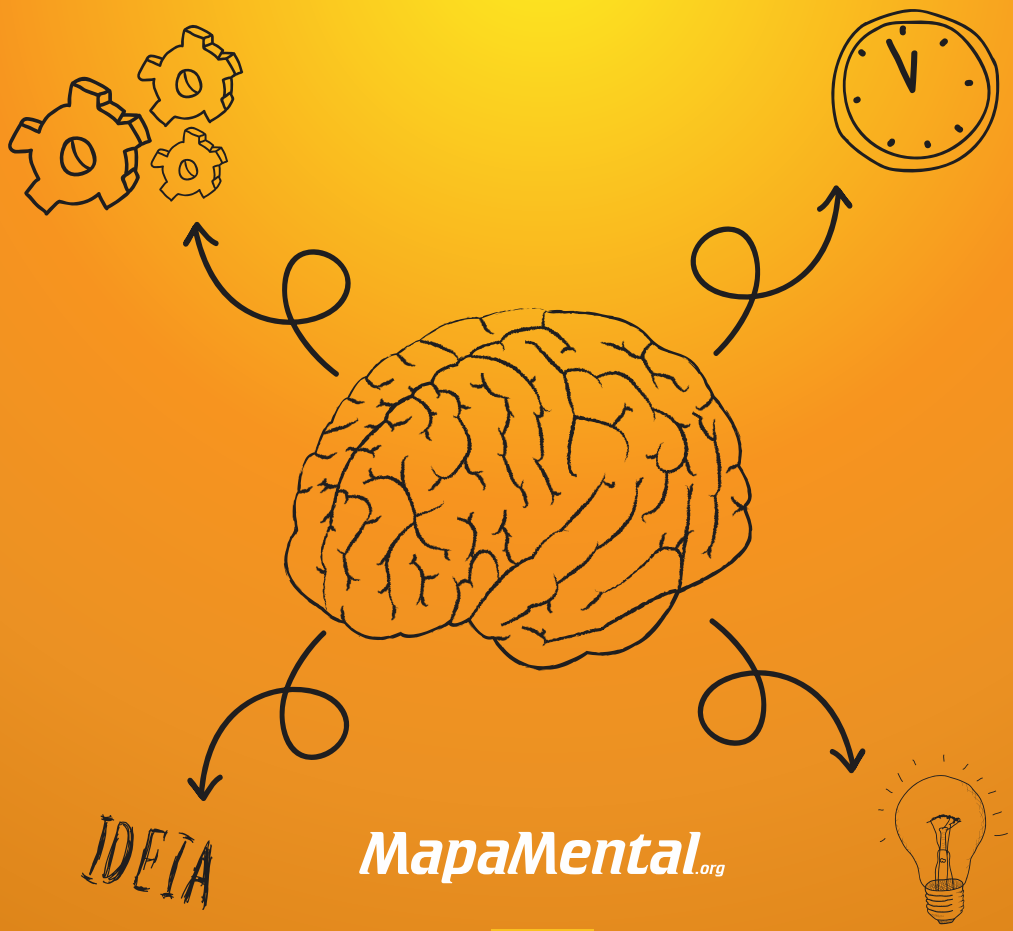
O PODER DOS MAPAS MENTAIS

Multiplique sua **capacidade de aprendizado**, retenha mais informação e **aumente sua memória** utilizando o poder dos mapas mentais



MapaMental.org

5ª edição

Você se sente...

1 **Perdido em seus estudos**
Estuda, estuda e não se lembra do que estudou?
Chega na hora que mais precisa e simplesmente esquece o conteúdo?

2 **Com dificuldade de organizar ideias e projetos**
Cansado de não conseguir organizar suas ideias e novos projetos?
Precisa de um método para gerar novas ideias?

3 **Com falta de tempo e método para utilizar os mapas mentais**
Falta tempo e um método claro para criar seus mapas mentais? Sente dificuldade em aplicar em seu dia a dia, acha complicado?

4 **Com dificuldade em lidar com o excesso de informação**
Muita informação? Livros, reuniões, ideias e projetos pessoais? Você acaba não conseguindo organizar tudo em sua mente?

