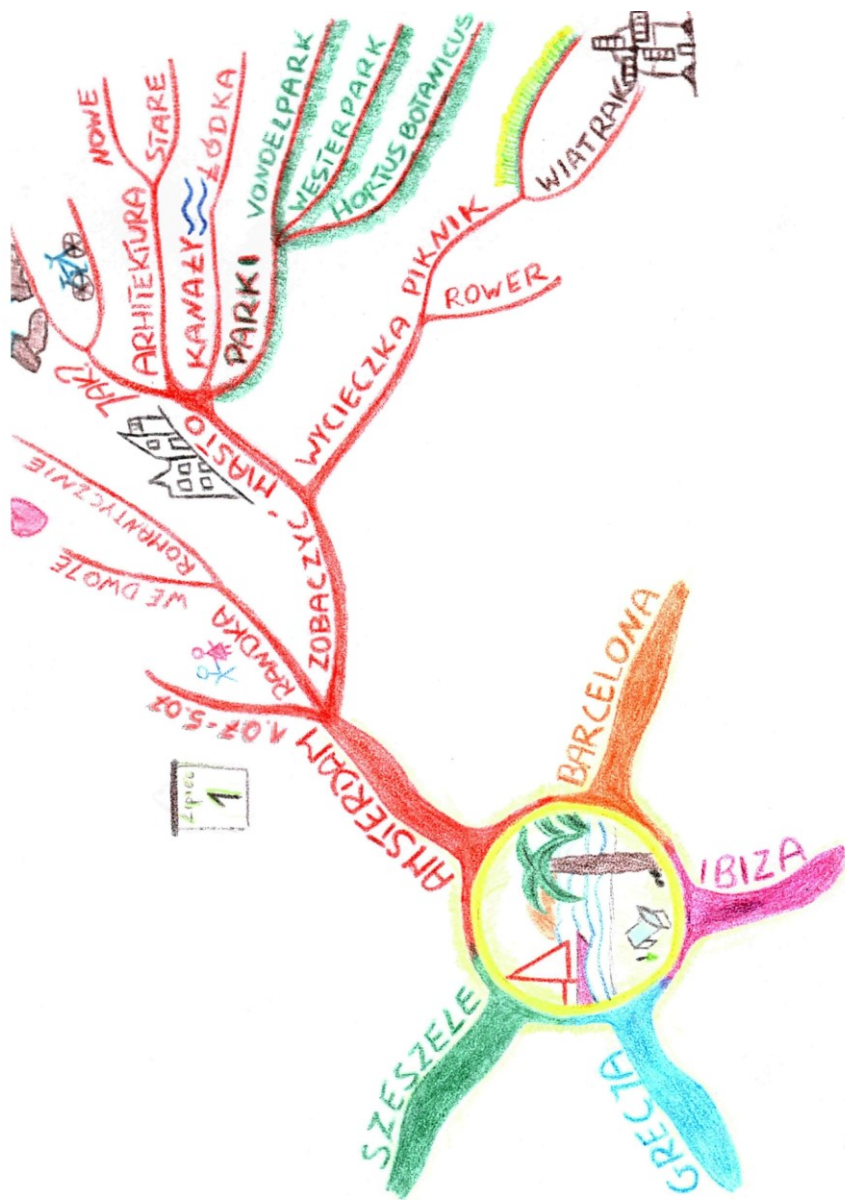
Zastępuj słowa klucze obrazami kluczowymi. U góry strony zostawiłem puste linie, ponieważ nie miałem wówczas pomysłów. Rysując dalej przyszła mi myśl: Jak będę poruszał się po mieście? Od razu wykorzystałem wolne miejsce, aby to zobrazować. Umieść teraz kilka rysunków na liniach.

UMIESZCZAJ OBRAZY NA LINIACH

Możesz również tworzyć MM tylko za pomocą obrazów, w sieci znajdziesz kilka przykładów.

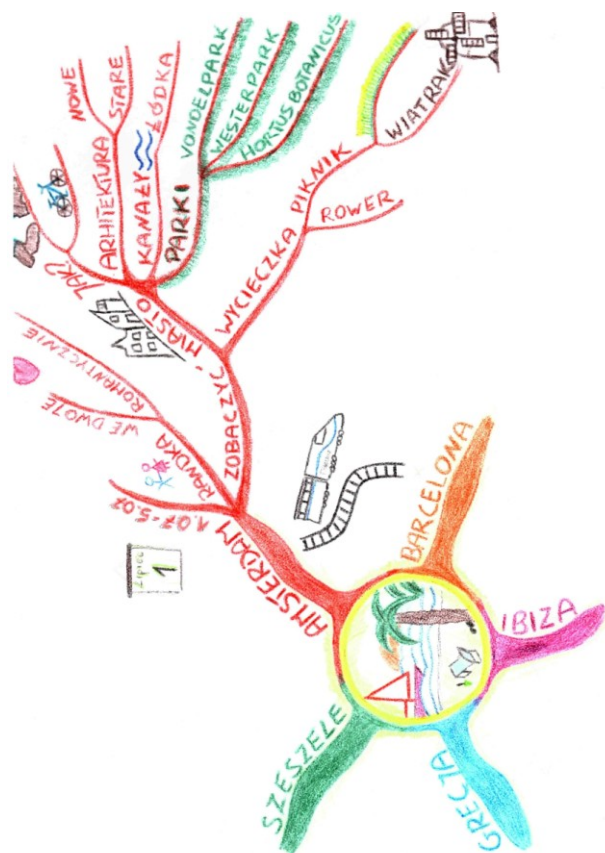


Narysuj kolejną gałąź i wykorzystaj wszystkie zasady, które do tej pory poznałeś.
Wypisz je poniżej, w ten sposób utrwalisz je sobie:

