

MAPY MYŚLI

KONCENTRACJA, LEPSZE ZAPAMIĘTYWANIE, ODPRĘŻENIE

Mapy myśli są wyrazem myślenia wielokierunkowego, są techniką graficzną wyzwalamą potencjał intelektu.

Rządzą się 4 podstawowymi prawami:

1. Temat mapy myśli symbolizuje centralny rysunek.
2. Główne zagadnienia w postaci gałęzi wybiegają promieniście z centralnego rysunku.
3. Gałęzie zawierają kluczowy rysunek lub słowo – wypisane dużymi literami nad odpowiednią linią. Zagadnienia mniej ważne stanowią gałęzie podporządkowane gałęziom wyższego rzędu.
4. Gałęzie tworzą sieć węzłów.

Mapy myśli można wzbogacić o kolory, rysunki, własne kody.

1.AKCENTOWANIE

- zawsze w centrum umieszczaj rysunek
- rysunki stosuj na przestrzeni całej mapy
- używaj trzech czy czterech kolorów w centralnym rysunku
- wykorzystuj efekt przestrzenności w rysunkach i wokół słów
- stosuj litery, linie i obrazki różnej wielkości
- uporządkuj odstępy między elementami mapy

2.UŻYWANIE SKOJARZEŃ

- łącz strzałkami obszary mapy, które chcesz ze sobą powiązać**
- używaj kolorów**
- używaj systemu umownych znaczków**

3.PRZEJRZYSTE PISANIE

- na każdej linii pisz tylko jedno słowo
- pisz drukowanymi literami
- słowa muszą biec wzdłuż linii
- linie muszą być tej samej długości co słowa
- linie muszą się ze sobą łączyć
- centralne ramiona narysuj grubą kreską
- postaraj się, by rysunki były jak najwyraźniejsze
- połóż kartkę poziomo
- postaraj się by litery były pionowe

4. WYPRACUJ WŁASNY STYL – KAŻDY Z NAS JEST NIEPOWTARZALNY

Mapa Myśli odzwierciedla nasz indywidualny tok myśli i skojarzeń.

WIERZ W POTĘGĘ SWOJEGO UMYŚŁU.

Najlepiej byś po godzinie nauki przeglądał MM w następujących odstępach czasu:

- po 10-30 minutach
- następnego dnia
- po tygodniu
- po miesiącu
- po trzech miesiącach
- po sześciu miesiącach

W oparciu o książkę – Mapy Twoich Myśli – Tony Buzan