5 **Com falta de foco e dificuldade em memorizar**
Perde o foco com facilidade? Sente dificuldade em memorizar grandes conteúdos e informações?

Se você está em umas destas situações, tenho uma boa notícia,
este e-book é para você!

Boa leitura e grande abraço.
Filipe Iorio

1 COMO OS MAPAS MENTAIS PODEM AJUDAR VOCÊ?

Mapa Mental é um método dinâmico e que tem como objetivo estimular e **explorar os infinitos** recursos de nosso cérebro.

Ele é uma ferramenta criada pelo palestrante, professor e pesquisador Tony Buzan e que hoje ajuda mais de **250 milhões de pessoas** em todo o mundo em seus **trabalhos**, em seus **estudos** e inclusive na **vida pessoal**!

O poder dos mapas mentias é infinito! Veja algumas formas que vão te ajudar a:

- **LEMBRAR-SE DE TUDO QUE ESTUDA**
- **ORGANIZAR SUAS IDEIAS E NOVOS PROJETOS**
- **LIDAR COM O EXCESSO DE INFORMAÇÃO**
- **MEMORIZAR INFORMAÇÕES IMPORTANTES**
- **ORGANIZAR PARA TRANSMITIR SEU CONHECIMENTO**

Os Mapas Mentais Falam a Mesma Língua do Nosso Cérebro!

2 O PODER DOS MAPAS MENTAIS

Os Mapas mentais utilizam o princípio do pensamento radiante, de forma semelhante às nossas conexões neurais. Em resumo, os **mapas mentais falam a mesma língua que nosso cérebro.**

Poucos métodos e ferramentas tem este poder que os mapas mentais possuem: ativar os dois hemisférios de nosso cérebro - o esquerdo (lógico e racional) e o direito (criativo e emocional). Veremos logo a seguir que os mapas mentais utilizam algumas ferramentas, que são: **ideia central, palavras-chave, imagens-chave, cores e ramificações.**

O uso destes recursos era muito comum entre grandes gênios como **Bill Gates, Leonardo da Vinci, Albert Einstein e Beethoven**. Há vários indícios históricos que mostram que estes gênios da humanidade utilizavam imagens e associações para organizar e gerar novos conhecimentos por meio do pensamento radiante.

E o mapa mental é o processo pelo qual você pode fazer isso.

MAPA MENTAL É UMA FERRAMENTA UTILIZADA POR GÊNIOS!

O grande diferencial dos mapas mentais é justamente este: utilizar associações de imagens-chaves e palavras-chave para ajudar-nos a criar novas ideias e também acessar nossa memória de longo prazo.

Com isso, é garantido o sucesso da aplicação de mapas mentais em qualquer área de nossa vida, seja nos estudos, no trabalho, na organização pessoal ou mesmo na geração de novas ideias.

*Em resumo, com os mapas mentais, você utiliza sua capacidade mental no **máximo possível!***

3 ONDE UTILIZAR MAPAS MENTAIS?

Agora quero te mostrar aplicações práticas de mapas mentais em seu dia a dia e como isso lhe fornecerá uma vantagem produtiva exponencial. Isso mesmo, os mapas mentais irão te ajudar a **ganhar tempo em várias áreas de sua vida.**

Podemos aplicar os mapas mentais nos estudos, na organização, no planejamento do nosso futuro, no trabalho, e em muitas outras áreas.

As aplicações dos mapas mentais são infinitas!

Confira abaixo como os mapas mentais podem ajudá-lo a tornar a sua vida mais produtiva:

- **ESTUDAR MELHOR**
- **SER MAIS CRIATIVO**
- **MELHORAR SUA MEMÓRIA**
- **PLANEJAR MELHOR**
- **REVISAR GRANDES CONTEÚDOS**
- **COMUNICAR-SE MELHOR**
- **NUNCA MAIS SE ESQUECER**
- **AUMENTAR SEU FOCO**

*Por ser um **método**, os mapas mentais podem ser aplicados em **diversas áreas** de nossas vidas.*

UM LIVRO INTEIRO EM UMA ÚNICA FOLHA

Imagine se você pudesse ler um livro apenas uma única vez e criar um resumo tão claro e perfeito que apenas estudando por 5 minutos este resumo você lembraria das principais partes do livro!

