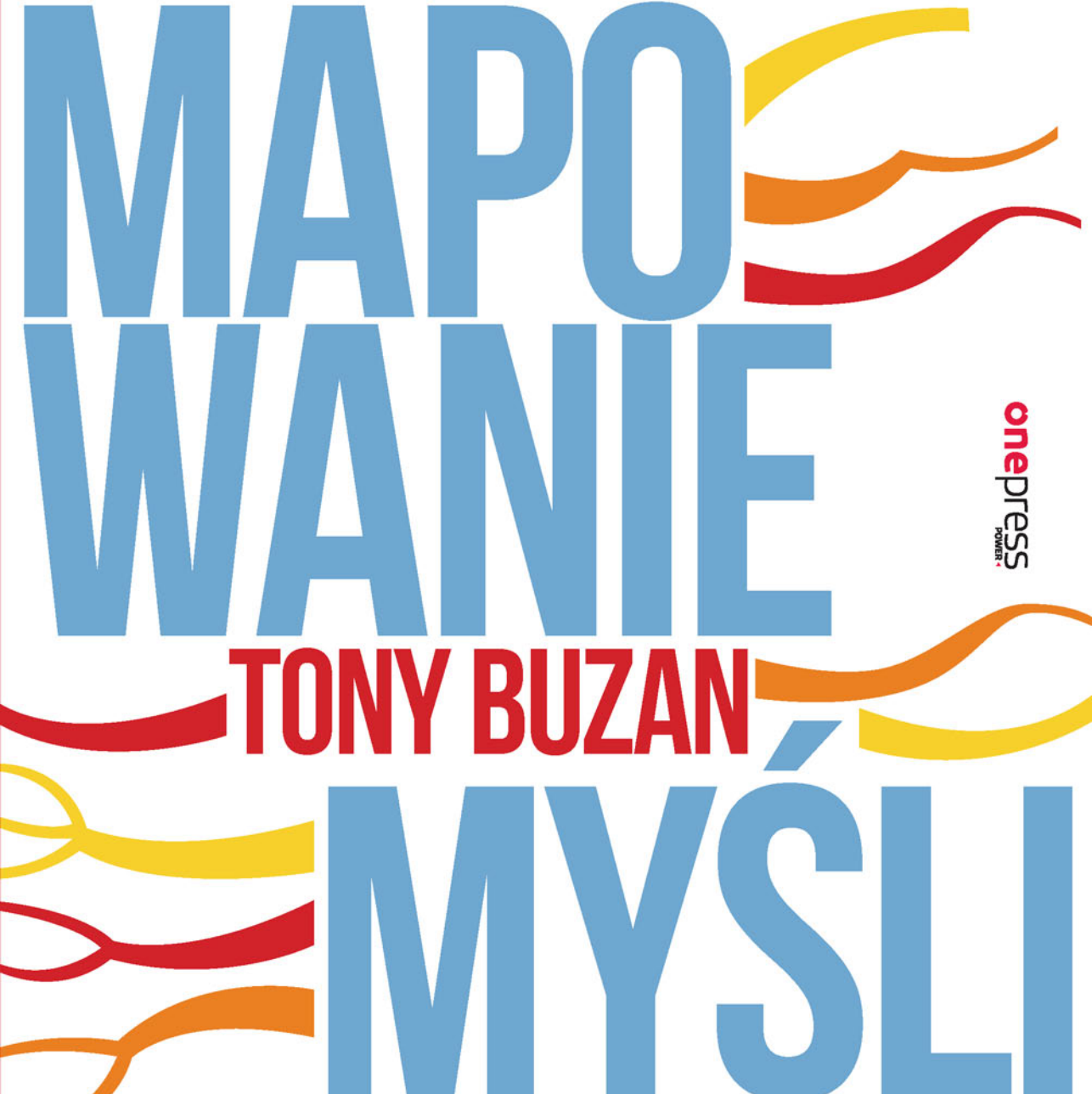


# MISTRZOWSKIE MAPO WANIE TONY BUZAN MYŚLI



onepress  
POWER

**Podręcznik użytkownika** najpotężniejszego narzędzia rozumowania

Tytuł oryginału: Mind Map Mastery: The Complete Guide to Learning and Using the Most Powerful Thinking Tool in the Universe

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-283-4592-8

First published in the UK and USA in 2018 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited  
19 Cecil Court, London WC2N 4EZ

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2018

Text copyright © Tony Buzan 2018

Artwork on pages 29, 30, 32, 49, 77, 78, 81, 83, 86, 90, 95, 101, 109, 115, 149, 171, 183 and 185  
copyright © Watkins Media Limited 2018

For copyright of other artwork and photographs see page 211 which is to be regarded  
as an extension of this copyright  
[www.watkinspublishing.com](http://www.watkinspublishing.com)

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form  
or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by  
any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu  
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą  
kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym  
lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi  
ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były  
kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie,  
ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz  
Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe  
z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/mimamy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Przedmowa                                             | 7   |
| Wprowadzenie                                          | 9   |
| <b>Wstęp.</b> Dlaczego ta książka jest potrzebna?     | 13  |
| <b>Rozdział 1.</b> Czym jest mapa myśli?              | 25  |
| <b>Rozdział 2.</b> Jak mapować myśli?                 | 57  |
| <b>Rozdział 3.</b> Co nie jest mapą myśli?            | 123 |
| <b>Rozdział 4.</b> Znajdowanie rozwiązań              | 135 |
| <b>Rozdział 5.</b> Niezliczone zastosowania map myśli | 155 |
| <b>Rozdział 6.</b> Przyszłość mapowania myśli         | 197 |
| Zasoby                                                | 209 |
| Podziękowania                                         | 211 |



# Rozdział 1.

## Czym jest mapa myśli?

W tym rozdziale zapoznasz się ze wspaniałym światem map myśli. Wyjaśniam w nim dokładnie, czym jest mapa myśli, z jakich podstawowych elementów składa się to niezwykle narzędzie rozumowania oraz jak wyglądają zasadnicze etapy jego tworzenia. Dowiesz się, jakie miejsce mapy myśli zajmują w historii oraz w jaki sposób odnoszą się do funkcjonowania ludzkiego umysłu. A najważniejsze jest to, że zaczniesz rozumieć, w jaki sposób mapy myśli mogą Ci pomóc w uwolnieniu rzeczywistego potencjału, którym dysponujesz.

## Myślenie całym mózgiem

Zarówno piękno, jak i wszechstronność tego holistycznego narzędzia rozumowania tkwi w jego prostocie. Na papierze jest to po prostu kolorowy diagram — wizualizacja służąca do gromadzenia informacji. Działa ona jednak w sposób aktywujący korowe funkcje mózgu. Powoduje, że zaczynamy myśleć za pomocą „całego mózgu”, angażując w ten proces zarówno analityczną lewą półkulę, jak i kreatywną prawą.

Koncepcja dwóch rozdzielnych sposobów myślenia mózgu została spopularyzowana przez amerykańską artystkę Betty Edwards w przełomowej książce *Rysunek. Odkryj talent dzięki prawej półkuli mózgu*. Książka — wydana w oryginale w 1979 roku i napisana w efekcie przyswojenia sobie przez autorkę szeregu koncepcji z zakresu neurobiologii, zawartych zwłaszcza w pracy laureata Nagrody Nobla dr. Rogera W. Sperry’ego (1913 – 1994) — prezentuje nowe, rewolucyjne podejście do rysowania i nauczania. Według autorki mózg rejestruje i przetwarza informacje o rzeczywistości na dwa sposoby: lewa półkula mózgu ma charakter werbalny i analityczny, natomiast prawa odpowiada za kwestie wizualne i percepcyjne. Opracowana przez Betty Edwards metoda nauczania została zaprojektowana tak, aby ominąć cenzorskie zapędy analitycznej lewej półkuli i uwolnić ekspresję prawej. Edwards założyła następnie Centrum Edukacyjnych Zastosowań Prac Badawczych nad Półkulami Mózgu, a jej praca także obecnie inspirowe artystów i nauczycieli na całym świecie.



**Funkcje kontrolowane przez lewą i prawą półkulę mózgu**

## Jak stworzyć mapę myśli?

Jak więc wygląda mapowanie myśli w praktyce? Zaczniemy od stworzenia podstawowej mapy myśli.

