

## Zasady tworzenia map myśli

1. **Umieść w centrum kolorowy rysunek**, który stanowi główny temat mapy. Obraz jest wart więcej niż tysiąc słów, dlatego też zachęca do twórczego myślenia, wytwarza skojarzenia, zaciekawia i ułatwia zapamiętanie.
2. **Pracuj od środka na zewnątrz**. Rysowanie od środka mapy linii (na kształt gałęzi drzew) zmniejszających swoją grubość w miarę oddalania się od centrum określa hierarchię i stopień ważności myśli. Natomiast łączenie linii wskazuje że każda myśl wypływa z poprzedniej i rodzi następną (podkreśla to „kojarzeniowy” charakter procesu myślenia).
3. **Używaj słów-kluczy**. Każde słowo-klucz, odzwierciedlające zasadnicze fakty, wywołuje strumień skojarzeniowy, który ułatwia przywołanie, a zatem i zapamiętanie określonego materiału (lekcji). Słowa-klucze pisze się drukowanymi literami, których wielkość w miarę oddalania się od centrum zmniejsza się. Różnicowanie wielkości liter (podobnie jak grubości linii) buduje hierarchię myśli, tak że całość mapy staje się logiczna.
4. **Używaj kolorów, symboli, obrazków, piktogramów, strzałek**. Wprowadzenie tych elementów cieszy wzrok, pobudza pamięć i stymuluje prawą półkulę mózgową.
5. **Rysuj puste linie**. Dołączenie pustej (wolnej) linii, np. w przypadku chwilowego braku pomysłu lub pustki w głowie, aktywizuje umysł do wypełnienia tej luki, odblokowuje tok myśli i uwalnia strumień skojarzeń.
6. **Numeruj główne linie**. Numerowanie porządkuje główne wątki i dodatkowo scala mapę. Jest szczególnie przydatne, jeśli na podstawie mapy mamy wygłosić przemówienie czy referat.
7. **„Uwolnij” swój umysł i uwierz w jego potęgę**. Podczas rysowania mapy należy pozwolić umysłowi na swobodne i szybkie myślenie. Postaraj się nie przerywać umysłowi, jeżeli bardzo szybko, szybciej niż możesz zapisać, wpada on na różne skojarzenia.
8. **Wypracuj swój własny styl**. Mapa myśli powinna odzwierciedlać nasz indywidualny tok myśli i skojarzeń. Im bardziej „osobista” jest mapa, tym jest lepsza, tym z większą przyjemnością wracamy do notatek, które są nam bliskie. Jak wypracować swój styl? Ćwiczyć, po prostu ćwiczyć.

## Korzyści ze stosowanie map myśli



Mapy myśli oszczędzają czas poprzez zapisywanie i czytanie tylko istotnych słów-kluczy, bez konieczności przesiewania pobocznego materiału. Ułatwiają zatem koncentrację uwagi.



Mapy myśli, poprzez swoją wizualną, żywą kolorystycznie, wielokierunkową, przemawiającą do wyobraźni formę ułatwiają rozumienie, zapamiętywanie i utrwalanie nowych informacji.



Mapy myśli pobudzają nieprzerwany potok myśli i skojarzeń, zatem rozwijają twórcze myślenie.



Mapy myśli są zgodne z naturalnym dążeniem umysłu do ogarniania całości, przez co ułatwiają przyswajanie wiedzy.



Mapy myśli pobudzają cały potencjał intelektualny i stymulują synergię półkul mózgu.



Mapy myśli porządkują własne i cudze myśli oraz pozwalają na ich wnikliwą analizę.