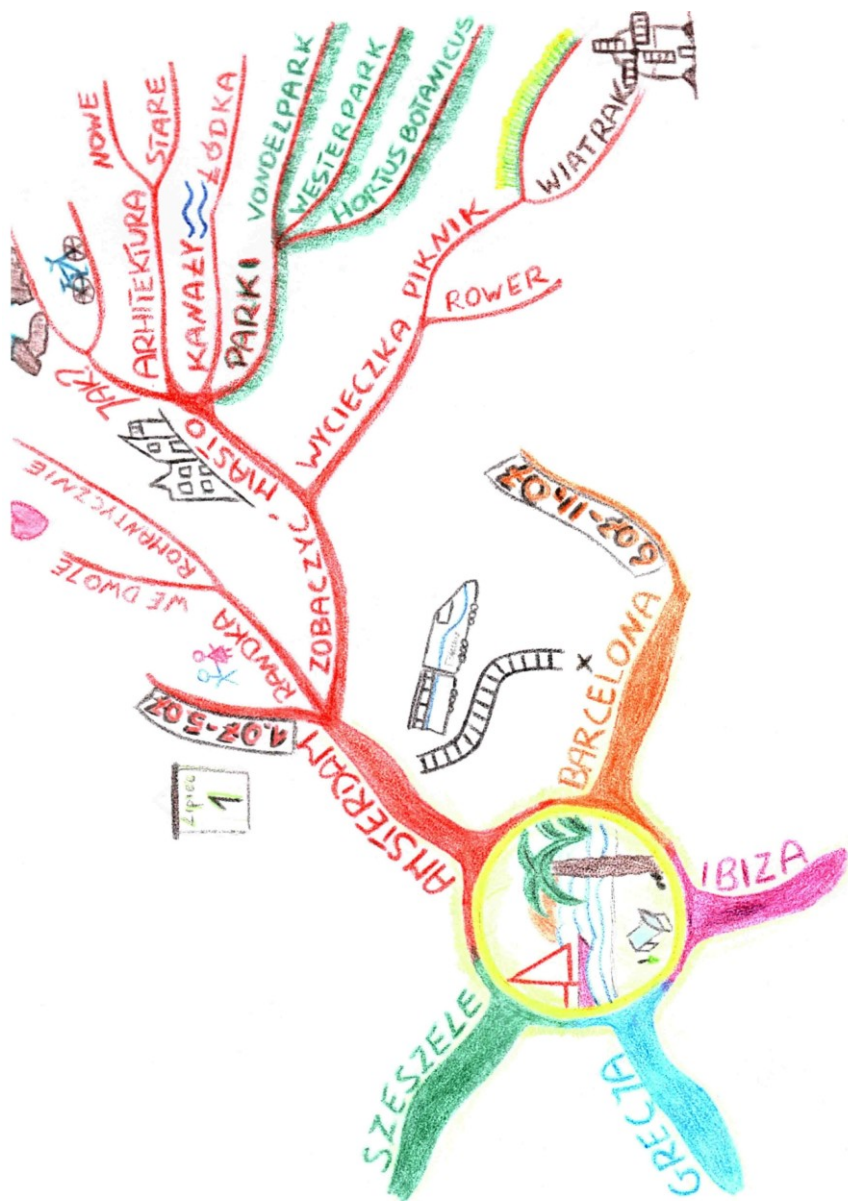


Oto zrzut na całą mapę po ukończeniu pierwszej linii, oczywiście w każdym momencie mogą do niej wrócić. Na tym etapie zaplanuje jednak transport do Barcelony☺

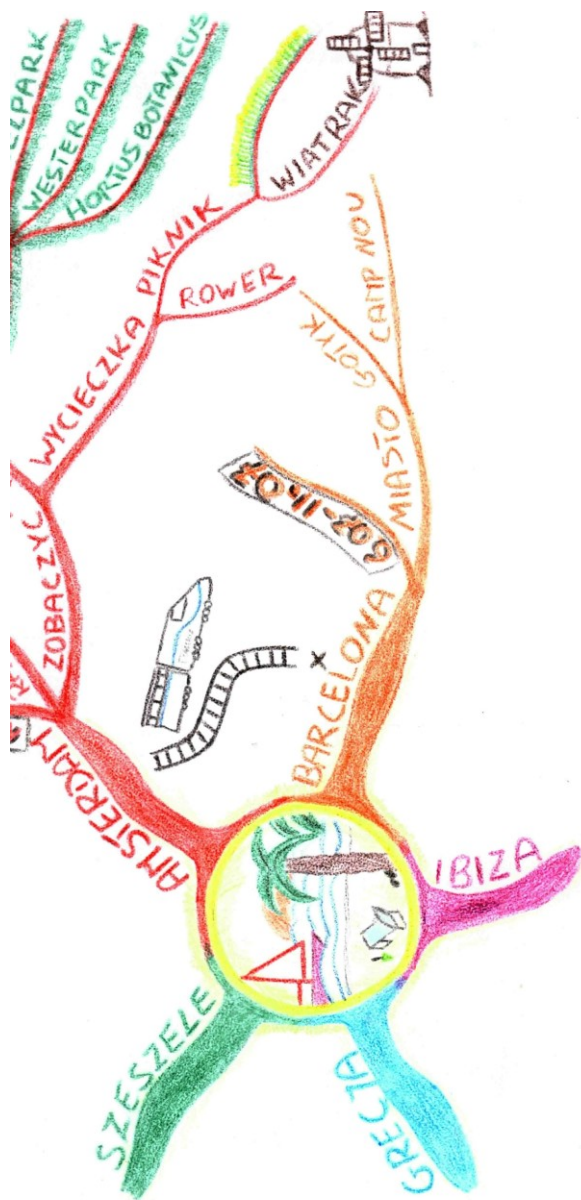
BĄDŹ KREATYWNY I BAW SIĘ TYM. KAŻDE SKOJARZENIE OTWIERA DROGĘ DO KOLEJNYCH.



Jeśli chcesz połączyć pewne elementy i mieć szybki wgląd do nich, zaakcentuj je w ten sam sposób. Przy gotowej już MM, bardzo szybko odnajdziesz interesujące Cię informacje.



Postępuj podobnie jak przy pierwszej linii. Zadawaj sobie pytania: Gdzie? Kiedy?
Po co? Jak? Pytania są bardzo pomocne, gdyż mogą wskazać Ci połączenia między
charakterystycznymi informacjami, oraz również przyspieszyć ich wyszukiwanie
na mapie .



Pomimo, że linie są bardzo blisko siebie, z łatwością możesz rozróżnić do którego tematu należą. Na pewno wiesz już dlaczego tak się dzieje 😊



Na obu gałęziach umieściłem ten sam komunikat, ale zrobiłem to na dwa różne sposoby. Jestem ciekaw, czy je znajdziesz.

