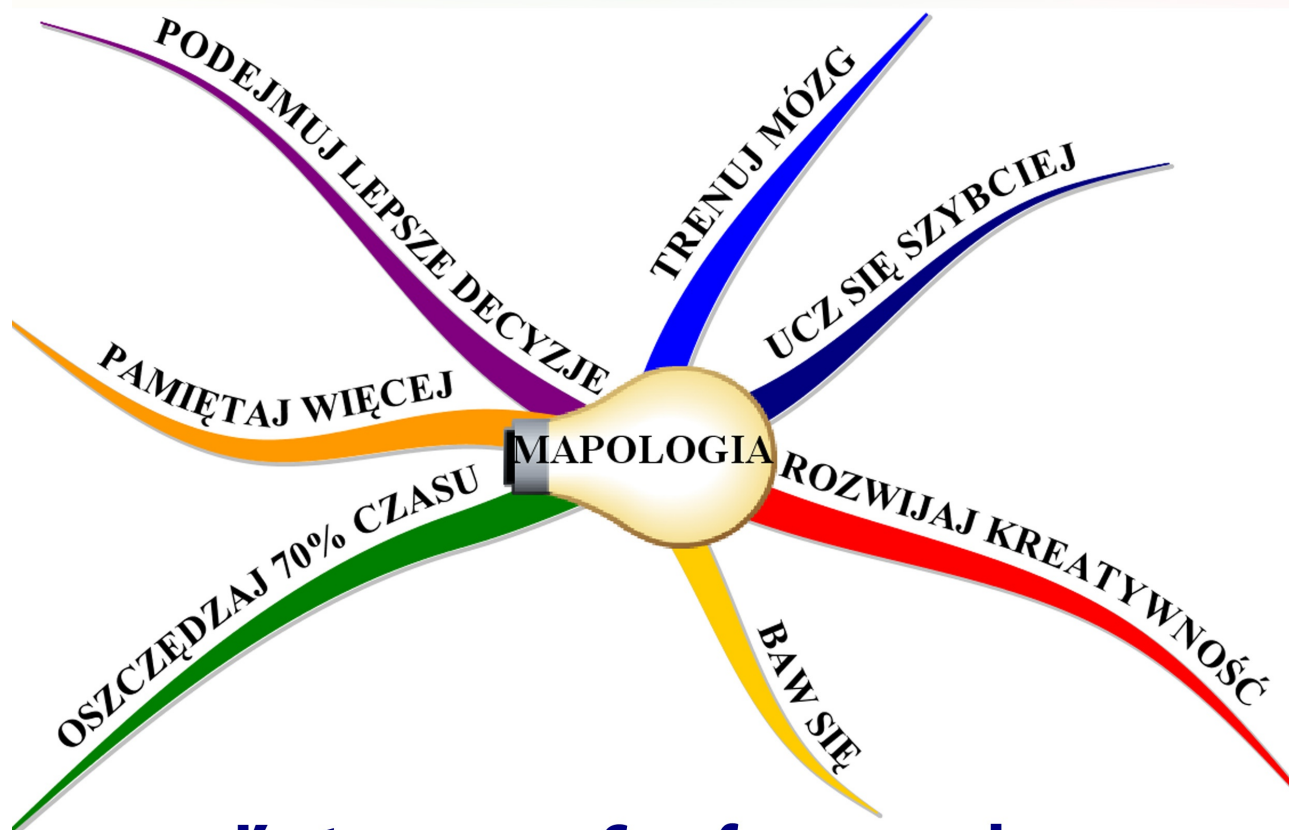


# Mapologia

kurs

*Prosta nauka  
efektywnego notowania*



**Katarzyna Szafranowska**

**Katarzyna Szafranowska**

# **Mapologia**

**nauka efektywnego notowania**

**część 1**

Darmowy fragment udostępniony przez:  
**SYNERGIA – Obudź swój geniusz**

**UWAGA: Możesz ten fragment kursu swobodnie rozdawać i udostępniać za darmo w dowolny sposób i w dowolnych ilościach w niezmienionej formie!**

© Copyright by [SYNERGIA](#)  
2008

Tytuł: Mapologia - nauka efektywnego notowania  
Autor: Katarzyna Szafranowska

Wydanie I

Projekt okładki: Patryk Wichert

Wydawnictwo Internetowe Synea  
Vision Consulting  
Wilkszyńska 13  
ul. 54-079 Wrocław

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

© Copyright [SYNERGIA.org.pl](#) 2008

## **"Poznaj 3 proste kroki do stworzenia Mapy Myśli"**

Zastanawiasz się, dlaczego napisałam "3 proste kroki do stworzenia map myśli" zamiast "3 zasady tworzenia map myśli"? To nie przypadek.