### ZACZYNAMY

**Będą Ci potrzebne:**

- ✓ **duży arkusz gładkiego białego papieru**
- ✓ **zestaw kolorowych pisaków lub kredek**
- ✓ **mózg**
- ✓ **otwarty umysł**
- ✓ **wyobraźnia**
- ✓ **temat, który zamierzasz zbadać**

Dobra mapa myśli posiada trzy zasadnicze cechy:

- 1. Obraz centralny**, który przedstawia główny temat rozważań. Gdybyś na przykład posługiwał się mapą myśli, aby zaplanować określony projekt, mógłbyś umieścić w centrum rysunek folderu. Do stworzenia dobrej mapy myśli nie są potrzebne żadne szczególne uzdolnienia artystyczne.
- 2. Grube gałęzie wybiegające promieniście** z obrazu centralnego. Gałęzie oznaczają kluczowe motywy powiązane z tematem głównym i każda z nich jest innego koloru. Z gałęzi głównych wyrastają z kolei gałęzie podrzędne — które można nazwać pędami lub gałęziami drugiego i trzeciego poziomu — odnoszące się do kolejnych motywów.
- 3. Pojedynczy kluczowy obraz lub słowo** umieszczone na każdej z gałęzi.

## Krok 1.

**Umieść arkusz papieru** przed sobą w formacie poziomym. Następnie użyj co najmniej trzech różnych kolorów, aby na samym środku arkusza narysować obraz oznaczający temat, którym chciałbyś się zająć. W naszym przykładzie są nim sztuki Williama Szekspira (1564 – 1616). Jeśli nie chcesz rysować jego głowy, możesz naszkicować gęsie pióro lub inny prosty symbol. Obraz centralny aktywuje wyobraźnię i wyzwala skojarzenia. Jeżeli zależy Ci na tym, żeby w centrum znalazł się jakiś wyraz, narysuj go w taki sposób, aby wyglądał na wielowymiarowy, i połącz go z obrazem.

---

## Krok 2.

**Teraz wybierz kolor** i narysuj grubą gałąź wyrastającą z obrazu centralnego jak konar z pnia drzewa. Możesz to zrobić, szkicując dwie linie wybiegające z centrum, a następnie łącząc ich końce. Gałąź powinna organicznie się zakrzywiać, bo będzie to zajmujące wizualnie i bardziej interesujące dla mózgu; dzięki temu łatwiej Ci będzie zapamiętać informacje umieszczone na gałęzi. Wypełnij kontur kolorem. Grubość gałęzi będzie symbolizować istotność danego skojarzenia w hierarchii Twojej mapy myśli.

---

## Krok 3.

**Oznacz gałąź** pojedynczym wyrazem zapisanym dużymi literami. Skoro ta konkretna mapa myśli dotyczy sztuk Szekspira, możesz opisać tę pierwszą gałąź słowem „KOMEDIA”, „TRAGEDIA” lub „HISTORIA”. Zamiast zapisywać wyraz, możesz także na przykład narysować komediową maskę, sztylet lub koronę.

---



1.

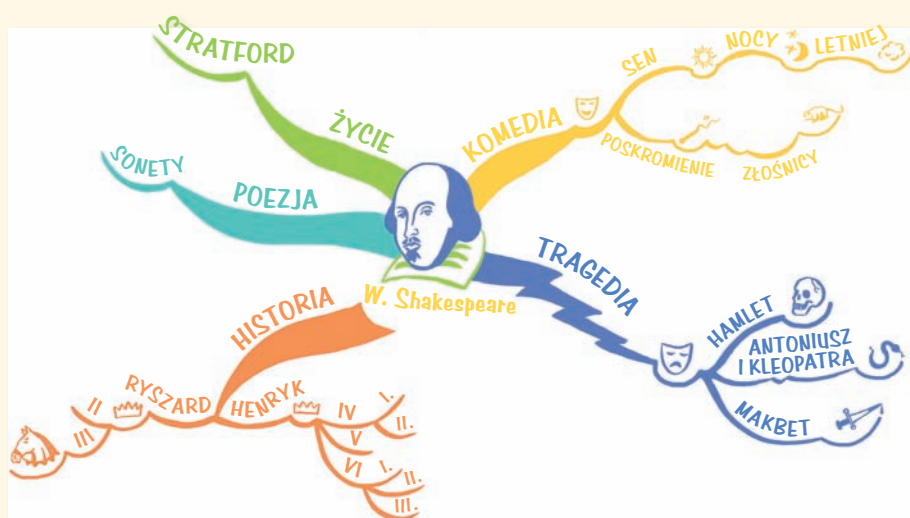
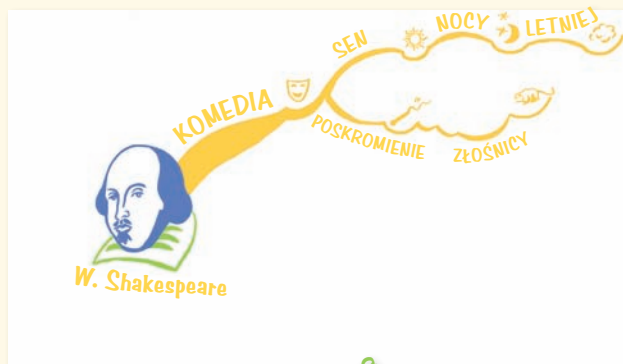


2.



3.





## Krok 4.

**Narysuj pędy drugiego poziomu** wyrastające z głównej gałęzi, a potem wybiegające z pędów drugiego poziomu gałązki poziomu trzeciego. Napisz na wszystkich gałęziach słowa kluczowe lub narysuj symbole, możesz także wykorzystać kombinacje jednych i drugich. Każdemu symbolowi powinna odpowiadać jedna gałąź. Nie musisz się spieszyć, nie opisuj od razu wszystkich gałęzi — zainspiruje to w naturalny sposób Twój mózg do zrobienia tego później.

---

## Krok 5.

**Wybierz inny kolor** i stwórz kolejną gałąź główną, wyrastającą z obrazu centralnego. (Wielu początkujących uważa, że najłatwiej jest rysować wokół centrum zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, ale możesz robić to w taki sposób, jaki najbardziej Ci odpowiada). Tak jak poprzednio, narysuj wybiegające z tej nowej gałęzi pędy drugiego i trzeciego poziomu i oznacz je. Kontynuuj dodawanie gałęzi głównych, aż będzie ich mniej więcej pięć do sześciu.

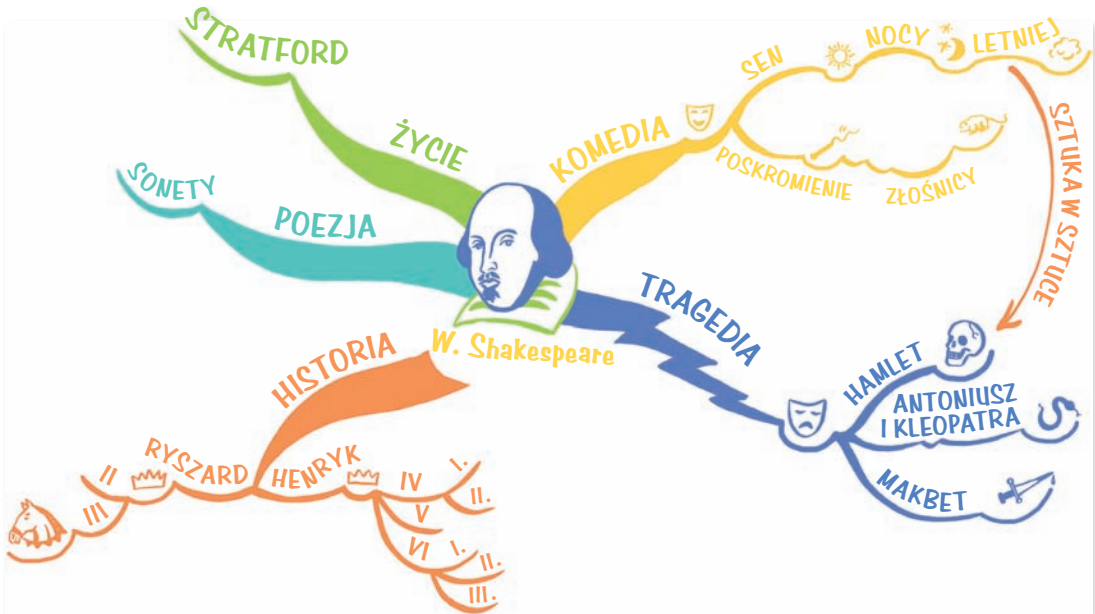
---

## Krok 6.

**Narysowałeś gałęzie główne**, teraz możesz swobodnie poruszać się po mapie myśli, przeskakując z gałęzi na gałąź i wypełniając wszelkie luki oraz dodając nowe gałęzie podrzędne w miarę pojawiania się kolejnych pomysłów i skojarzeń.

