

Autorstwo: MARCIN MATUSZEWSKI (części 1, 2), RADOSŁAW LASKO (części 1, 2).

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: EWELINA BURSKA  
Projekt graficzny i skład: ADRIAN PARTYKA  
Projekt okładki: MICHAŁ WÓJCIK

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1C, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
w w w: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?mapmys>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3323-4

Copyright © Helion 2011

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Marcin Matuszewski, Radosław Lasko

# MAPY MYŚLI

**DOWIEDZ SIĘ,**

jak zwiększyć **efektywność** pracy,  
i poznaj język swojego **umysłu**

**WSZYSTKO, CO ROBISZ,  
ZACZYNA SIĘ OD MYŚLI.**

Czy chciałbyś zatem:

- szybko i łatwiej **zapamiętywać** nowe informacje ?
- **efektywnie** zarządzać złożonymi projektami ?
- zwiększyć swą zdolność do **twórczego myślenia** ?

Oto książka, na którą czekałeś!

**charyzma**  
sensus.pl



# Spis treści

## Część I

A co, jeśli jesteś geniuszem? .....	5
Czym są mapy myśli? .....	6
Jak to działa? .....	6
Jak zapamiętujesz (uczysz się)? .....	8
Po co miałbym to robić? .....	15
Po co miałbym to robić? .....	23
Kiedy mogę zastosować MM? .....	24
Notowanie na podstawie książek .....	30
Notowanie na bieżąco .....	31
Zarządzanie i planowanie .....	32
Wystąpienia publiczne .....	32
Pokazywanie MM na wykładzie .....	33
Szkolenia, seminaria .....	34
Cele, wyzwania .....	34

## Część II

Planuję swoje wymarzone wakacje .....	37
Moje wymarzone wakacje .....	38

# Część I

## A co, jeśli jesteś geniuszem?

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

Podobnie jest z ludzkim umysłem — większość z nas nie wie, jak się nim posługiwać, i dlatego ma ograniczające przekonania na temat siebie samych. Jeśli twierdzisz, że masz słabą pamięć, bardzo chętnie się z Tobą spotkam i udowodnię, jak nieprawdziwe jest to przekonanie. Zachęcam Cię, abyś zaprzyjaźnił się ze swoim umysłem. Dzięki technikom efektywnej nauki będziesz robić mniej i osiągać lepsze wyniki. To tak jakby odwrócić grabie i użyć 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, szybciej osiągasz wyznaczone cele. Stajesz się atrakcyjny intelektualnie.pl. Zyskujesz jeszcze jedno — rzecz dla mnie najistotniejszą — czas; możesz go spędzać na robieniu tego, co naprawdę lubisz.

Ta książka jest adresowana do każdego, kto chce nauczyć się korzystać ze swojego umysłu — jeśli już ją trzymasz w ręku, wykorzystaj tę szansę, to książka przede wszystkim dla Ciebie ☺

Kiedy zaprzyjaźnisz się ze swoim umysłem,

Zdumiejesz się, co potrafisz

i jak łatwo Ci to przychodzi.

## Czym są mapy myśli?

To rewelacyjna forma notowania i potężne narzędzie myślowe bazujące na wiedzy o naturze Twojego umysłu. Tony Buzan, twórca i popularyzator map myśli (ang. *Mind Maps*; w dalszej części książki często będę używał akronimu MM), powiedział, że nie są one niczym innym jak fotografią myśli. Tworzenie MM polega bowiem po prostu na przeniesieniu ich na kartkę, dodatkowo w sposób bardzo atrakcyjny i całkowicie spójny z pracą umysłu. MM możesz wykorzystać w wielu aspektach życiowych, ponieważ wszystko, co robisz, rozpoczyna się właśnie od myśli. Jest to narzędzie, za pomocą którego szybko i łatwo zapamiętasz nowe informacje, będziesz efektywnie zarządzać projektami oraz kreatywnie radzić sobie z wyzwaniami.

Wiele osób porzuciło już metodę tradycyjnych notatek, które są nudne i z których tak naprawdę niewiele wynika. Uczenie się z takiego tekstu 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.

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

MM są językiem Twojego umysłu — jestem doprawdy podekscytowany, że mogę Ci to wyjaśnić ☺