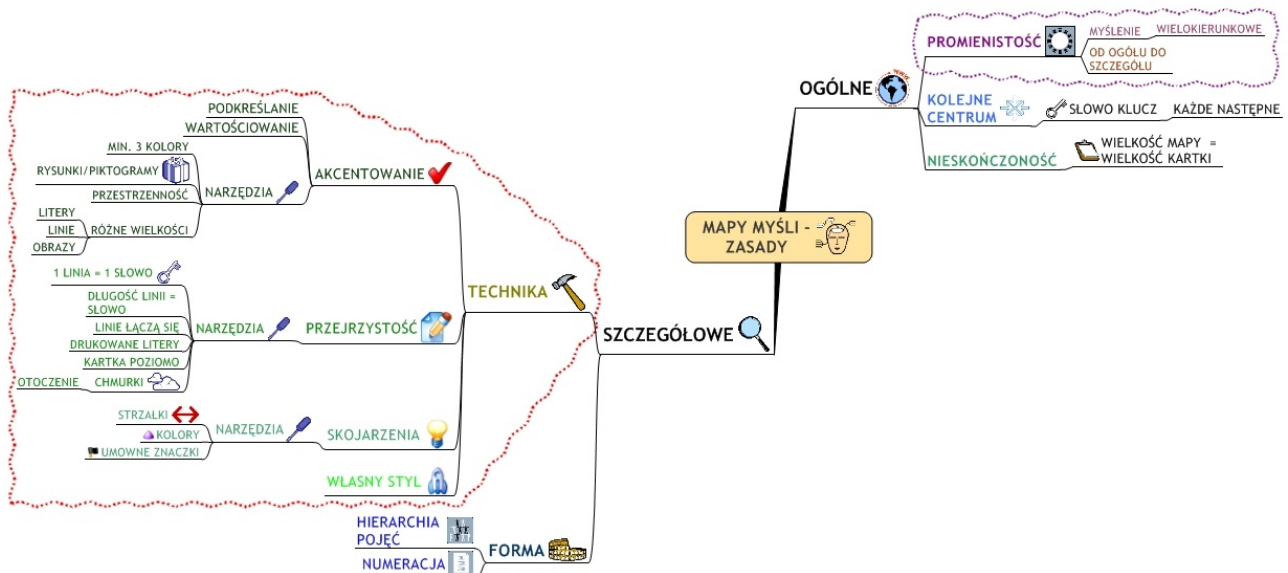
Pomyśl sam. Jak coś, co ma służyć do rozwijania kreatywności, pobudzania nieskończonych zasobów ciekawości i rozwijania potencjału Twojego mózgu, może być ograniczone zasadami? Przecież zasady same przez się nakładają ograniczenie, jakiegokolwiek by one nie były.

Już słyszę jak mówisz: "Zasady są po to, aby je łamać"! Masz rację, w tym wypadku tak jest lepiej. Dlatego ja nie będę mówić o zasadach, lecz o krokach, które prowadzą do stworzenia mapy pobudzającej Twoją kreatywność i potencjał.

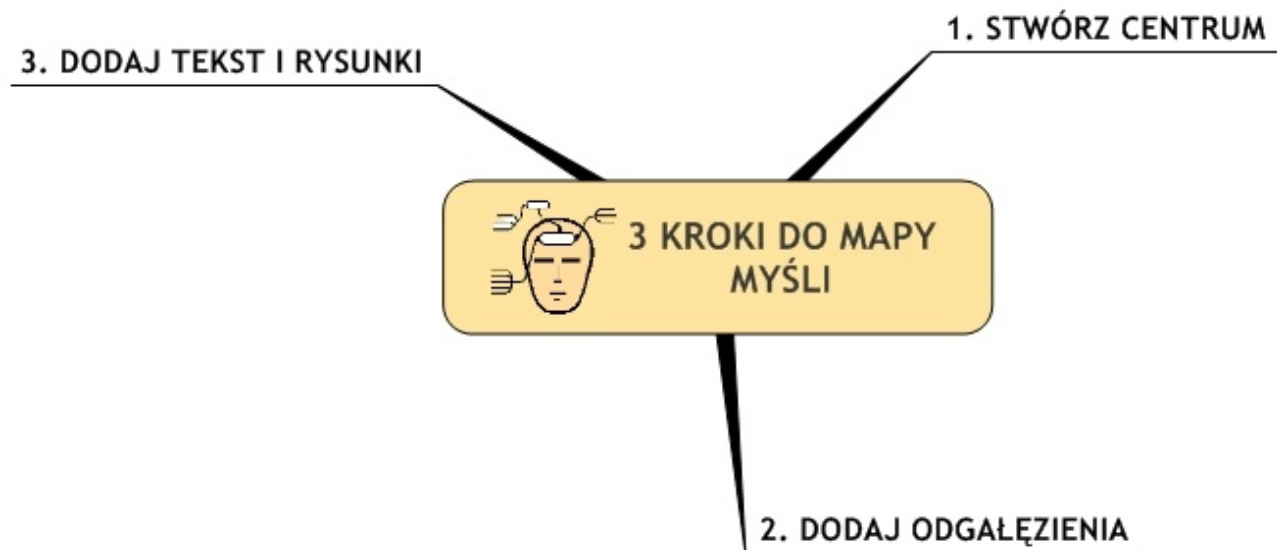
26 zasad sformułowanych przez Tonego Buzana powoduje u początkującego adepta map spore zmieszanie. Reguły dotyczące formy i techniki są obszerne, a ich wprowadzenie od razu jest praktycznie niemożliwe.