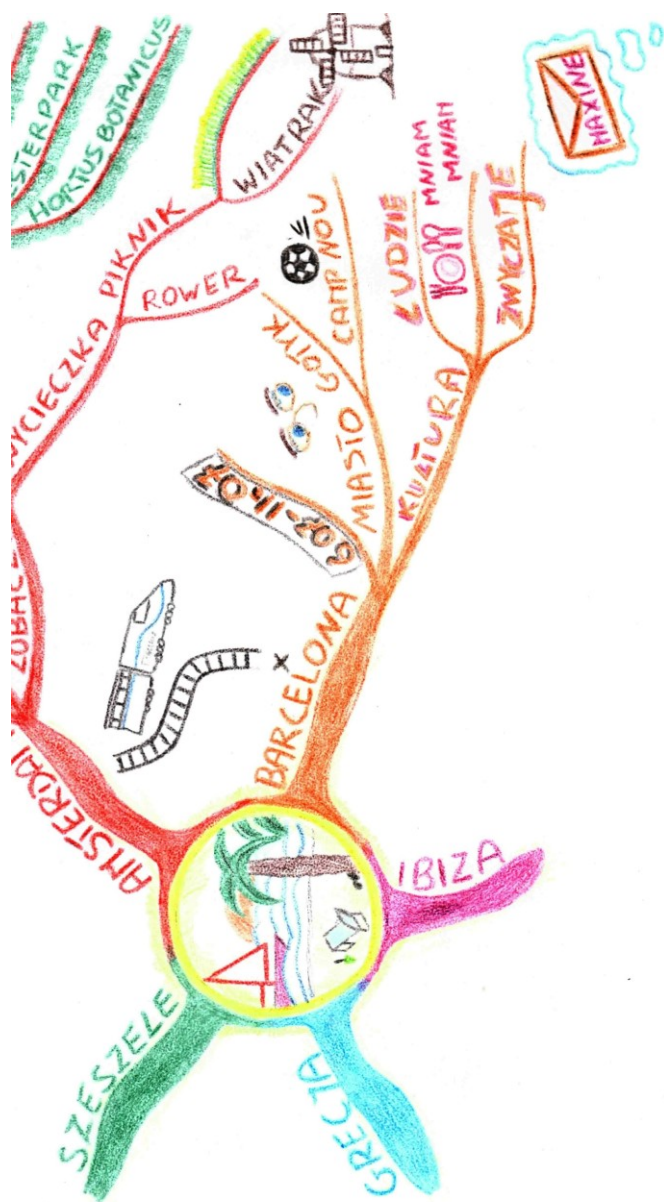
Miejsce na Twoje zapiski...

Narysuj kolejne odgałęzienia, łącz linie, zachowuj proporcje, pisz
WIELKIMI LITERAMI,...

Obiecałem mojej znajomej Maxine, że wyślę do niej kartę z Barcelony. Skorzystałem z symbolu koperty, która kojarzy mi się pocztą. Dodatkowo wrzuciłem ją w chmurkę i użyłem kontrastowych kolorów. Na pewno będę o tym pamiętał.

PAMIĘTAJ!!! UŻYWAJ SYMBOLE, KODY, CYFRY

Obraz nie łączy się bezpośrednio z żadnym innym słowem, dlatego umieściłem go po za gałęziami.

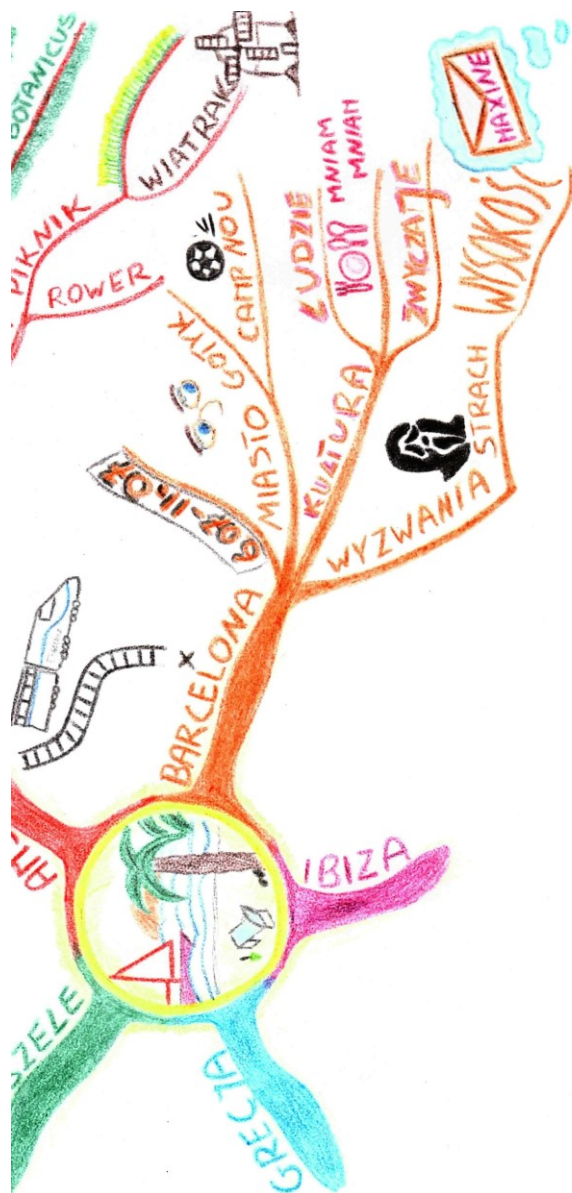


Tym razem zacząłem od słowa, później dorysuje do niego linie. Kolejność tutaj nie ma większego znaczenia, wypróbuj obie opcje i wybierz tą, która Ci bardziej odpowiada.

Kolejny przykład zaakcentowania: Słowo „WYSOKOŚĆ” napisałem WYSOKIMI LITERAMI.

Oddziałuj na swoje emocje. Jest to bardzo silny bodziec w uczeniu i zapamiętywaniu. Na pewno masz przynajmniej jedną piosenkę lub melodię, którą kojarzysz z pewną sytuacją. Kiedy ją słyszysz automatycznie pojawia się obraz w Twojej wyobraźni i odczuwasz podobne emocje.

ODDZIAŁUJ NA SWOJE EMOCJE



Czy wiesz, że notując za pomocą MM oszczędzasz czas:

50% - 90% W MOMENCIE ICH TWORZENIA

90% W TRAKCIE POWTÓRKI

Jak myślisz, kiedy nauka przynosi najwięcej korzyści?

PAMIĘTAJ!!! NAJWAŻNIEJSZE W NAUCE JEST POZYTYWNE NASTAWIENIE

Linie rysuj pod takim kątem, aby słowa zawsze były czytelne bez obracania kartki.
Zachowujesz w ten sposób przejrzystość mapy.

PRZEJRZYSTOŚĆ TO JEDEN Z ATUTÓW DOBREJ MAPY MYŚLI

Kolejny przykład: słowa klucze + obrazy klucze, ale tym razem przedstawione w nieco inny sposób.



Gratuluję Ci, masz już dwie pełne gałęzie. Przeglądnij swoją mapę, może chcesz coś dodać, poprawić, jeśli tak, podążaj za inspiracją.

Poznałeś już wszystkie główne zasady (wypisałem je dla Ciebie na następnej stronie); jak widzisz jest ich tylko kilka, reszta zależy od Twojej wyobraźni. Jak możesz ją rozwijać? Rewelacyjnie sprawdzają się do tego techniki pamięciowe, czyli naturalne zapamiętywanie.