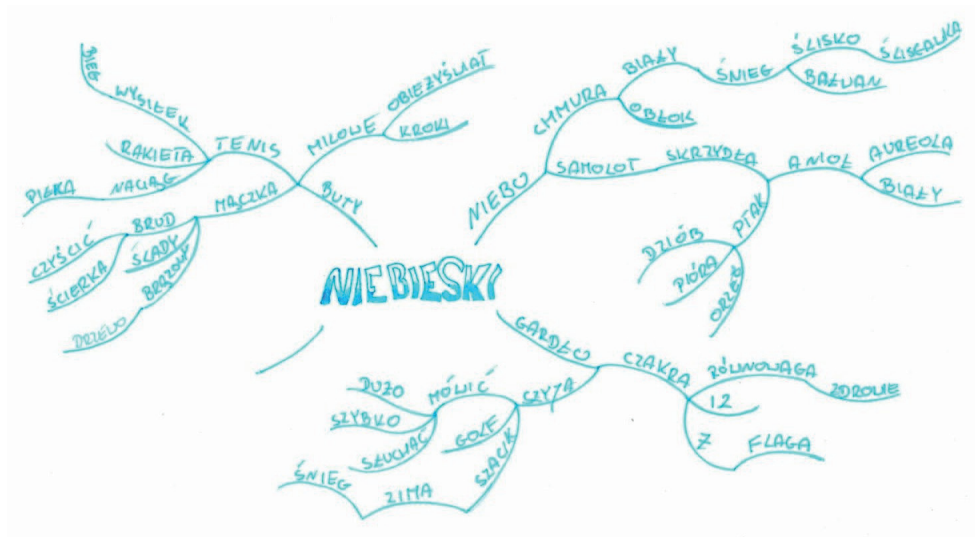
## Jak to działa?

Jaka jest ta tajemnicza natura umysłu? Aby ją pojąć, warto poznać odpowiedzi na dwa pytania. Pierwsze z nich brzmi: jak myślisz?

Natura ludzkiego umysłu jest bardzo prosta, ale zamiast opowiadać, 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 ze słowem „NIEBIESKI” (rysunek 1.1).



Rysunek 1.1.

Czy zauważyłeś, 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, a potem kolejne. Jeśli wykonasz to ćwiczenie z grupą znajomych,

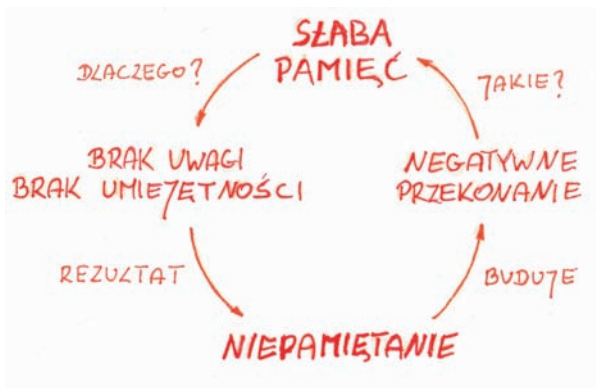
jestem przekonany, że Wasze kartki okażą się zupełnie odmienne, mimo że punktem startowym było to samo słowo. Bardzo często wynik końcowy zaskakuje i śmieszy. Wszystkie te słowa-klucze tworzą unikalną sieć pamięci, którą człowiek powiększa przez całe życie, ucząc się i doświadczając nowych rzeczy. To 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. Usłyszałeś 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 zaskakujące, ale w szkole nikt mi nie powiedział, czym jest i jak działa pamięć. W moim przekonaniu edukacja dzieci 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? Pora, abyś i Ty poznał i zaczął wykorzystywać te techniki w życiu codziennym. Na początek obalę największy mit, według którego pamięć 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 staną się słabsze i z wiekiem będą zanikać. Dokładnie to samo dzieje się z niećwiczoną pamięcią — większość z nas w ogóle jej nie ćwiczy. A powód jest prosty — nikt nas tego nie nauczył. Jeśli jesteś jedną z tych osób, które nie najlepiej oceniają swoją pamięć, poniższy rysunek powinien Ci się spodobać (rysunek 1.2).



Rysunek 1.2.

**Nie ma czegoś takiego jak słaba pamięć, jest tylko słaba umiejętność zapamiętywania, a tę — jak każdą inną — możesz rozwijać.**

Zastanów się, czy możesz zapomnieć coś, czego wcześniej nie zapamiętałeś? Zapewne Twoja odpowiedź brzmi „nie”. I słusznie, ponieważ najpierw trzeba zapamiętać, aby później to zapomnieć © Czy ma to dla Ciebie sens? Jeśli czegoś 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 po powrocie na parking uświadomiłeś sobie, że nie wiesz, gdzie jest? Bez obaw, to naturalne — wkrótce Ci wyjaśnię, dlaczego tak się dzieje. Jeśli jednak takie sytuacje zdarzają się często, z czasem zaczynasz budować negatywne przekonanie: „Mam słabą pamięć”. Ten proces się powtarza, za każdym razem wzmacniając w Tobie tę 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 zapomnienia.*

Tadeusz Kotarbiński

Dowiesz się teraz, jak jest naprawdę z naszą pamięcią. Mam dla Ciebie rewelacyjną wiadomość: każdy człowiek posiada PAMIĘĆ GENIALNĄ, tak, tak... Ty również. Musisz jedynie ją w sobie odkryć. Jak?