Sim, isso é totalmente possível. Os mapas mentais irão te ajudar a compreender melhor e de forma muito mais rápida o conteúdo de livros, apostilas e textos.

Ao criar um mapa mental do conteúdo de um livro, nós transferimos o conteúdo de, por exemplo, 300 páginas em uma **única folha**!

Vamos conferir na prática?

Na página seguinte você poderá conferir o exemplo do livro "Sonho Grande" e seu mapa mental. O livro possui **247 páginas** e o mapa mental é referente a todo seu conteúdo. Para finalizar a leitura e criar o mapa mental levei cerca de 6 horas.

Você pode conferir o mapa mental do conteúdo deste livro, podendo ser **revisado em menos de 5 minutos** a qualquer momento e em qualquer lugar.

Este é o poder dos mapas mentais no resumo de livros! Ele fará com que você lembre com clareza de todo o conteúdo importante de um livro em questão de minutos, ao invés das horas que você gastaria relendo-o.

Se você é uma pessoa que precisa da leitura no seu dia a dia para tornar-se mais competitivo e crescer em seus estudos ou em sua profissão, pode utilizar o método dos mapas mentais para se lembrar com clareza do conteúdo de livros inteiros a qualquer momento, tendo-o lido somente uma única vez, pois no futuro o mapa mental se encarrega de ativar sua memória para relembrar o conteúdo.

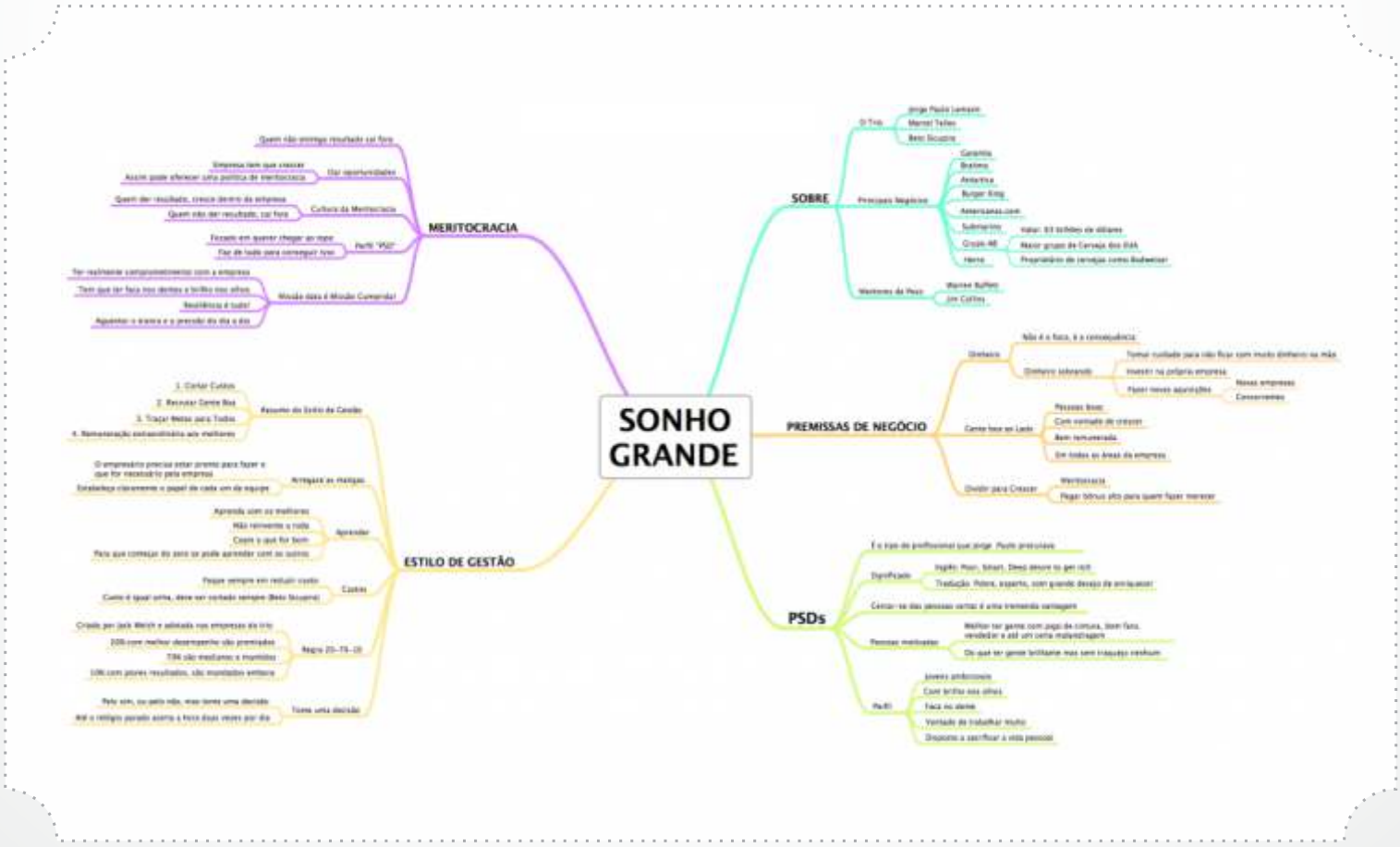
Eleve seus estudos e aquisição de conhecimento para um novo nível!