ZASADY RYSOWANIA MAP MYŚLI

ZACZNIJ: KARTKA A4, KOLOR^Y, OGÓLNY ZARYS, CENTRALNY RYSUNEK

ROZPLANUJ GŁÓWNE GAŁĘZIE

PISZ WIELKIMI LITERAMI

DŁUGOŚĆ LINII = DŁUGOŚĆ SŁOWA KLUCZA LUB OBRAZU KLUCZA

UŻYWAJ KOLOR^Y

ŁĄCZ LINIE I ZACZYNAJ RYSOWAĆ OD NAJGRUBSZEJ

STOSUJ OBRAZY W CAŁEJ MAPIE

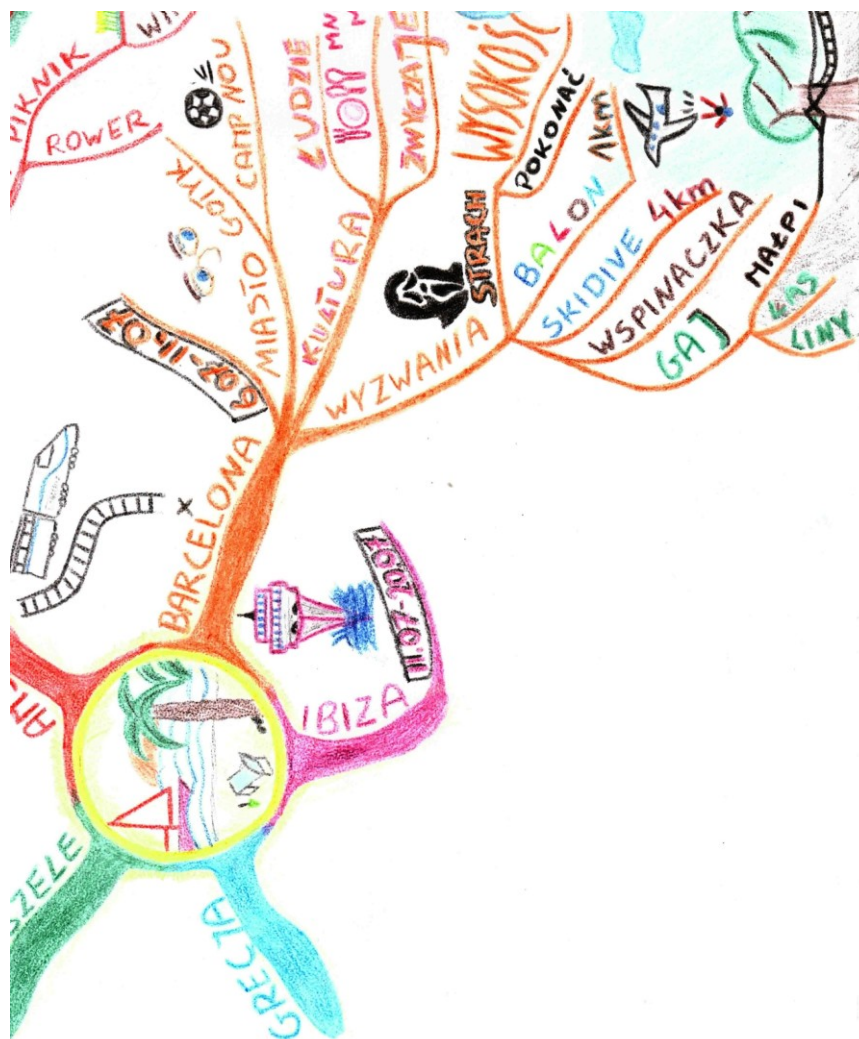
PISZ JEDNO SŁOWO NA LINII

AKCENTUJ SŁOWA (3D, CIEŃ, POGRUBIENIE, itp.)

RYSUJ RĘCZNIE

UŻYWAJ SYMBOLI, KODY, CYFRY, STRZAŁKI, ELEMENTY RUCHU

STWÓRZ WŁASNY STYL



MM to fotografia Twoich myśli.

Tony Buzan śmiało twierdzi, że jeśli czegoś nie da się zanotować za pomocą MM to jest to stek bzdur.

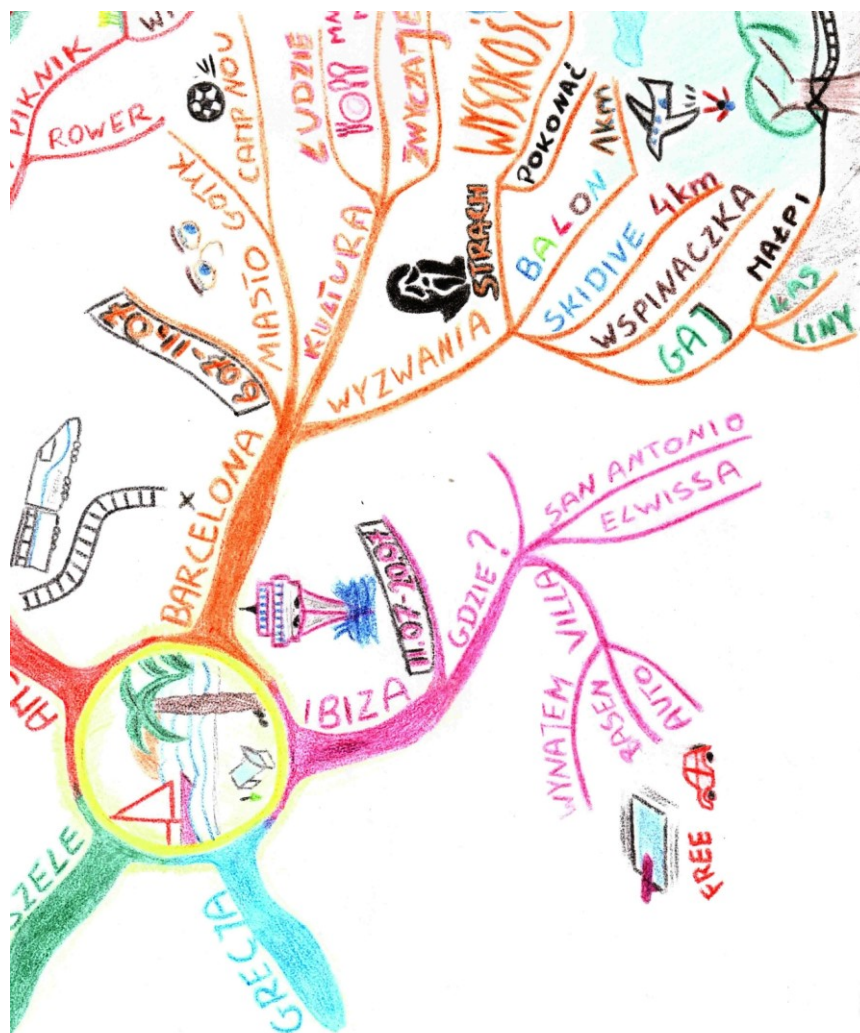
A JAK TY MYŚLISZ?



Opinia dr Mike Stanley z koncernu lotniczego Boeing w Seattle

„Metoda mindmappingu stała się integralną częścią programu podnoszenia jakości w Boeingu. Program ten pozwolił nam oszczędzić w tym roku 10 milionów dolarów (to dziesięć razy więcej niż planowaliśmy) Opracowaliśmy unikalne zastosowanie Map Myśli do zidentyfikowania obszarów wymagających poprawy jakości. W przeciągu jednego miesiąca zdefiniowaliśmy 500 projektów, których realizacja oznacza miliony dolarów potencjalnych oszczędności.”