Jeśli chcesz się czegoś nauczyć, musisz połączyć nową informację z czymś ugruntowanym w Twojej sieci pamięci. Zapewne zdarzyło Ci się po przeczytaniu kilku stron książki albo po wykładzie czy rozmowie stwierdzić, że nic nie rozumiesz. To naturalne, po prostu nie mogłeś tego powiązać z niczym, co już znasz, i tyle. Za to kolejna książka wydała Ci się prostsza... Dzieje się tak dlatego, że początek nauki zawsze jest najtrudniejszy (mało połączeń), ale im więcej wiesz na dany temat, tym skuteczniej przyswajasz nową wiedzę. Podobnie jak z puzzlami — ciężko rozpocząć, ale czym większy rysunek, tym łatwiej dopasować do niego kolejne elementy. A kiedy już uda Ci się ułożyć cały obraz, czujesz wielką satysfakcję i dumę.

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 (rysunek 1.3):

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 wpływają-



Rysunek 1.3.

ce 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 pobudzasz wszystkie zmysły, stymulujesz mózg do pracy i tutaj zaczyna się świadome zapamiętywanie — NATURALNE ZAPAMIĘTYWANIE! Pracując w ten sposób, jesteś w stanie zapamiętać, cokolwiek zechcesz i na jak długo tylko chcesz.

Cały proces zapamiętywania można podzielić na dwa etapy. Pierwszy z nich to etap KONSTRUKCJI — moment, w którym zapamiętujesz; chwila, kiedy chcesz sobie przypomnieć, odtworzyć informację, to REKONSTRUKCJA. Praca i jej nakład w pierwszym etapie są proporcjonalne do wyniku w drugim i gwarantują sukces — czyli pamiętanie.

Niepamiętanie jest po prostu wynikiem tego, że nie poświęciłeś wystarczająco dużo uwagi i energii na tym ważniejszym,

pierwszym etapie. Większość z nas nie koncentruje się bowiem na nim i w konsekwencji nie może odtworzyć informacji w późniejszym czasie (rysunek 1.4).



Rysunek 1.4.

#### 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 jednocześnie odkładasz klucze, zupełnie nie angażując w to uwagi, jak myślisz, jaki będzie rezultat? Podobnie jest z samochodem — bardzo często, kiedy parkujemy i zamykamy auto, wizualizujemy miejsce, do którego idziemy, a nawet przebieg całego spotkania, na które się udajemy.

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. ZDOBĄDŹ JĄ, a gwarantuję, że rezultaty Cię zaskoczą.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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>

**Marcin Matuszewski** — twórca, właściciel Centrum Szkoleniowego Intelakwalnie.pl oraz sieci szkół pod tą samą marką. Od lat pasjonuje się szkoleniami, technikami efektywnej nauki oraz biznesem. Pomysłodawca oraz współtwórca wielu innowacyjnych programów szkoleniowych.

**Radosław Laszko** — praktyk i entuzjasta techniki szybkiej nauki. Trener Intelakwalnie.pl, prowadzący szkolenia, współautor książek i programów szkoleniowych.

W chwili, kiedy czytasz ten tekst, Twój umysł automatycznie rozwija uniklaną sieć rozmaitych skojarzeń i obrazów dla każdego zapisanego słowa. Tekst, umysł, sieć... Z każdym kolejnym wyrazem w Twoim mózgu mimowolnie eksplodują setki obrazów, wspomnień, kolorów. Wszystko to, co do każdego z nich przypisała Twoja pamięć — co widziałeś, przeżyłeś, czego dotychczas doświadczyłeś. Tak właśnie „myśli” Twój umysł. Nie za pomocą regularnie następujących po sobie linijek tekstu, nie pełnymi, wielokrotnie złożonymi zdaniami...

## *Dlaczego więc każesz mu się tak uczyć???*

Wyrzuc swoje notatki z wykładów i szkoleń do kosza! Dla Twojego mózgu są nudne, za długie i trudne do zapamiętania. I co najważniejsze — nie stymulują Twojego umysłu do pracy! Opanuj w końcu technikę, której swoją genialność zawdzięczali da Vinci, Beethoven czy Einstein. Przekonaj się, że geniusz to nie cudowny chromosom talentu, z którym jedni mieli szczęście się urodzić, a inni nie.

## *Odkryj wreszcie swój geniusz!*

Jak? Dzięki rewolucyjnej technice MAP MYŚLI — przejrzystej i atrakcyjnej dla mózgu formie notowania. Oto potężne narzędzie, opierające się na naturalnym procesie myślowym, które pozwala w trakcie nauki uruchamiać obydwie półkule mózgowe. To niezwykła umiejętność, z której słynęli wszyscy wielcy artyści i naukowcy! Poznaj język własnego umysłu i opanuj technikę zdumiewająco efektywnej nauki, twórczego myślenia oraz niezawodnego zapamiętywania!

Zobacz, w jak przyjemny i zabawny sposób możesz podsycać swoją kreatywność i spotęgować zdolność do utrwalania zdobywanej wiedzy!



księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



**charyzma**  
[charyzma.sensus.pl](http://charyzma.sensus.pl)

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
44-100 Gliwice, skr. poczt. 462  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Patron merytoryczny:



**Cena 32.90 zł**

ISBN 978-83-246-3323-4



9 788324 633234