*Um Mapa Mental permite você revisar um livro inteiro de 247 páginas em **5 minutos!***

DICA 1 - MAPAS MENTAIS DE LIVROS

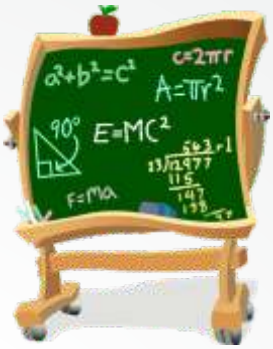
Páginas: 247
Tempo de Leitura: 6 horas

Tempo de revisão do Mapa Mental: 5 minutos



Confira mapa mental em alta resolução: http://bit.ly/livro-mapa

NUNCA MAIS ESQUECER DE CONTEÚDOS DE AULAS E PALESTRAS



Se você é um estudante ou um profissional que precisa estar em constante aprendizado e sempre está se atualizando com aulas, cursos ou palestras, já se deparou com este entrave:

Ao final da aula/palestra você está com o conteúdo "tinindo" em sua mente, lembra com clareza da informação que foi transmitida e está certo que se lembrará de todo aquele conteúdo, porém, ao passar dos dias parece que as informações vão se dissipando no ar.

Já passou por isso? Pode ficar tranquilo, não acontece só com você. Este esquecimento se dá por que temos dois tipos de memórias: a memória de **Curto Prazo** e a memória de **Longo Prazo**.

A relação entre memória e aprendizado é íntima, pois são processos inerentes. Sempre que lembramos ou não de algo, é a mesma coisa que dizer que aprendemos, ou não.

A memória de curto prazo retém os dados recebidos por apenas alguns minutos ou no máximo algumas horas, por isso, a informação durante uma aula ou palestra é tão clara e nítida em sua mente, pois está armazenada nesta parte da memória.

A memória de longo prazo é aquela que armazena a informação definitivamente em nosso cérebro. É ela que o **mapa mental irá ativar** para recuperar informações e conhecimento por meio das palavras-chave e imagens-chave.

Por meio de técnicas e métodos como o Mapa Mental podemos, de maneira lógica, podemos definir quais dados são importantes e relevantes e devem ser "transferidos" para nossa memória de longo prazo, tornando simples dados em informação e conhecimento.

DICA 2 - MAPAS MENTAIS DE AULAS E PALESTRAS

É importante entendermos que os passos para criação de uma memória de longo prazo se dão em três etapas: **Aquisição, Retenção e Recordação**.