---

## 7.

**Krok 7.**

Jeżeli chcesz, możesz dorysować strzałki, zakrzywiające się linie i łączniki pomiędzy gałęziami głównymi, aby uwydatnić połączenia między nimi.

**Gotowe! Stworzyłeś swoją pierwszą mapę myśli.**

## Co dalej?

Na tym etapie zamieszczony przeze mnie przykład wciąż znajduje się na etapie tworzenia i może zostać rozwinięty tak, aby obejmował wszystkie 37 dramatów Szekspira, jego sonety i poematy, a także kluczowe fakty z jego życia i informacje na temat czasów, w których tworzył. Jeśli interesujesz się postacią Szekspira — albo lubisz wyzwania — możesz spróbować opracować własną wersję tej mapy myśli. Następnie, gdy już zapamiętasz zawarte w niej informacje, zyskasz w każdej chwili dostęp do faktów na temat jednego z najbardziej znanych pisarzy na świecie i będziesz mógł zaimponować innym swoją wiedzą!

Mapowanie myśli wiąże się z pracą obu półkul mózgu, jest zatem wielofunkcyjne i może być stosowane w ramach wszystkich funkcji poznawczych, w tym pamięci, kreatywności, uczenia się i wszelkich postaci myślenia. To jeden z powodów, dla których technika ta została opisana jako „szwajcarski scyzoryk dla mózgu”. Jest użyteczna, praktyczna — i zabawna!

## Niezbędne składniki

Przekonaaliśmy się, w jaki sposób za pomocą mapy myśli można jedną centralną koncepcję twórczo i efektywnie rozłożyć na czynniki, co pozwala nam odkrywać nowe skojarzenia i tworzyć łatwe do zapamiętania połączenia między poszczególnymi pojęciami. Jakie jednak kluczowe składniki czynią mapowanie myśli tak skutecznym narzędziem rozumowania?

Wspomnieliśmy już o niektórych z tych kluczowych składników, warto jednak przeanalizować je wszystkie nieco bardziej szczegółowo. Oto podstawowe informacje o myśleniu promienistym, nieliniowym przepływie organicznym, kolorze, obrazach i słowach.

### MYŚLENIE PROMIENISTE

Myślenie promieniste odgrywa niemożliwą do przecenienia rolę w tworzeniu map myśli, zanim się nim jednak zajmiemy, chciałbym zadać Ci krótkie pytanie:

**Jakim językiem posługujesz się od urodzenia?**

Skoncentruj się przez chwilę na tym pytaniu. I bądź przygotowany na to, że Twoja odpowiedź okaże się błędna.

A teraz pozwól, że zaprezentuję Ci wspaniałą grę umysłową, która zmieniła życie tysięcy ludzi na całym świecie...

Zastanów się, co odpowiedziałeś, kiedy zapytałem Cię o język, którym posługujesz się od urodzenia.

Udzielona przez Ciebie odpowiedź była zapewne błędna. Ten język to nie polski, angielski, holenderski czy jeden z pozostałych 7096 żywych języków wymienionych w katalogu Ethnologue.

**Językiem, którym posługujesz się od urodzenia, jest język ludzki jako taki, wspólny dla całej ludzkości i będący naturalnym językiem dzieci w łonie matki!**

Językiem ludzkim tak naprawdę wszyscy władamy biegle od urodzenia. Od urodzenia do mniej więcej czwartego miesiąca życia dziecko zaczyna koncentrować się na obiektach oddalonych o 20 – 25 cm — czyli znajdujących się w odległości odpowiadającej tej, z której widzi twarz rodzica. Dla większości niemowląt pierwszym centralnym obrazem świata jest twarz matki. Z tego obrazu centralnego wypromieniowują niezliczone skojarzenia dotyczące pożywienia, miłości, ciepła, zdrowia, snu i bezpieczeństwa. W ten sposób od urodzenia jesteśmy zaprogramowani, aby postrzegać świat poprzez mapowanie myśli.

Język ludzki jest językiem, którym posługuje się mózg, wytworzonym za sprawą połączenia sił „wyobraźni” i „skojarzeń” za pomocą gałęzi „lokalizacji”. (To właśnie za sprawą lokalizacji umiejscowienie gałęzi na mapie umysłu pomaga w ich zapamiętywaniu).

## Ćwiczenie z zakresu autodiagnozy

Za chwilę podam Ci pewien wyraz i poproszę Cię, abyś zamknął oczy i pozwolił, aby włączył się superkomputer Twojego mózgu. Następnie, gdy już przeczytasz ten wyraz, sprawdź, ile czasu zajmie Ci zrozumienie go, jakich informacji dostarczy Ci o nim mózg oraz czy pojawią się jakieś związane z nim kolory lub skojarzenia. Jesteś gotów?

Wyraz dla Ciebie to:

**ANANAS**

Czy z Twojego superkomputera wysunął się wydruk z literami

**A-N-A-N-A-S**

starannie zapisanymi w rządku? Zgaduję, że nie...

Zapisz szybko odpowiedzi na następujące pytania:

- **Jakich danych dostarczył Twój superkomputer?**
- **Ile czasu zajęło komputerowi uzyskanie dostępu do tych danych?**
- **Jakie skojarzenia Ci udostępnił?**
- **Co jeszcze przyszło Ci do głowy?**
- **Jakie były powiązane z tym czymś kolory?**
- **Czy to, o czym pomyślałeś, wywołało jakieś skojarzenia, na przykład dotyczące faktury, smaku, zapachu lub lokalizacji?**

Zakładam, że w Twoim umyśle pojawił się obraz, a nawet zestaw kolorowych obrazów i skojarzeń aktywujących różne zmysły.

**Jeśli tak się stało, witaj wśród ludzi!**



**Podobnie jak niezliczone nasiona w koronie mniszka, myśli promieniają na zewnątrz, tworząc skojarzenia na podstawie skojarzeń**

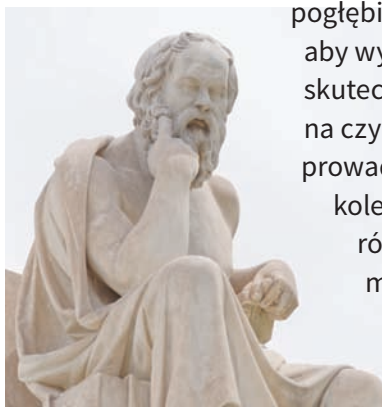


Wszystkie języki mówione i pisane są piękne, istotne i niezbędne. Są one jednak językami drugiego stopnia czy też „podprogramami”. Pierwotnym językiem naszego gatunku jest natomiast język ludzki, tworzony przez wyobraźnię i skojarzenia. Spójrz na ilustrację na sąsiedniej stronie. Widać na niej, w jaki sposób rozumuje Twój mózg i mózg każdego innego człowieka. To coś niesamowitego, prawda?

Reagując na słowo „ananas” za pomocą wielu spontanicznych skojarzeń, właśnie zaprezentowałeś sposoby, za których pomocą Twój mózg tworzy nieskończoną liczbę okazji do tego, abyś myślał oraz wykorzystywał swoją pamięć i kreatywność. Sposób, w jaki myślisz, ma charakter promienisty! Zawiera nieskończoną liczbę rozgałęzień, a każde z tych rozgałęzień także dzieli się na nieskończoną liczbę rozgałęzień — i proces ten trwa w nieskończoność.

### Sokrates, giez Aten

**Grecki filozof Sokrates** (ok. 470 – 399 p.n.e.) twierdził, że „życie bezmyślne nie jest warte życia”. Według niektórych Sokrates przypominał bardziej satyra niż człowieka, niewielu jego współczesnych kwestionowało jednak świetność jego umysłu.



Sokrates nawotywał mieszkańców Aten do pogłębionej refleksji i jak giez „kąsał” władzę, aby wypełniały swoje obowiązki. Dowiódł skuteczności rozkładania każdej koncepcji na czynniki, warstwa po warstwie. Ta zasada prowadzenia dyskursu z uwzględnieniem kolejnych aspektów rozważanej tezy leży również u podstaw koncepcji mapy myśli, którą można wykorzystywać do wyczerpujących analiz wszelkich problemów za pośrednictwem ich wielorakich aspektów.