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do stosowania kolorów w notatkach, a masz ich stosować kilka, do tego wprowadzać rysunki, różne typy linii, strzałki, chmurki itd to z pewnością złapiesz się za głowę i powiesz: "Chwileczkę, zwolnijmy trochę..."

Gdy pokazywałam na zajęciach mapę z zasadami tworzenia map myśli, każdy robił wielkie oczy. "To wszystko mam zastosować? Przecież dopiero zaczynam!" - takie myśli przebiegały przez głowę. Zresztą sam zobacz jak to wygląda. Poniżej znajdziesz mapę z zasadami Tonego Buzana.



Tak naprawdę, aby zacząć potrzebujesz tylko trzech kroków. Tylko tyle jest potrzebne do zrobienia Twojej pierwszej mapy myśli. Jakie to kroki? Oto one:



**1. Stwórz centrum**

**1. Dodaj odgałęzienia**

**2. Dodaj tekst i rysunki**

Proste, prawda? Zatem do dzieła.

# Jak stworzyć prostą Mapę Myśli?

Przygotuj kartkę i coś do pisania. Najlepiej nadają się czyste kartki formatu A4 i kolorowe długopisy. Jeśli jednak masz pod ręką kartkę w kratkę i zwykły długopis to na początek wystarczy. Kartkę połóż w układzie poziomym i zaczynamy!

## Krok 1. Stwórz centrum

Każdą mapę zaczynasz **od środka**. Środkowy punkt bardzo przyciąga uwagę, szczególnie, jeśli litery w centrum będą większe. W środku kartki umieszczasz zawsze **temat/główną idee/ tytuł** w zależności od notatki. W centrum drukowanymi literami daj **swoje imię**. Całość zamknij kształtem: kołem, chmurką, prostokątem lub innym, który przyjdzie Ci na myśl. U mnie to wygląda tak:



Gratulacje, pierwszy krok za Tobą! Szybko i prosto posuwamy się do celu. Będzie to wyjątkowa mapa. Szczegóły zdradzę w kroku 3.

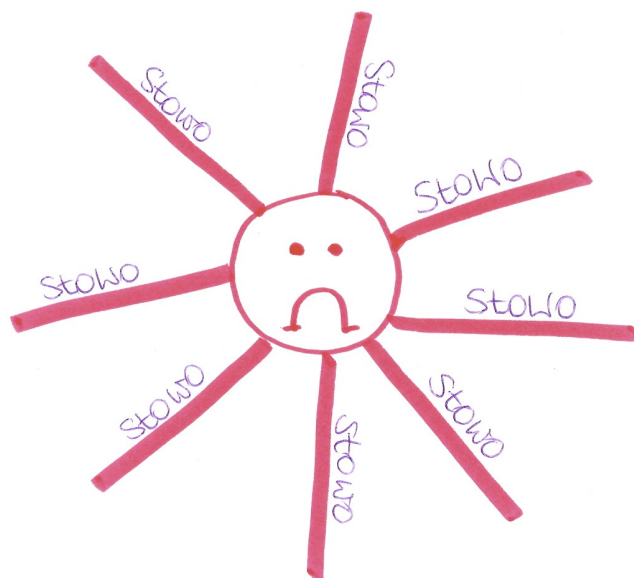
## Krok 2. Dodaj odgałęzienia

**Główne odgałęzienia** to te, które odchodzą **bezpośrednio** od centrum. Są one zazwyczaj pogrubione i na nich znajdują się główne zagadnienia tematu z centrum. Na głównych odgałęzieniach są kategorie według, których będzie rozpatrywany temat z centrum (dobrą analogią są foldery w Windowsie).