A aquisição se dá de forma natural, assistindo uma aula, palestra ou participando de um curso, pois é a aquisição que cria a memória de curto prazo. Já é inerente ao nosso cérebro.

Em alguns casos, a retenção e recordação se dão de forma natural, principalmente em momentos que possuem intrinsecamente emoções fortes, como por exemplo, uma festa "marcante" de família ou então o nascimento de um filho.

Mas quando falamos em fixação da informação, os mapas mentais nos ajudam a potencializar a Retenção e a Recordação.

Para realizarmos a retenção e a recordação, devemos utilizar um método para criar memórias duradouras de forma eficiente. E é agora que o mapa mental mostra todo o seu poder.

Ao criar o mapa mental do conteúdo que está sendo transmitido, você conseguirá acessar aquelas informações em sua mente no futuro de forma tão clara, que parecerá que você acabou de assistir a aula ou a palestra. Mas a verdade é que armazenamos da forma correta as informações em nossa memória de longo prazo, tornando simples informações em conhecimento.

Vamos para um exemplo prático:

Quero lhe mostrar um exemplo prático de como você poderá criar um mapa mental de uma aula. Utilizo um método simples para criar os mapas mentais de forma eficiente, método que mostro no curso.

Na próxima página, você pode conferir o link do vídeo da palestra e também o mapa mental que criei do conteúdo.

O vídeo tem duração de cerca de 19 minutos, porém, o mapa mental pode ser revisado em menos de 2 minutos. Observe o **ganho de produtividade!**

Este é somente um exemplo, pois você pode aplicar os mapas mentais para qualquer conteúdo!

DICA 2 - MAPAS MENTAIS DE AULAS E PALESTRAS

Aprenda Qualquer Coisa em 20 Horas
Autor: Josh Kaufman - TED

Tempo de Duração: **19 minutos**

Link do Vídeo:
http://youtu.be/5MgBikgcWnY

Tempo de revisão do Mapa Mental: 2 minutos

Confira mapa mental em alta resolução: http://bit.ly/mapa20horas

ORGANIZAR E GERAR NOVAS IDEIAS COM MAPAS MENTAIS!

Cansado de ter muitas ideias e não conseguir seguir em frente com elas por não ter um método para organizá-las?

Ou então, precisa **organizar suas ideias e pensamentos** para transmitir em uma aula, uma palestra ou em uma reunião e também fica perdido em como organizar?

A quantidade de pessoas que deixam ideias e projetos parados é gigante...

Imagine ter em uma única folha sua ideia, ou seu projeto, ou então um conteúdo que você deseja transmitir para as pessoas? Com mapas mentais é possível!

Os mapas mentais resolvem um grande problema que temos ao lidar com planejamento, que é visualizar as partes individualmente ao mesmo tempo em que podemos analisar o todo.

Em outras palavras, por mais paradoxo que possa parecer, conseguimos visualizar de forma holística e ao mesmo tempo de forma focada as informações presentes em um mapa mental.

LEMBRE-SE DE TUDO QUE VOCÊ ESTUDA!

Nunca mais se esqueça do que você estuda!

Se você precisa estudar uma grande quantidade de matéria, seja para seu trabalho, sua **faculdade**, **pós-graduação** ou para um **concurso público**, certamente já se deparou em passar horas estudando, e depois de algum tempo não se lembrar mais daquela matéria.

Mas afinal, por que a maioria do estudantes esquecem do que estudou?

O motivo principal, é que a forma que "aprendemos a aprender" é errada. Em outras palavras, aprendemos a fazer anotações lineares (linha a linha) e também da repetição, como por exemplo, ficar lendo uma, duas, três vezes um texto, apostila ou livro sem um método definido.

E você já deve ter percebido que esta **não é a forma que nosso cérebro aprende**!