**Język ludzki może być uzewnętrzniany.  
Kiedy jest uzewnętrzniany w swojej  
najczystszej postaci, tworzy mapę myśli.**

Poprzez umożliwianie koncepcjom wypromieniowywania z pojęcia bazowego, mapa myśli zachęca do wysoce spersonalizowanych reakcji na to pojęcie. Jej promienista struktura ułatwia wykrywanie połączeń między różnymi gałęziami i tworzenie nowych skojarzeń w celu wypełniania wszelkich pustych przestrzeni, zachęcając nas tym samym do tego, abyśmy nie przestawali myśleć kreatywnie.

#### **NIELINIOWY PRZEPŁYW ORGANICZNY**

Wcześniej opisałem, jak podczas studiów uświadomiłem sobie, że liniowy sposób robienia notatek jest efektywną metodą na wytrenowanie w sobie głupoty. Myślenie liniowe, w rodzaju dodawania do listy kolejnych, następujących po sobie pozycji, faktycznie ogranicza tok rozumowania. Gdy na przykład przeglądamy listę, opuszczając wzrok coraz bardziej w dół, poziom naszej kreatywności zaczyna się obniżać i przestajemy myśleć twórczo, posługując się wyobraźnią. Liniowość podważa więc najprawdopodobniej naszą zdolność do gromadzenia i zapamiętywania wszelkich dostępnych informacji.

**Ludzki mózg nie myśli w kategoriach  
pasków narzędzi, zestawień i list; myśli  
organicznie.**

Wyobraź sobie żyłki liścia, gałęzie drzewa albo złożoną sieć ludzkiego układu nerwowego: tak właśnie myśli mózg. Wobec tego, aby myśleć poprawnie, mózg potrzebuje narzędzia, które odzwierciedlałoby naturalny, organiczny przepływ informacji — taki, w którego kontekst także organicznie wbudowana jest struktura mapy myśli. Mapy myśli wyznaczają kolejny etap na drodze od myślenia liniowego („jednowymiarowego”), przez lateralne („dwuwymiarowe”), do wielowymiarowego lub promienistego.

Mapy myśli naśladują miriady synaps i połączeń obecnych w naszych własnych komórkach mózgowych, odzwierciedlając w ten sposób naszą konstrukcję psychiczną i wzajemne relacje (zob. także punkt „Wewnętrzne mapy myśli” w dalszej części rozdziału). Podobnie jak my sami, świat przyrody stale się zmienia i odtwarza oraz posiada strukturę komunikacyjną, która odzwierciedla naszą własną. Mapa myśli jest zatem narzędziem rozumowania, które czerpie inspirację z tych naturalnych struktur i jest dzięki nim efektywne. Jej organiczne właściwości uosabiają krzywizny gałęzi, które jak się przekonaaliśmy, są atrakcyjniejsze dla mózgu niż linie proste.

### KOLOR

Kiedy jako student wprowadziłem do swoich notatek dwa różne kolory, zacząłem zapamiętywać je o ponad 100% lepiej. Dlaczego tak się stało?

Kolor „obsługuje” prawa półkula mózgu, a słowa racjonalna półkula lewa. Kombinacja koloru i słów zmusza więc do działania obie półkule mózgu.

Oprócz tego zastosowanie koloru sprawiło, że robienie notatek zaczęło sprawiać mi radość — a radość jest istotnym elementem mapowania myśli. Kolory stymulują pamięć i kreatywność, uwalniając nas z pułapki monochromatycznej monotonii. Dodają życia obrazom i sprawiają, że stają się one bardziej atrakcyjne. Mogą nas inspirować do przeanalizowania sposobu, w jaki komunikujemy się z innymi, i zyskania wpływu na jakość tej komunikacji. Liczne badania dowodzą, że przemyślane użycie koloru:

- **przyciąga uwagę,**
- **znacząco podnosi poziom zrozumienia,**
- **pobudza motywację,**
- **zachęca do aktywnej komunikacji,**
- **zwiększa skuteczność procesów przetwarzania obrazów i ich przechowywania.**

Kolor może również pełnić funkcję kodu. Używając określonych kolorów do zobrazowania różnych obszarów i motywów na mapie myśli, tworzymy wizualne skróty, które umożliwiają nam łatwiejsze zapamiętywanie informacji zawartych na tej mapie, a także ułatwiają przypominanie ich sobie.

W 1933 roku niemiecka lekarka zajmująca się psychiatrią i pediatrią Hedwig von Restorff (1906 – 1962) przeprowadziła badanie, na podstawie którego ustaliła, że jego uczestnicy lepiej niż inne zapamiętywali przedmioty w jakiś sposób wyróżniające się na tle otoczenia. Wyobraź sobie na przykład listę imion męskich, zawierającą żeńskie imię „Heidi”, podkreślone na pomarańczowo. Prawdopodobnie zapamiętasz wyraz „Heidi”, bo wyróżnia się on z kontekstu dlatego, że po pierwsze to imię dziewczyny, a po drugie jest w innym kolorze.

W przypadku map myśli kolory i symbole można także stosować do aktywowania efektu von Restorff lub „efektu wyizolowania”, jak bywa również nazywany, dzięki czemu poszczególne gałęzie będą odróżniać się w pewien sposób od otoczenia.

### **Spraw, żeby życie stało się kolorowe dzięki mapom myśli!**

#### **OBRAZY**

W dzieciństwie rysować uczymy się zwykle wcześniej niż pisać. Podobieństwa do tego procesu widoczne są w historii tworzonych przez człowieka znaków, z których pierwsze pojawiły się w postaci sztuki jaskiniowej, a następnie ewoluowały przez tysiąclecia — w formie piktogramów i hieroglifów — aż do tekstów pisanych. (Zob. podrozdział „Krótka historia inwencji u podstaw map myśli”).

Obrazy, inaczej niż słowa, mają w sobie pewną bezpośredniość: informacje wizualne przetwarzane są przez mózg 60 tysięcy razy szybciej niż tekst. Poza tym obrazy stymulują wyobraźnię, są bogatym źródłem skojarzeń i przekraczają granice komunikacji werbalnej. (Wystarczy pomyśleć o tym, jak skuteczne są na całym świecie znaki drogowe). Podobnie jak kolor, obrazy wnoszą harmonię do funkcjonowania lewej i prawej półkuli

mózgu, równoważąc nasze umiejętności językowe i wizualne. Pobudzają także inne funkcje kory mózgowej, przejawiające się na przykład w postaci rozpoznawania form, linii i wymiarów.

Twierdzenie, że „obraz wart jest tysiąca słów”, zostało naukowo udowodnione między innymi przez amerykańskich psychologów, profesora Ralpha Habera i profesora Raymonda S. Nickersona. Obrazy naprawdę zajmują nasz umysł efektywniej niż słowa. Aby obrazy w mapach myśli były więc jak najskuteczniejsze, powinny być wyraźne, kolorowe i jednoznaczne. Dzięki temu staną się atrakcyjne, będą łatwiej przyciągać uwagę i zapadać w pamięć.

### SŁOWA

Prawdziwa mapa myśli zawiera na poszczególnych gałęziach pojedyncze słowa. Jest tak dlatego, że pojedyncze słowa robią większe wrażenie niż frazy, bo każde z nich wyzwala własny, wyjątkowy zestaw skojarzeń i tym samym generuje nowe koncepcje. Dla porównania — fraza jest konstrukcją zamkniętą, o określonym znaczeniu wynikającym z takiego, a nie innego szyku wyrazów, a nie otwartą na swobodne skojarzenia, zatem siła jej oddziaływania jest ograniczona.

Jeśli uznasz, że bezwzględnie musisz posłużyć się frazą, podziel ją tak, aby poszczególne tworzące ją słowa znajdowały się na gałęzi osobno i aby mogły z nich kietkować osobne gałęzie podrzędne. Najlepiej jednak pozostań przy pojedynczych wyrazach.

**Pojedyncze słowa na poszczególnych gałęziach mapy myśli sprawiają, że mózg faktycznie zaczyna wnikać w analizowaną tematykę i przechodzić do sedna. Dzięki nim mózg zyskuje pamięciowe punkty odniesienia.**

## Krótką historia myślenia

Podobnie jak wszystko, co wydaje nam się zupełnie nowe, odmienne czy innowacyjne, mapy myśli nie pojawiły się zupełnie znikąd ani nie wylądowały na naszej planecie niczym pozaziemski statek kosmiczny. Zapewne zdajesz sobie już sprawę, że nie obudziłem się pewnego poranka i nie wymyśliłem mapowania myśli spontanicznie. Mapa myśli jest naturalną ewolucją ludzkiego sposobu myślenia.