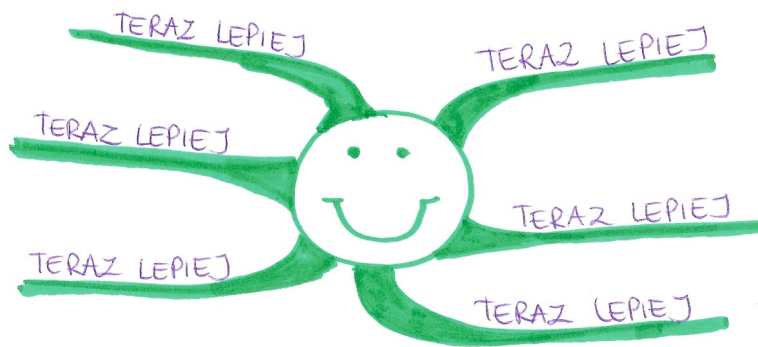
Gdy informacje na mapie będą miały być uporządkowane np. w przypadku notatki z książki czy wykładu, to zacznij tworzyć odgałęzienia od pozycji godziny 1. Nałóż na centrum (w wyobraźni) tarczę zegara i w miejscu godziny 1. dodaj pierwsze odgałęzienie. Dalej posuwaj się zgodnie ze wskazówkami zegara, aż do godziny 12.

W przypadku map twórczych możesz to całkiem pominąć, lecz jeśli chcesz błyskawicznie orientować się w swojej mapie z książki lub wykładu, to takie rozwiązanie jest jak najbardziej korzystne.

Odgałęzienia wyginaj pod kątem, tak abyś mógł przeczytać tekst bez konieczności obracania kartką. Wiele osób na początku rysuje "słoneczko", coś takiego jak to:



Spójrz teraz jak można to zrobić lepiej. To przykład poprawnie wygiętych odgałęzień:



Ok teraz, gdy już wiesz jak rysować odgałęzienia wróć do swojej mapy. Od centrum ze swoim imieniem wyprowadź 10 głównych odgałęzień. Każda może być innym kolorem, jeśli chcesz lub tym samym. Po wszystkim Twoja mapa powinna wyglądać mniej więcej tak:



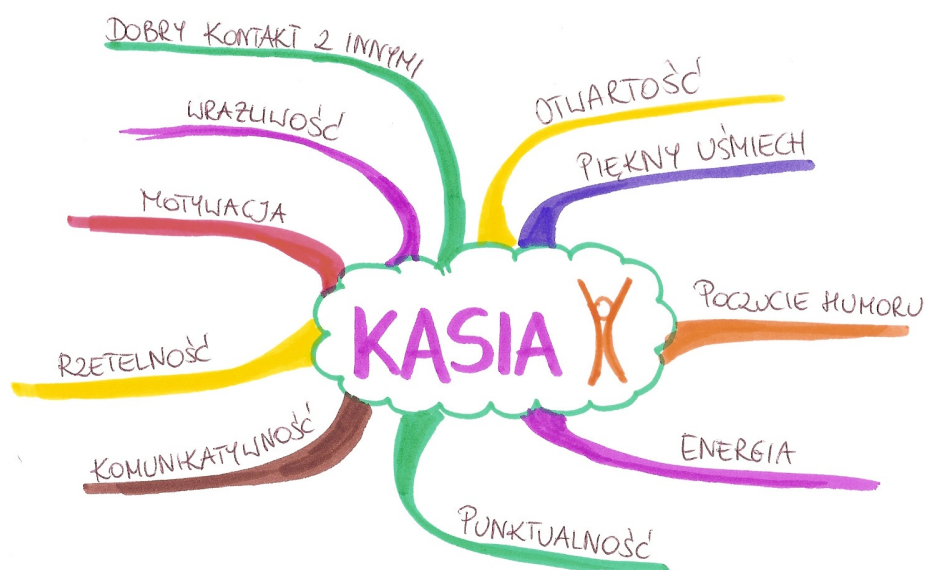
Gotowe? Świetnie. Pora na krok 3 i ostatni czyli...

