



ROZVOJ OSOBNOSTI 25. 03. 2020

Myšlenky mají sílu. Myšlenková mapa změní váš život k lepšímu!

Myšlenková mapa, které se říká také mentální mapa, je vlastně síť pro vaše myšlenky. Je to propojení klíčových slov a volných asociací.

Funguje...

Víte, co je myšlenková mapa? Je to důmyslná pomůcka, která vám může pomoci se studiem, s urovnáním svých myšlenek a s vyřešením takřka každého problému. Myšlenková mapa vám pomůže v životě ledacos změnit a hravě dosáhnout naplnění svých cílů a splnění i těch nejtajnějších snů. Jak se dá taková myšlenková mapa vytvořit? Poradíme vám, jak na to!

Co je myšlenková mapa? Urovná vaše myšlenky

Myšlenková mapa, které se říká také **mentální mapa**, je vlastně síť pro vaše myšlenky. Je to **propojení klíčových slov** a volných asociací. [Funguje naprosto stejně jako váš mozek](#) při řešení složitých, či méně složitých, problémů. Svě záležitosti, hledání různých **možností řešení a vytváření strategií** však nemusíte pouze držet ve své vlastní hlavě. Lze je dát na papír a vytvořit z nich **důmyslný plán**. Podstatou **tvorby myšlenkové mapy** je skutečná tvorba, tedy kreativní a umělecká práce se zapojením všech vašich výtvarných, technických i grafických dovedností.

Potřebujete procvičit mozek a utužit paměť? [Pročtěte si návod, jak na to!](#)

Myšlenková mapa by měla být **přehledná, srozumitelná, pozitivní**, barevná, plná obrázků a vlastně čehokoliv, co vás napadne. Nechte své **myšlenky volně běhat po papíře** a uvidíte, jaké překvapivé výsledky a řešení se vám najednou vyjeví! A budete je mít přímo před očima!

Myšlenková mapa pomáhá s pamětí a soustředěním

Tvůrcem myšlenkových map je anglický výchovný poradce Tony Buzan, který tyto mapy začal praktikovat už v 60. letech 20. století. Myšlenková mapa nás může leccos naučit – **je skvělou výukovou pomůckou** školáků, žáků a studentů, **podporuje paměť, myšlení** i myšlenky, soustředění i kreativitu. **Myšlenková mapa se dá snadno praktikovat všude**. Mohou ji využít ve svých pracovních pedagogičtí pracovníci, psychologové, výchovní poradci, terapeuté a další odborníci pracující s dospělými i s dětmi.

Myšlenková mapa: Jak si ji můžete sami vytvořit?

[Myšlenková mapa není nic těžkého](#). Vytvořit si ji můžete také sami doma. **Co k tomu budete potřebovat?** Stačí vám velký výkres, barevné tužky, třeba gelovky, pravítko a kružítko, anebo lepidlo, vystříhané obrázky z časopisů, velké barevné fixy a zvýrazňovače a můžete se s chutí pustit do díla. A vaše **myšlenky**. Myšlenková mapa může nakonec vypadat třeba i jako **skvělá koláž či umělecké dílo**.



Do středu výkresu si **zapište hlavní heslo**, které bude představovat váš problém nebo **ústřední téma**. Ty nejdůležitější myšlenky. Od něj se bude odvíjet do všech stran všechno, co s ním souvisí. **Začněte přemýšlet a propojovat**, uvidíte, že možná budete mít problém vůbec skončit. Ale pozor, myšlenková mapa by měla vždy působit pozitivně a mít konstruktivní řešení! Určitě by se nemělo jednat o depresivní a destruktivní klubko odpadů vaší mysli, které vám už k ničemu neslouží - **k ventilaci těchto myšlenkových odpadů** je lepší využít jinou techniku.

Myšlenková mapa má být návod k tomu, jak něco změnit nebo vyřešit. Můžete si ji pak klidně pověsit na stěnu své pracovny či studentského pokoje a **čerpat z ní inspiraci**. Urovnáte si tak snadno své myšlenky. Přejeme vám hodně úspěchů a zábavy!

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT:

[Vitamíny na paměť: Podpoří činnost mozku](#)

[Osvědčené metody pro posílení paměti](#)

[Schultzův autogenní trénink navozuje dokonalé uvolnění mysli](#)