Czy rozumiesz już znaczenie i moc obrazów?



Twoja mapa bazuje na Twoich skojarzeniach, i to Tobie ma służyć i podobać się przede wszystkim. Kiedy ktoś będzie ją przeglądał, oczywiście domyśli się o czym jest, ale wiele szczegółów może pozostać dla niego niejasne.

Oczywiście w drugą stronę działa to tak samo.

PAMIĘTAJ!!! TWOJA MAPA MA SŁUŻYĆ PRZEDZIE WSZYSTKIM TOBIE

Używaj symboli, zarówno tych uniwersalnych jak i własnych.
Umieszczaj na mapie cyfry.

PAMIĘTAJ!!! UŻYWAJ CYFRY

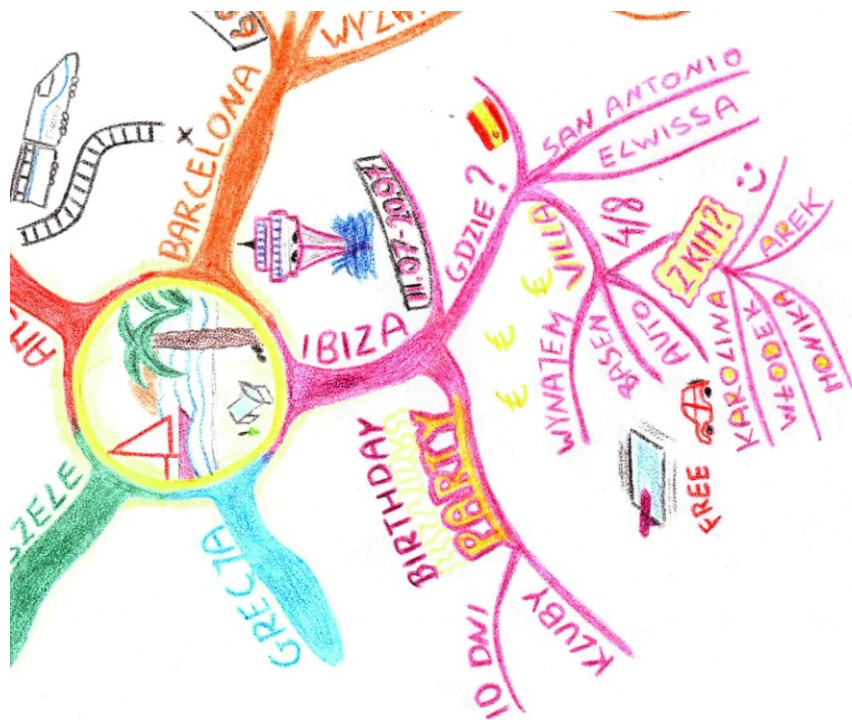
LET'S START PARTY 😊

Wiesz już doskonale, że kiedy używasz kolorów spójnie ze swoimi skojarzeniami, potęguje to efektywność zapamiętywania. Kolejnym trikiem jaki możesz wykorzystać jest system kolorów. Na czym on polega? To proste,: dzielisz wiedzę na dziedziny i przypisujesz im konkretny kolor, np.:

Emocje – czerwony Finanse – niebieski Rozwój duchowy – żółty
Zdrowie – zielony Komunikacja – różowy Praktyka – fiolet

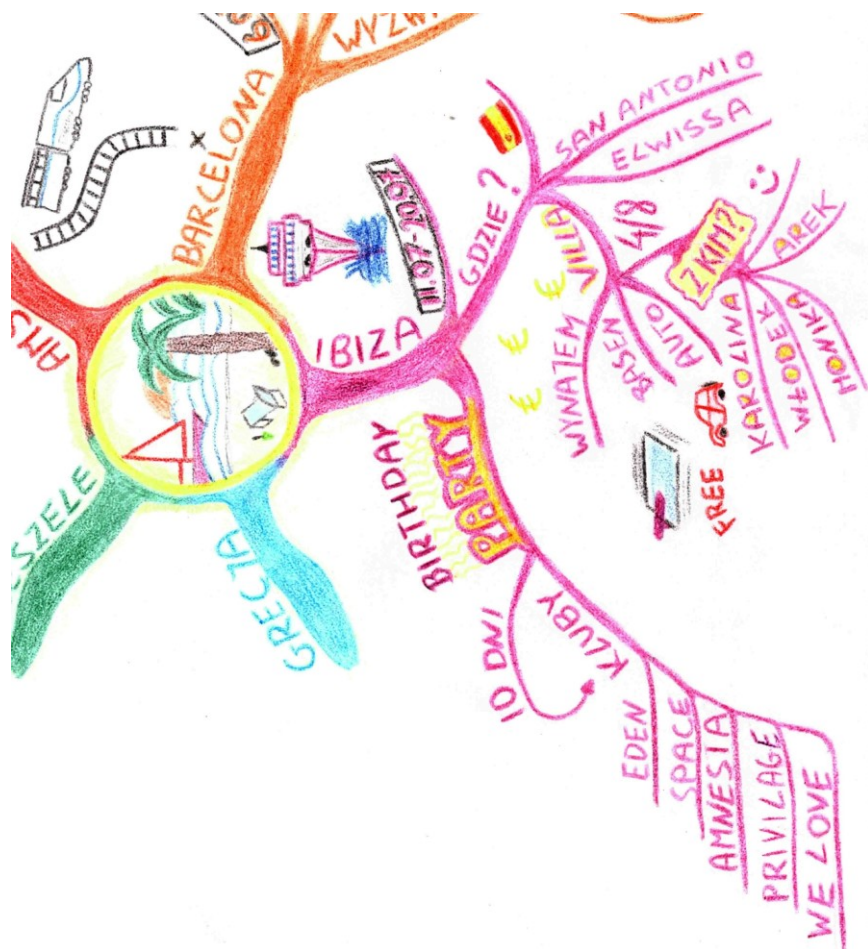
Kiedy będziesz go stosował przy każdej MM, odszukiwanie informacji stanie się jeszcze efektywniejsze, szybko usystematyzujesz wiedzę. Świetnie sprawdza się przy mapach z książek. Powiedzmy, że przeczytałeś już 47 książek z klasy biznes i dotyczących rozwoju osobistego, i z każdej sporządziłeś MM, stosując system kolorów...

Potrafisz sobie wyobrazić jak potężne jest to narzędzie!!!



Korzystaj ze strzałek do zaznaczania związków pomiędzy poszczególnymi elementami. Mogą to być połączenia nie tylko w obrębie jednej gałęzi, ale i całej mapy.