Mapy myśli powstają w naturalny sposób za sprawą procesu, którym ludzie posługują się od najdawniejszych czasów, i który polega na wykorzystywaniu obrazów, aby móc dzielić się z innymi najskrytszymi przemyśleniami. Tak naprawdę początków map myśli można się doszukiwać w najwcześniejszych znakach umieszczanych przez pierwszych artystów na ścianach jaskiń mniej więcej 40 tysięcy lat temu. Zarówno sztuka, jak i pismo są wyrazem myśli przedstawionej za pomocą obrazu, a postawy wobec tych praktyk, a także ich wzajemne zrównoważenie wpływają na sposób wyrażania idei w całym biegu historii — od epoki kamienia po XXI wiek.

### SZTUKA JASKINIOWA

Wynalezienie ekspresji symbolicznej było jedną z wielkich innowacji w historii ludzkości. Jedną z najwcześniejszych form sztuki były obrysy



**Odciski dłoni sprzed 9 tysięcy lat, Cueva de las Manos, Santa Cruz, Argentyna**

dłoni. Istnieje pewna teoria, zgodnie z którą za sprawą posługiwania się pigmentami do tworzenia konturów rąk na ścianach jaskiń, nasi przodkowie odkryli, w jaki sposób trójwymiarowy obiekt może zostać przedstawiony za pomocą dwuwymiarowej linii. Po odciskach dłoni na ścianach jaskiń pojawiły się kontury zwierząt, takich jak konie, bawoły i jelenie.



### SUMERYJSKIE PISMO KLINOWE

Mniej więcej 3500 lat przed naszą erą Sumerowie opracowali prymitywną formę rachunkowości, aby móc prowadzić rejestry produktów rolnych i żywego inwentarza. Zapiski te były prowadzone na glinianych tabliczkach. Następnie kontury zwierząt zastąpiono zestawem linii i symboli. Te piktogramy stały się podstawą najwcześniejszego znanego systemu pisma.



**Dokumentacja administracyjna spisana najstarszym na świecie sumeryjskim pismem klinowym**

### EGIPSKIE HIEROGLIFY

Podstawą hieroglifów, stworzonych w starożytnym Egipcie w czasach panowania drugiej dynastii (ok. 2890 – 2670 p.n.e.), był obraz. Niektóre z hieroglifów faktycznie odzwierciedlały obiekty, które opisywały, ale częściej posługiwano się nimi jako fonogramami, czyli znakami graficznymi odnoszącymi się do dźwięków, a nie kształtów. Doprowadziło to do oddzielenia słów wyrażanych w postaci wizualnej od obiektów, których te słowa dotyczyły, co z kolei umożliwiło analizę pojęć abstrakcyjnych, zwiększając tym samym znaczenie gry skojarzeń w procesie formułowania wszelkiego rodzaju koncepcji.



**Hieroglify w grobowcu Totmеса III w Dolinie Królów, Luksor, Egipt**



**Rzymska kopia posągu Afrodyty z Knidos autorstwa starogreckiego rzeźbiarza Praksytelesa**

### **STAROŻYTNA GRECJA**

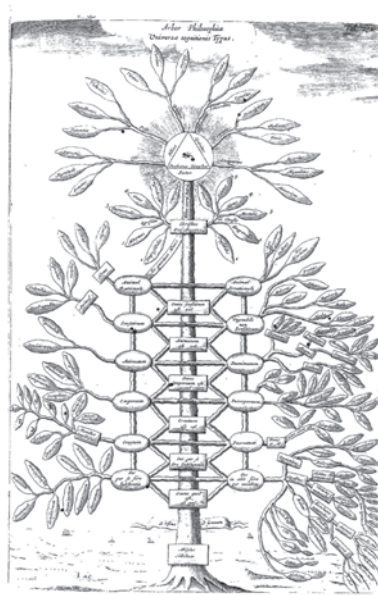
W ciągu kilku stuleci starożytni Grecy udoskonaliili język wizualny, co widać w ewolucji ich sztuki od statycznych, sformalizowanych posągów kuros z okresu archaicznego po znacznie bardziej realistyczne postacie ludzkie tworzone przez takich rzeźbiarzy, jak Praksyteles już w IV wieku p.n.e. Praksyteles był prawdziwie nowatorskim artystą — uważa się, że jako pierwszy przedstawił nagą kobiecą postać jako wolno stojącą rzeźbę naturalnej wielkości.

Charakterystyczny dla starożytnych Greków trójwymiarowy sposób postrzegania świata i rozważania nad naszym w nim miejscem znalazły odzwierciedlenie w pracach wielu myślicieli, między innymi Euklidesa (ok. 365 – 300 p.n.e.), Archimedesza (ok. 287 – 212 p.n.e.), Eratostenesa (ok. 275 – 194 p.n.e.), Sokratesa (ok. 469 – 399 p.n.e.), Platona (ok. 429 – 347 p.n.e.), Arystotelesa (ok. 384 – 322 p.n.e.) i Fidiasza (V w. p.n.e.). Tych innowatorów nie zadowalało przyjmowanie świata dosłownie, więc przesuwali granice poznania w podobny sposób, w jaki współczesne mapy myśli pozwalają nam robić to dzisiaj.



## DIAGRAMY W KSZTAŁCIE DRZEW

Chociaż w V wieku naszej ery doszło do upadku Cesarstwa Rzymskiego, łacina nie przestała wywierać wpływu na życie umysłowe zachodniego świata. Jej przyjęcie i dostosowanie do własnych potrzeb przez Kościoły chrześcijańskie pogłębiło kulturową wiarę w skuteczność słowa pisanego jako podstawowego narzędzia rozumowania, kreatywności i komunikacji. Filozofowie tacy jak Boecjusz (ok. 480 – 524/525) posługiwali się jednak także schematami przypominającymi drzewa, takimi jak *Arbor Porphyriana*, stanowiącymi pomoce naukowe do celów kategoryzacji. W średniowieczu pojawiły się także skomplikowane rysunki „Drzewa Jessego”, czyli drzewa genealogicznego Chrystusa, które wykorzystywano w roli łączących słowa i obrazy pomocy naukowych do ćwiczenia pamięci.



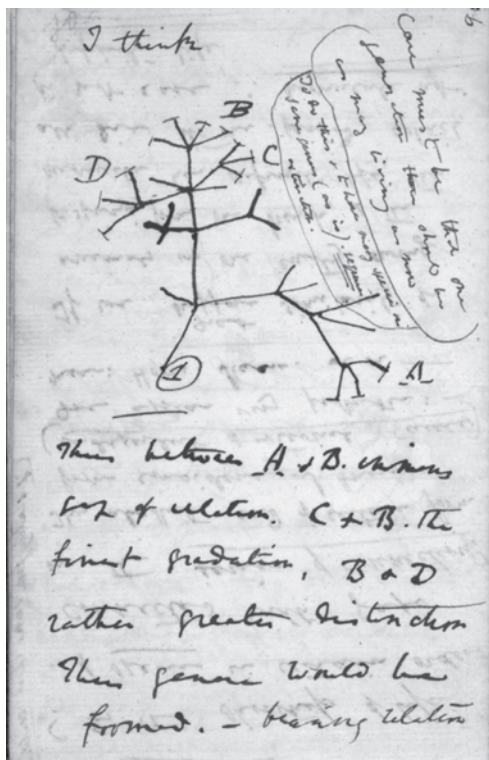
**Arbor Porphyriana** autorstwa Boecjusza, filozofa z VI w.

## LEONARDO DA VINCI

Renesansowy artysta i wynalazca Leonardo da Vinci (1452 – 1519) zajmuje poczesne miejsce w historii rozwoju mapowania myśli. Notatki Leonarda są zestawieniami szkiców, symboli i słów, łączących wyobraźnię, skojarzenia i analizy oraz ukazujących, w jaki sposób uczony wspierał swoją niewiarygodną kreatywność, wykorzystując pełny zakres możliwości własnego umysłu.