### Krok 3. Dodaj tekst i rysunki.

Na odgałęzieniach wpisz teraz **drukowanymi literami** 10 swoich zasobów, czyli mocnych stron, zalet, pozytywnych cech, wiedzę oraz umiejętności, które posiadasz. Kolejność nie ma tu znaczenia. Wypisuj wszystko, co przychodzi Ci do głowy, po jednej cesze na jednej linii. Jeśli zabraknie odgałęzień możesz dorysować kolejne w dostępnym miejscu odchodzącym od centrum. W ten sposób stworzysz swoją pierwszą mapę – MINI MAPEŃ SKARBÓW.

Najlepiej dla czytelności mapy, jeśli litery są drukowane, lecz jeśli się spieszysz notując np. podczas wykładu czy spotkania, możesz używać liter pisanych, gdyż wtedy notujesz szybciej.

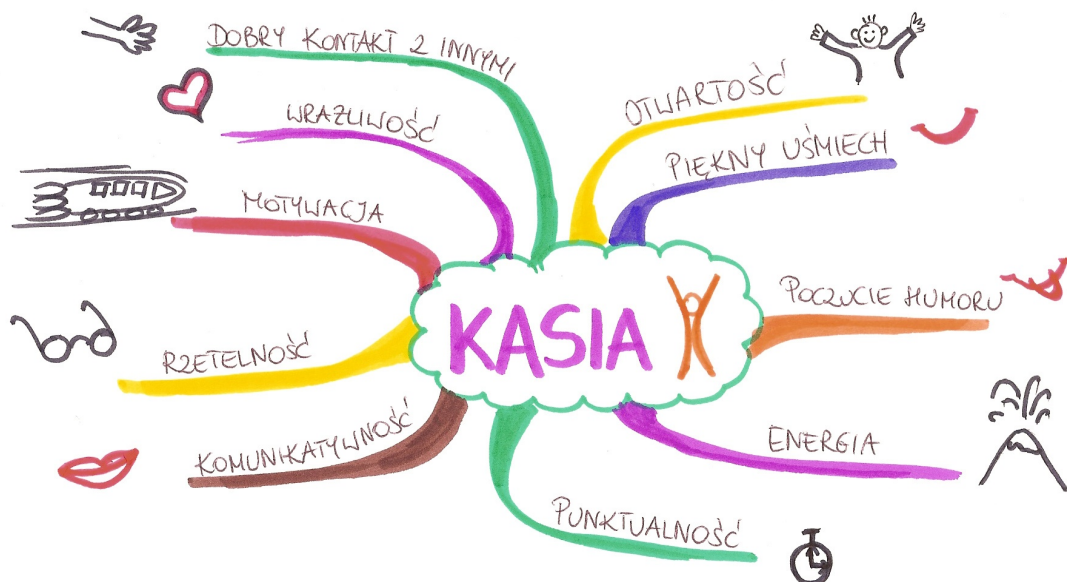
Gotowe? Masz dziesięć zasobów? Wspaniale! Moja mapa skarbów wygląda tak:



Jeśli nie znalazłeś 10 zasobów lub chcesz mieć ich jeszcze więcej, skorzystaj z ćwiczenia w dziale "Rozwojowe Triki", które znajdziesz na końcu jutrzejszej części.

Gdy masz już centrum, odgałęzienia i słowa kluczowe umieszczone na nich, możesz dodać **rysunki** w miejscach, gdzie nasuwają Ci się skojarzenia. Proste piktogramy doskonale

sprawdzają się na początek. Pamiętaj, że to Ty masz wiedzieć, co jest tam narysowane. Nikt nie będzie tego oceniał ani sprawdzał. Robisz to tylko dla siebie (dla własnych skojarzeń i wzmacniania śladów pamięciowych)! Dodaj teraz proste rysunki i GOTOWE!



Twoja pierwsza mapa myśli jest skończona. Moje wielkie gratulacje! To Twój pierwszy i najważniejszy krok na drodze do wykorzystania całego mózgu do tego, czego chcesz.

### **W następnym odcinku:**

- Jak stworzyć bardziej rozbudowaną mapę?
- Jak podnieść pewność siebie, dzięki zastosowaniu map myśli?

**Jeśli zainteresowały Cię podstawy tworzenia map myśli oraz chcesz jeszcze bardziej:**

- **podnieść swoją inteligencję,**
- **pobudzić kreatywność**
- **podnieść koncentrację i efektywność myślenia**
- **poprawić swoją pamięć**

**... to zapraszam do poznania oferty pełnego e-kursu Mapologii.**

**Gwarantuję Ci pełną satysfakcję albo zwrot inwestycji!**

[Kliknij, aby dowiedzieć się więcej >>](#)