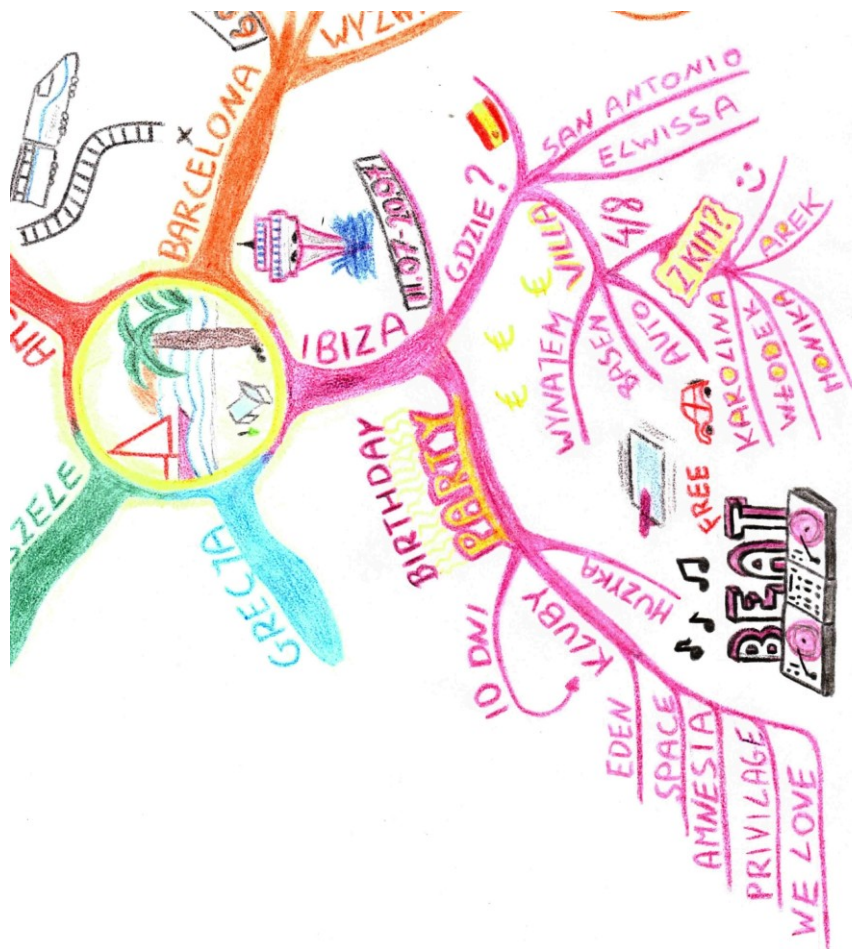
PAMIĘTAJ!!! UŻYWAJ STRZAŁEK



Korzystaj z efektu 3D w rysunkach i słowach, wspomaga to zapamiętywanie i od-
twarzanie. Przestrzeń i trójwymiarowość jest domeną prawej półkuli. Inne efekty
to cienie; pogrubienie, obramowanie itp.

Zatrzymaj się i zobacz, które elementy możesz uatrakcyjnić, dodając do nich te go
efekty.

UŻYWAJ EFEKTU 3D



Mapa nam się rozrasta i powstaje coś naprawdę ciekawego. Muszę przyznać, że sam jestem mile zaskoczony tym co do tej pory powstało. Planuje swoje wakacje i świetnie się przy tym bawię. Wizualizuję, czuje się tak jak bym tam już był...

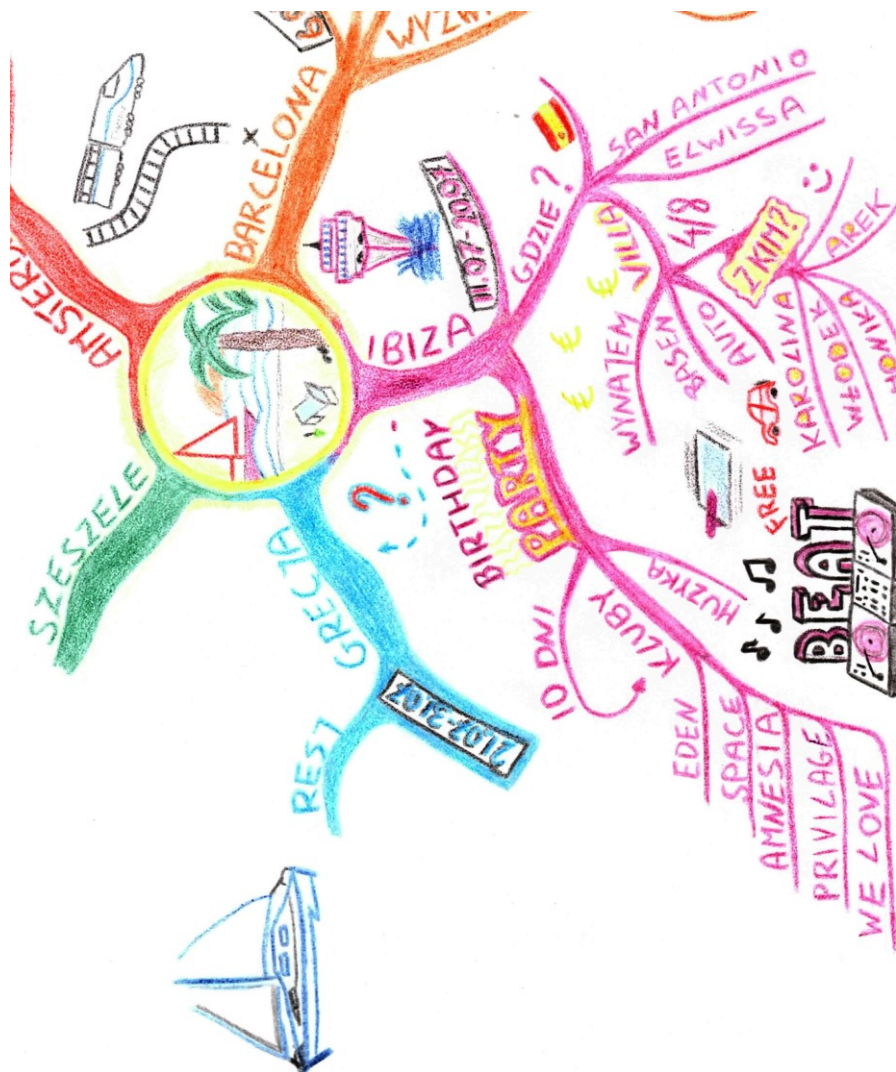
Naprawdę wierzę, że to się urzeczywistni😊

Rozpocznij rysować następną gałąź. Zastanów się co mógłbyś zrobić, aby nadać jej szczególnego charakteru. Jakich elementów użyjesz tym razem?
A może chodzi Ci pewna myśl po głowie, ale obawiasz się, że Ci nie wyjdzie. Jeśli nawet tak się stanie, to co z tego 😊