**Strona z notesu Leonarda da Vinci (ok. 1480), na której widać zestawienie słów, figur geometrycznych, obrazów i symboli**



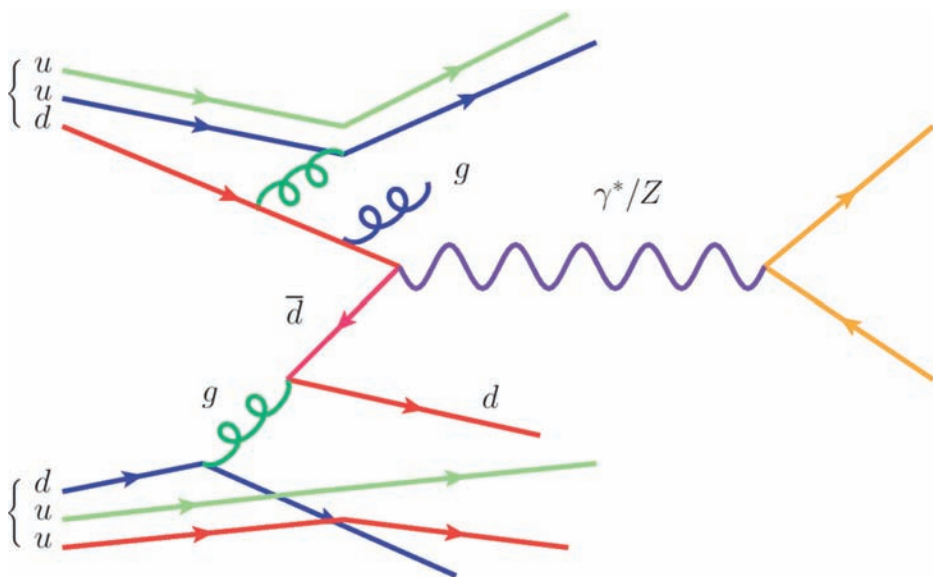
**Szkic Darwina (ok. 1837) przedstawiający pionierską analizę koncepcji drzewa filogenetycznego (ewolucyjnego)**

### CHARLES DARWIN (1809 – 1882)

Brytyjski przyrodnik Charles Darwin stworzył coś, co jest być może jednym z najistotniejszych prototypów map myśli, jakie kiedykolwiek powstały. Rysunek „Drzewo życia” odzwierciedla jego pierwsze przemyślenia na temat tego, w jaki sposób historia ewolucji może łączyć ze sobą różne gatunki. Współcześni genetycy odkryli, że tak naprawdę zasięg krzyżowania się gatunków był nawet większy, niż początkowo sądził Darwin. Wykorzystywany przez niego rodzaj rozumowania wielokierunkowego znajduje odzwierciedlenie w dzisiejszych mapach umysłu, w których połączenia pomiędzy różnymi gałęziami tworzą strzałki i linie.

### ALBERT EINSTEIN (1879 – 1955)

Urodzony w Niemczech amerykański fizyk teoretyczny Albert Einstein stwierdził w wywiadzie prasowym z 1929 roku: „Jestem w wystarczającym stopniu artystą, aby swobodnie czerpać z własnej wyobraźni. Wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza. Wiedza jest ograniczona, a wyobraźnia otacza cały świat”. Sposób myślenia Einsteina opierał się bardziej na schematach i diagramach niż na werbalizacjach i liniowości, czyniąc go dwudziestowiecznym ojcem chrzestnym mapowania myśli.



**Diagram Feynmana przedstawiający zachowanie cząstek subatomowych**

#### **RICHARD FEYNMAN (1918 – 1988)**

Amerykański fizyk Richard Feynman, laureat Nagrody Nobla, zaprezentował światu swój pierwszy diagram w 1949 roku. Feynman już w młodości zrozumiał znaczenie wizualizacji i wyobraźni dla procesów kreatywnego myślenia i nauczył się rysować. Następnie opracował wizualne odwzorowania formuły matematycznej wykorzystywanej do opisu zachowań cząstek subatomowych, które stały się znane jako diagramy Feynmana. Diagramy te tak mu się spodobały, że ozdobił nimi swoją furgonetkę!

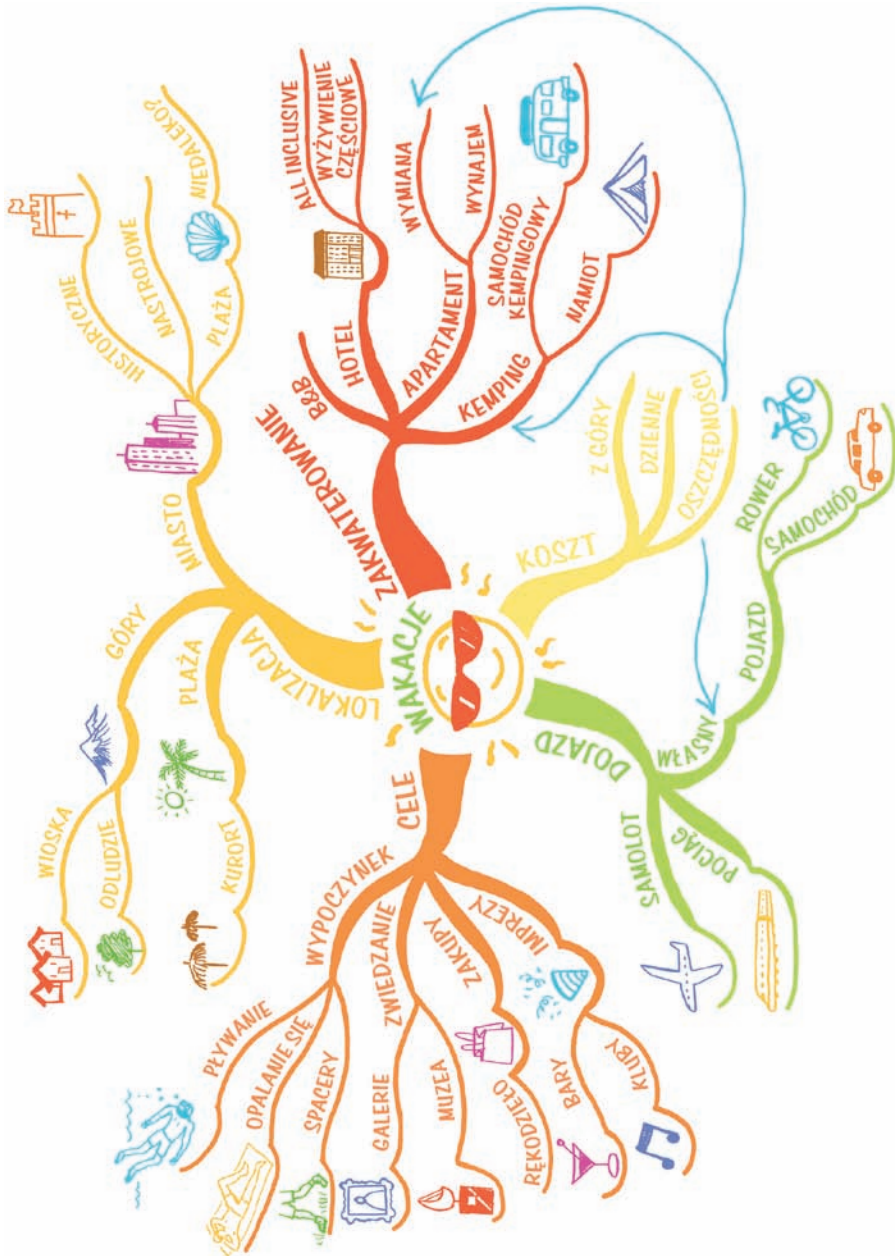
## Mapowanie myśli w praktyce

Po wielu wiekach historii nasze nastawienie do obrazów i słów nadal się zmienia. Dziś widoczne są pewne przejawy odchodzenia od dominujących werbalnych sposobów komunikacji i skłaniania się w stronę myślenia wizualnego (dowodem prawdziwości tej tezy może być rosnąca popularność emotikonów jako pewnego rodzaju wizualnych skrótów), co wydaje się powrotem do równowagi wobec stanu, jaki obserwowaliśmy we wcześniejszych dziesięcioleciach. Na forach akademickich słowom przyznawano na przykład tradycyjnie pierwszeństwo przed obrazami — choć było także kilka godnych uwagi wyjątków, widocznych w pracach takich gigantów jak Feynman czy Einstein. Po raz kolejny jednak siła obrazu nabiera coraz większego znaczenia we wszystkich dziedzinach komunikacji: coraz częściej używamy telefonów jako aparatów fotograficznych — do rejestrowania obrazów, a nie do rozmów. Za pomocą zdjęć dokumentujemy także drobne szczegóły z naszego życia w mediach społecznościowych; myślimy, pracujemy i wchodzimy w interakcje z osobami z całego świata, których w ogóle nie znamy, a zatem coraz bardziej uzależniamy się od technologii, które pozwalają nam przekraczać bariery mowy.

**Łącząc słowa i obrazy oraz odzwierciedlając funkcjonowanie ludzkiego mózgu w postaci zestawienia elementów logicznych i twórczych, mapy myśli stają się w naszym zglobalizowanym XXI wieku doskonałym narzędziem rozumowania.**

Mapy myśli mogą być bardzo proste i jednoznaczne lub wręcz niewiarygodnie złożone. Na sąsiedniej stronie znajdziesz przykład prostej, lecz skutecznej mapy myśli, stworzonej zgodnie z zasadami mapowania myśli (zob. „Zasady mapowania myśli” w rozdziale 2.). Została ona narysowana w celu zaplanowania wakacji. Zwróć uwagę, że każde słowo i każdy obraz znajdują się na własnej gałęzi, a każda gałąź ma inny kolor. Zauważ także w jaki sposób wesołe, oddające emocje związane z planowaniem letniej podróży obrazki sprawiają, że tworzenie mapy myśli staje się dobrą zabawą, a informacje na niej umieszczone łatwo zapamiętać. Główne gałęzie odnoszą się do kluczowych kwestii związanych z planowaniem wakacji: dokąd pojechać,

MAPA MYŚLI DOTYCZĄCA PLANOWANIA WAKACJI



gdzie się zatrzymać, jakie będą koszty, jak dojechać na miejsce i jakie są główne cele wyjazdu.

Gałęzie podrzędne mapy myśli zawierają dokładniejszą analizę wszystkich tych kwestii — w tym na przykład rozważania dotyczące zalet wypoczynku w górach w porównaniu z miastami i nadmorskimi kurortami jako wartymi zastanowienia miejscami docelowymi oraz opisy różnych dostępnych opcji zakwaterowania i dojazdu. Jednym z elementów oddzielnej gałęzi dotyczącej kosztów są oszczędności, połączone za pomocą strzałek ze wskazaniem najtańszych opcji.

Jeśli nie jesteś pewien, na jakiego rodzaju wakacje chciałbyś się wybrać, stworzenie takiej właśnie mapy myśli pomoże Ci zastanowić się nad wszystkimi dostępnymi rozwiązaniami, rozważyć takie kwestie jak koszty w funkcji celów i zdecydować, co tak naprawdę chciałbyś zrobić.

Mapa myśli jest narzędziem, które:

- **zapewnia jasność analizy i uwzględnienie wszystkich aspektów tematyki rozważań,**
- **zawiera informacje niezbędne do zaplanowania działań z wyprzedzeniem,**
- **umożliwia wszechstronny przegląd sytuacji,**
- **posiada cechy ogromnego magazynu informacji,**
- **uaktywnia wyobraźnię, zachęcając do poszukiwania kreatywnych rozwiązań,**
- **jest sama w sobie obiektem, na który przyjemnie się patrzy.**

## Różne zalety mapowania myśli

Mapowanie myśli, poza tym że zapewnia przejrzysty schemat analizy tematyki rozważań oraz jest wizualnym narzędziem wspomagającym zapamiętywanie informacji, posiada także wiele innych zalet w następujących sferach:

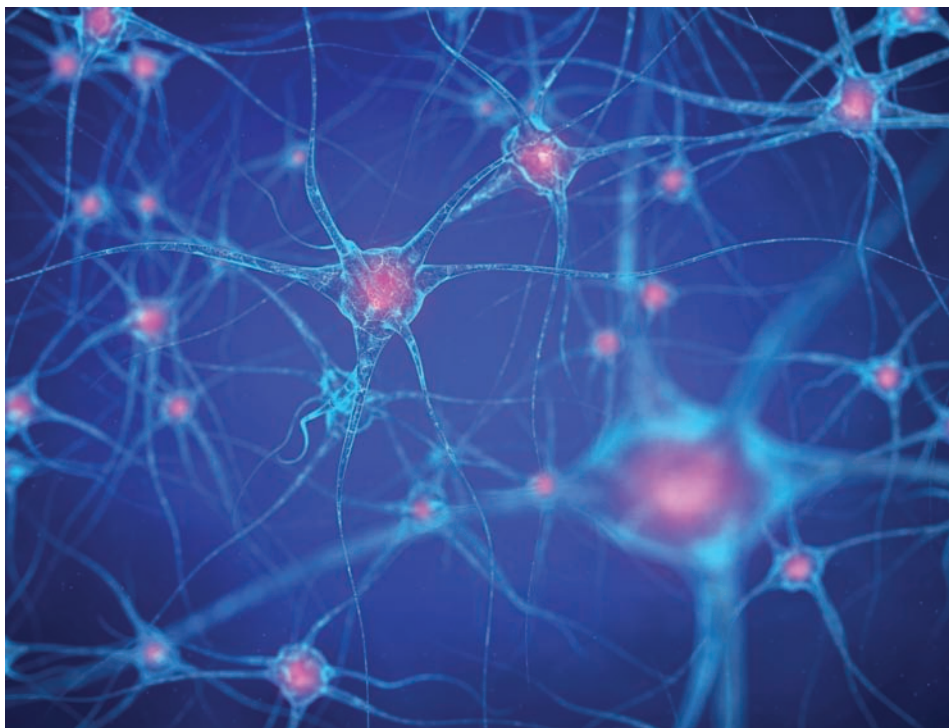
**Rozumowanie:** Mapowaniem myśli można posługiwać się do pobudzania umysłu, tworzenia nowych koncepcji i skojarzeń oraz prezentowania kolorowych zapisów procesów myślowych.



**Uczenie się:** Mapy myśli to doskonałe pomoce naukowe, przydatne do prowadzenia notatek podczas zajęć i wykładów, a także przy powtarzaniu materiału przed egzaminami. Mapy myśli umożliwiają odrzucanie tego, co nieistotne, podkreślając jednocześnie kluczowe aspekty konkretnej tematyki.

**Wspomaganie koncentracji:** Mapowanie myśli oznacza koncentrowanie się wyłącznie na wykonywanym zadaniu, angażując mózg w sposób, który zapewnia uzyskiwanie lepszych wyników.

**Działania organizacyjne:** Mapy myśli możesz wykorzystywać do organizowania przyjęć, wesel, wycieczek, spotkań rodzinnych, a nawet do planowania przyszłości.



**Struktura mapy myśli naśladuje sieć synaps i połączeń neuronowych**

**Planowanie:** Ustalaj kolejność działań i efektywnie wykorzystuj czas, posługując się mapowaniem myśli do planowania codziennej aktywności i tworzenia harmonogramów.

**Komunikacja:** Skończ z bezproduktywną gadaniną i porozumiewaj się precyzyjnie — mapa myśli uwydatnia najistotniejsze kwestie, które należy poruszyć.

**Wypowiedzi:** Przestań robić notatki na licznych skrawkach papieru i uzyskaj natychmiastowy dostęp do informacji, dzięki czemu Twoje prezentacje i przemówienia będą jasne, niewymuszone i dynamiczne.

**Zarządzanie:** Twórz doskonałe narzędzia biznesowe, ustalając porządek obrad, sporządzając protokoły i przewodnicząc spotkaniom. Mapa myśli to pulpit kontrolny umożliwiający zarządzanie zarówno własnymi myślami, jak i aktywnością zewnętrzną.

**Szkolenia:** Pozbądź się opastych podręczników i korzystaj z map myśli do planowania w szybki i prosty sposób programów szkoleniowych.

**Negocjacje:** Umieść wszystkie dostępne opcje, możliwe strategie i potencjalne efekty na pojedynczej kartce papieru. Mapy myśli pomagają w negocjacjach i osiągnięciu rozwiązań korzystnych dla wszystkich zainteresowanych stron.

## Mapy myśli i mózg

Zauważyliśmy, że mapy myśli funkcjonują w sposób organiczny, tak jak mózg, naśladując sposoby tworzenia się lub konsolidowania nowych powiązań koncepcyjnych, gdy informacje zawarte w opisach gałęzi przekazywane są komórkom mózgowym. Stymulując myślenie promieniste, mapy myśli wzmacniają naturalne funkcje mózgu, czyniąc go silniejszym, bardziej kreatywnym i skutecznym. Ludzki mózg zawiera ponad miliard neuronów, czyli komórek nerwowych, z których każda dysponuje większym potencjałem



niż komputer PC. A dzięki sile myślenia promienistego mózg funkcjonuje w sposób raczej synergiczny niż liniowy. Oznacza to, że sumaryczna wartość działań mózgu jest zawsze większa niż połączenie skutków aktywności jego poszczególnych elementów.