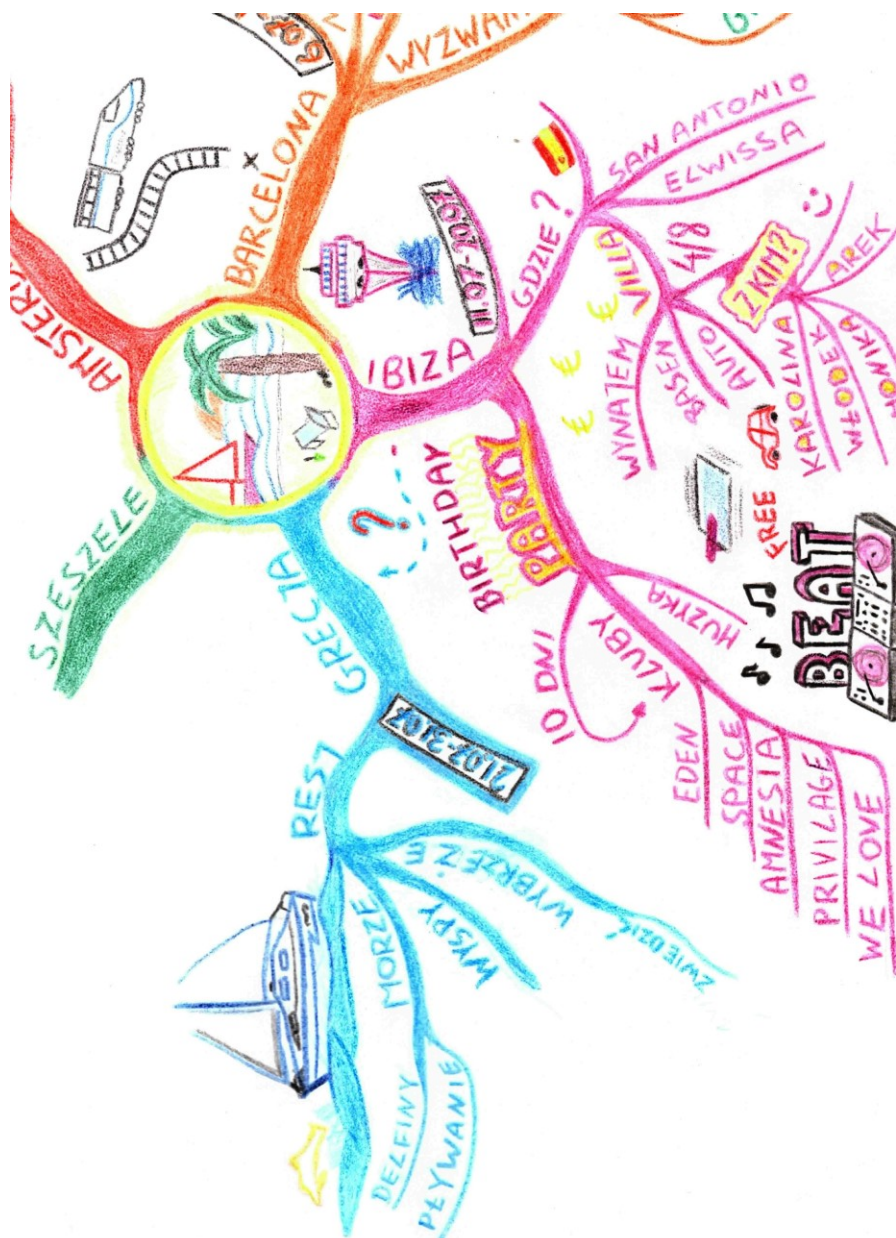
NIE WIESZ CZY COŚ POTRAFISZ ZROBIĆ, DOPÓKI NIE PODEJMIESZ DZIAŁANIA



Miejsce na Twoje zapiski...

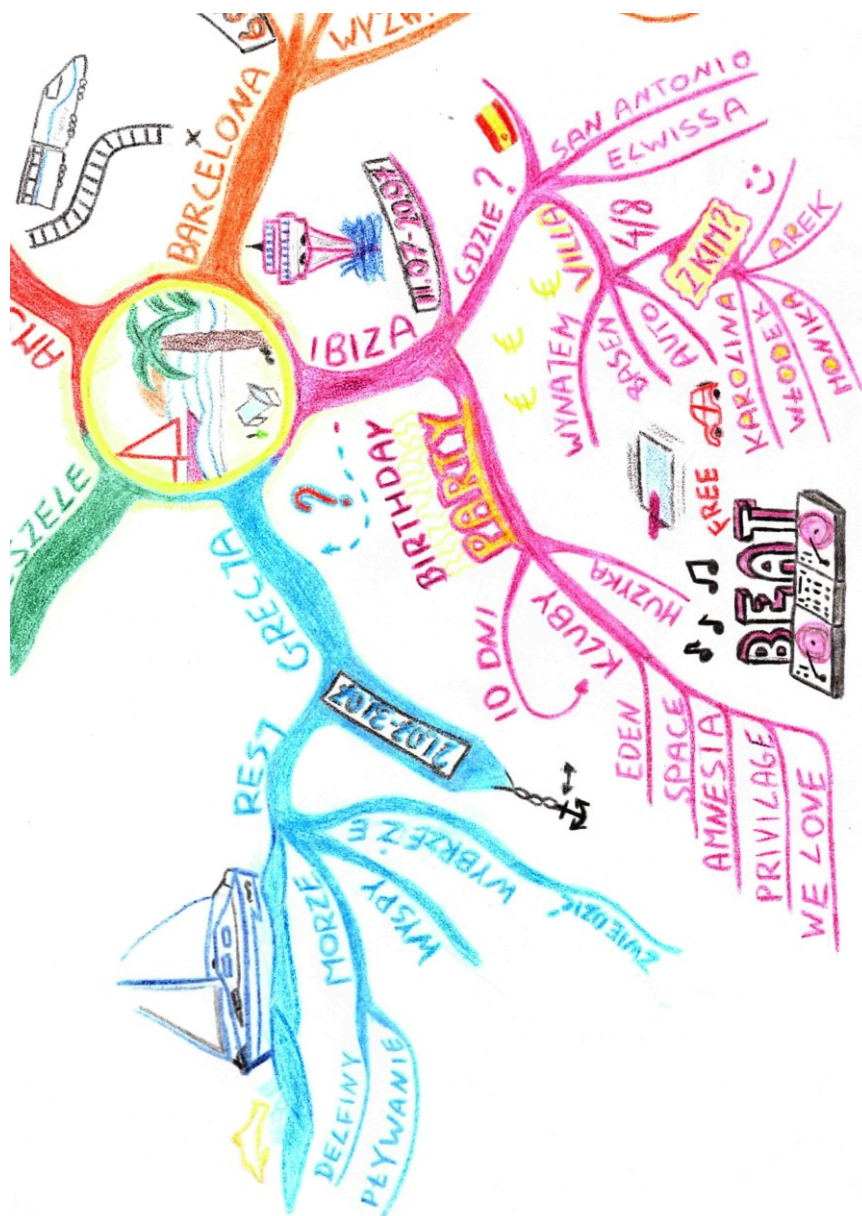


Linie sprawiają wrażenie jeszcze bardziej płynących, a kolor **niebieski** dodatkowo wzmacnia to skojarzenie. Wielki jacht informuje o głównym celu tego etapu wycieczki.