Co więcej, mapy myśli naśladują miriady synaps i połączeń neuronowych naszych komórek mózgowych. Najnowsze badania naukowe dostarczają coraz więcej dowodów na to, że mapy myśli mogą być naturalnym przejawem procesów myślowych ludzkiego mózgu i że tak naprawdę wszyscy myślimy za pomocą własnych, wewnętrznych map myśli!

### WEWNĘTRZNE MAPY MYŚLI

W 2014 roku Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii została podzielona — połowę przyznano Johnowi O’Keefe’emu, a drugą May-Britt Moser i Edvardowi I. Moserowi za odkrycia w dziedzinie kognitywistyki, a przede wszystkim za badania komórek siatkowych. Te wyspecjalizowane komórki mózgowe współpracują z komórkami miejsca i hipokampem mózgu, tworząc mentalne odwzorowanie lokalizacji człowieka w jego otoczeniu. Komórki siatkowe pomagają nam w tworzeniu mentalnych map tego otoczenia, działając jako swego rodzaju wewnętrzny GPS, istnieją jednak także przesłanki świadczące o tym, że mogą one odgrywać pewną rolę w tworzeniu epizodycznych wspomnień w hipokampie, obszarze mózgu mającym fundamentalne znaczenie w procesach uczenia się i zapamiętywania.

**Dendryty i synapsy komórek mózgowych  
wspólnie tworzą wewnętrzną mapę myśli,  
która umożliwia określanie znaczenia  
konkretnych sytuacji oraz zapamiętywanie  
i przypominanie sobie później wszelkiego  
rodzaju informacji.**

Takie odkrycia zawsze mnie zadziwiają i wprawiają w zachwyt. Kiedy w latach 60. rozpocząłem badania nad tym, w jaki sposób myślimy, wiele aspektów tej dziedziny wciąż było stosunkowo słabo zbadanych. Na przykład komórki mózgowe wydawały się być niczym więcej niż punktami widocznymi pod mikroskopem — czymś w rodzaju drobinek kurzu unoszących się wśród

innych części. Wraz z rozwojem neuronauki, ku zaskoczeniu wszystkich, okazało się jednak, że te punkty posiadają „nogi”. Dopiero wynalezienie mikroskopu elektronowego umożliwiło dokładne zaobserwowanie i opisanie komórki mózgowej, z jądrem, dendrytami w kształcie gałązek, synapsami i zakończeniami aksonu.

Te rewelacyjne odkrycia okazały się dla mnie czymś w rodzaju cudu także z innego powodu — potwierdzały koncepcyjną słuszność oraz organiczny charakter struktury narzędzia rozumowania, nad którym bazując na nich, pracowałem — mapy myśli. Dobra mapa myśli przypomina w pełni rozwiniętą komórkę mózgową.

**Podobnie jak komórki mózgowe, które z matematycznego punktu widzenia zmierzają do nieskończoności, mapa myśli jest narzędziem rozumowania, które dysponuje nieskończonym potencjałem rozprzestrzeniania się.**

Odkrycie rzeczywistego charakteru komórki mózgowej w tym samym czasie, kiedy zajmowałem się zagadnieniami związanymi z mapowaniem myśli, wydaje się wspinałym przykładem synchroniczności. Podobnie stosunkowo niedawno nagrodzone Noblem badania nad komórkami siatkowymi potwierdzają fakt, że komórki mózgowe funkcjonują jak mapa myśli. Wierzę, że ta rewelacja potwierdza możliwości opracowanego przeze mnie narzędzia rozumowania, a także jego kluczowy związek z pamięcią.

Związek pomiędzy mapami myśli i pamięcią został już zresztą udowodniony naukowo. W referacie wygłoszonym na międzynarodowej konferencji poświęconej procesom myślenia w Kuala Lumpur w 2009 roku, H. Toi wykazał, że mapowanie myśli może pomagać dzieciom w przypominaniu sobie różnorodnych wyrazów i zwrotów skuteczniej niż korzystanie z list, poprawiając ich pamięć nawet o 32%. Podobnie badanie przeprowadzone w 2002 roku przez Paula Farranda, Fearzanę Hussain i Enid Hennessy wykazało, że posługiwanie się przez jego uczestników mapowaniem myśli poprawia ich pamięć długotrwałą dotyczącą informacji faktycznych o 10%.

### **MAPY MYŚLI SĄ TYM, CZYM JESTEŚMY MY SAMI**

Mapy myśli są najprostszym sposobem przekazywania informacji mózgowi oraz uzyskiwania do nich dostępu. Wydają się także w integralny sposób łączyć z naszą naturą, jako istot ludzkich. W tym kontekście trafna wydaje się teza hermetystów: „To, co wyżej, jest takie samo, jak to, co niżej”, zwłaszcza gdy weźmiemy pod uwagę fakt, że mapy myśli odzwierciedlają zarówno to, co dzieje się wewnątrz nas, jak i strukturyzują nasze działania. To doskonałe narzędzie rozumowania odnosi się więc nie tylko do tego, jak myślimy ze względu na taką, a nie inną strukturę mózgu, ale także do sposobów wyrażania przez nas własnych myśli w świecie zewnętrznym.

Gdy przeczytasz tę książkę i wykonasz zamieszczone w niej ćwiczenia, znajdziesz się na dobrej drodze do osiągnięcia mistrzostwa w dziedzinie mapowania myśli. To jednak nie wszystko. Mapowanie myśli może Ci także pomóc w znalezieniu drogi do realizacji pełni własnego potencjału jako istoty ludzkiej.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# MAPA MYŚLI: WYKORZYSTAJ SWÓJ MISTRZOWSKI POTENCJAŁ!

Mapa myśli jest doskonałą metodą inspirującego zasilania umysłu, intelektu i ducha. Odzwierciedla ona strukturę neuronalnej sieci mózgu: gałęzie z centrum diagramu rozprzestrzeniają się na zewnątrz i ewoluują za pośrednictwem wzorców skojarzeń. Mapy myśli pojawiły się w połowie lat 60. zeszłego stulecia, najpierw jako doskonały sposób robienia notatek, ale szybko okazało się, że jest to znakomite narzędzie, które można stosować na wiele różnych sposobów, od pogłębiania kreatywności i doskonalenia pamięci, po wspomaganie walki z demencją. Aby jednak uzyskiwać zamierzone efekty i w pełni wykorzystać niezwykły potencjał map myśli, trzeba wiedzieć, jak się nimi posługiwać.

Ta książka jest niezwykle praktycznym podręcznikiem stosowania map myśli we wszelkich aspektach życia. Zawiera przejrzyste omówienie zasad mapowania myśli, a także starannie przygotowane instrukcje dopasowane do czytelników na każdym poziomie. Znalazł się tu również pokaźny zestaw porad i rozwiązania częstych problemów. Liczne ćwiczenia i wskazówki ułatwią trening pamięci oraz przygotowanie własnych map. Dodatkową inspirację zapewnią prawdziwe historie mistrzów mapowania myśli i ekspertów w różnych dziedzinach — osób, których życie radykalnie się zmieniło dzięki mapowaniu myśli.

## W tej książce między innymi:

- Podstawy koncepcji map myśli
- Praktyczne zasady mapowania myśli
- Błędy i nieporozumienia związane z tworzeniem map myśli
- Techniki tworzenia map o najwyższej skuteczności
- Kreatywne wykorzystanie map myśli w różnych dziedzinach
- Mapy myśli a techniki sztucznej inteligencji

**Tony Buzan** jest autorytetem, jeśli chodzi o wiedzę o funkcjonowaniu umysłu, pamięci, szybkim czytaniu, kreatywności i innowacyjności. Jego największym osiągnięciem jest wynalezienie map myśli, dzięki którym miliony ludzi z wielu krajów mogły w lepszy sposób wykorzystać własny potencjał. Regularnie wypowiada się w przeróżnych programach telewizyjnych i radiowych, prowadzi wykłady na całym świecie a także doradza wielu znanym korporacjom, organizacjom rządowym i edukacyjnym. Pomaga również sportowcom. Jest autorem lub współautorem ponad 150 książek, w tym wielu bestsellerów, które przetłumaczono na 42 języki i wydano w ponad 150 krajach.

**onepress**



Księgarnia Internetowa:  
<http://onepress.pl>



**HELION SA**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książki **klasy** business

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

[www.szkolenia.helion.pl](http://www.szkolenia.helion.pl)

ebook dostępny wyłączenie na:

**ebookpoint.PL**



ISBN 978-83-283-4592-8



9 788328 345928

Cena: 39,90 zł



**WATKINS**