Zwróć uwagę na kotwicę, która się huśta prawda? Strzałki sygnalizują ruch, a ten jest KLUCZOWYM czynnikiem w zapamiętywaniu.

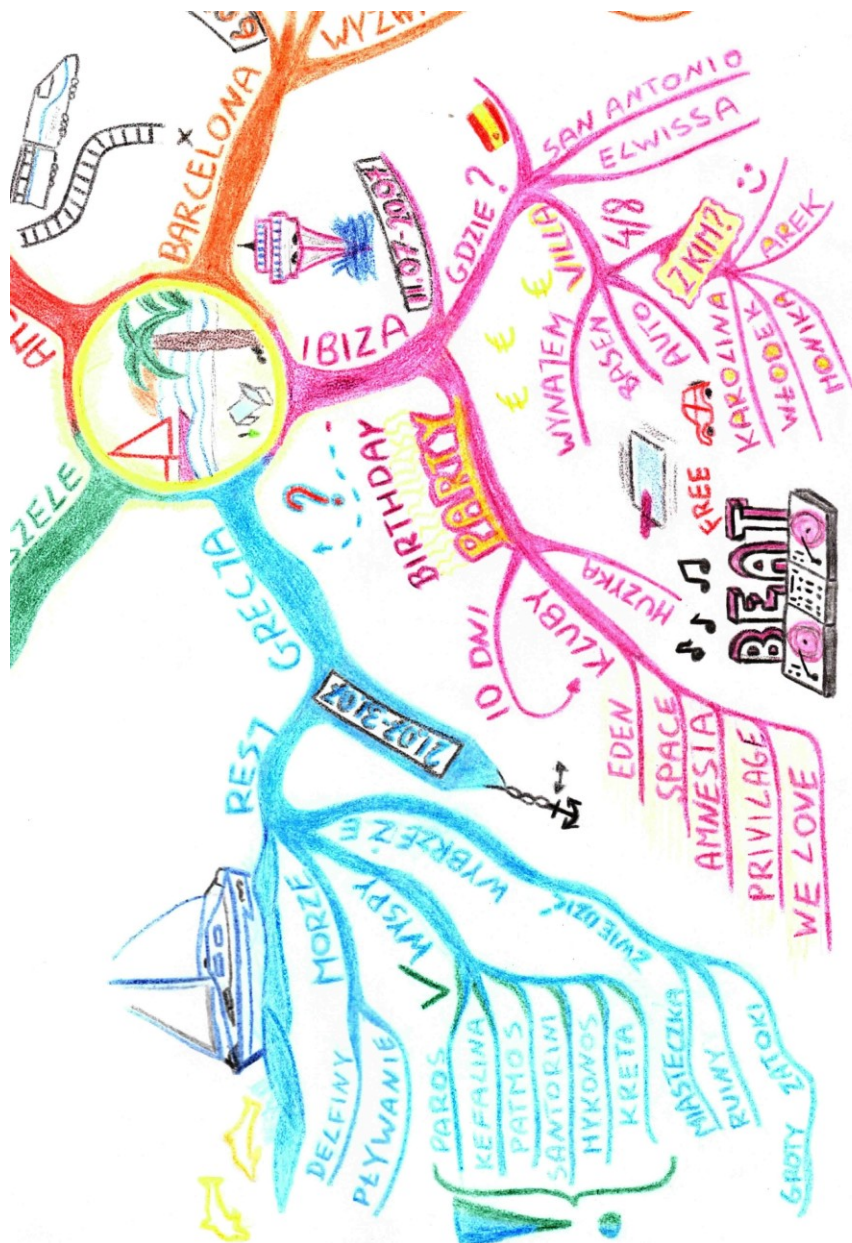
PAMIĘTAJ!!! WPROWADZAJ ELEMENTY RUCHU



! ? * @ X ✓ ∞ + = ★ 🚫

PAMIĘTAJ!!! UŻYWAJ KODY

Oszczędzisz mnóstwo czasu, za ich pomocą zaznaczysz związki pomiędzy elementami całej mapy. Podobnie jak z kolorami, możesz również stworzyć i stosować własny system kodów.



Uwaga konkurs na najbardziej interesującą Mapę Myśli!

Wygraj już dziś pełny kurs DVD z Map Myśli. Aby wziąć udział w konkursie wejdź na stronę www.mm.intelektualnie.pl/konkurs/ i prześlij nam swoją Mapę Myśli (elektronicznie lub pocztą tradycyjną szczegóły na powyższej stronie). Raz na kwartał z pośród nadesłanych map wybiorę tą najciekawszą.

Czekam na Twoją mapę!

Całe gałęzie możesz obrysować linią, w ten sposób odseparujesz je od siebie. W tej mapie nie znajdziesz przykładu, proponuje GOOGLE IT☺. Ja osobiście rzadko z tego korzystam, ponieważ nie przypasowało mi to.

OBRYSUJ GAŁĘZIE LINIAMI

Wszystkie poznane przez Ciebie zasady wpływają na optymalne zapamiętywanie i odtwarzanie, ale to nie znaczy, że masz ze wszystkich korzystać. Wypróbuj każdą, wybierz te które są spójne z Tobą i wyrob sobie własny styl.

PAMIĘTAJ!!! WYRÓB SOBIE WŁASNY STYL

Kiedy popełnisz błąd, znajdź sposób aby zrobić z tego atut. Przemaluj, dorysuj, przekształć, wymaż jeśli korzystasz z kredek. Możliwości jest mnóstwo.

Postanowiłem zrobić kilka zmian kosmetycznych: pogrubilem główne tematy, dodałem kilka szczegółów, poprawiłem linie. Wkrótce uatrakcyjnię również centralny obraz i będzie naprawdę bardzo gorąco.

Tworzenie MM niesamowicie pobudza wyobraźnię, z każdą kolejną minutą, przychodzą coraz to śmielsze pomysły. Notując w ten sposób, rozbudzasz olbrzymi potencjał, który drzemie w Tobie.
A kiedy to robisz stajesz się Mistrzem świata.

„WYOBRAŹNIA JEST POCZĄTKIEM TWORZENIA...”

George Bernard Shaw

ps. jestem przekonany, że już zapamiętasz gdzie leżą Seszele, kto wie, może się tam spotkamy?











„Jeśli potrafisz o czymś marzyć, potrafisz także tego dokonać.”
Walt Disney

I tego z całego serca Tobie życzę. Do zobaczenia...