Tudo que aprendemos depois da infância só é armazenado em nossa memória quando associamos com algo. **E ai está o poder dos mapas mentais.**

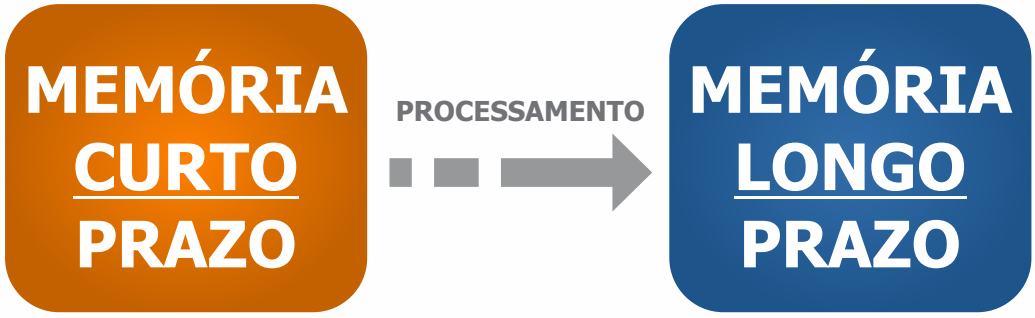
Os mapas mentais organizam as informações por associação de palavras e imagens-chave. Já vimos dois exemplos neste e-book, um livro e uma aula transformados em mapas mentais que podem ser revisados em poucos minutos.

Você já deve estar pensando: Se eu criar o mapa mental de cada matéria que preciso estudar, depois estudo somente pelos mapas!

Sim, é isso mesmo. Uma vez que você faz o mapa mental da matéria/conteúdo você nunca mais volta para aquela apostila ou livro. Você vai sempre estudar pelo mapa mental.

A revisão do conteúdo se torna MUITO mais dinâmica e produtiva!

TRANSFORMAR MEMÓRIA DE CURTO EM LONGO PRAZO



PROCESSAMENTO PARA APRENDIZADO

Mapa mental **aumenta em até 95%** a **retenção** e **recordação** do conteúdo no futuro (dias, meses e até anos).

"Um **Mapa Mental** é uma técnica simples e eficiente que utiliza todas as **habilidades** do nosso cérebro para: expandirmos nossa **memória**, organizarmos **ideias**, **planejarmos** melhor e **lembrar de tudo que** estudamos."

5 COMO CRIAR UM MAPA MENTAL?

Vamos ver na prática, como criamos um mapa mental. Quais são os recursos, as ferramentas que utilizamos para criar mapas mentais realmente produtivos.

Como vimos, os mapas mentais trabalham para estimular nossas capacidades cognitivas por meio da ativação dos dois hemisférios cerebrais e consequentemente ativar nossa memória e criatividade para nos lembrar do conteúdo estudado.

Para criação dos mapas mentais, os cinco elementos utilizados para ativar nossa memória e criatividade, são:

IDEIA CENTRAL | **CORES** | **IMAGENS-CHAVE** | **PALAVRAS-CHAVE** | **RAMIFICAÇÕES**

Mapas mentais podem ser criados manualmente (no papel) ou de forma digital (no computador). Existem diversos softwares para criação, que você pode conferir em nosso artigo no MapaMental.org, que fala dos diversos programas e das funcionalidades de cada um.

Como dito, os mapas mentais são compostos de palavras-chave, imagens-chave e cores, mas também são utilizadas linhas para fazerem as ligações entre ideias e pensamentos, chamadas de ramos ou ramificações.

Desse modo surge o conceito de Pensamento Radiante, que consiste em "irradiar" pensamentos e ideias a partir de um tema central, que é o início do mapa mental.

Vamos entender cada etapa para criar um mapa mental perfeito:

1. IDEIA CENTRAL

É o início do nosso mapa mental, conhecido também como elemento central. A ideia central, como o próprio nome já diz, deve ficar no centro da folha, podendo ser representada por uma palavra-chave, imagem-chave ou ambas. Podemos dizer que é o "título" de nosso mapa mental.

2. RAMIFICAÇÕES

Ramificações ou ramos são as linhas que interligam uma ideia a outra. Elas fazem a conexão das ideias de seu mapa.

3. PALAVRAS-CHAVE

São palavras associadas ao assunto ou ideia que você quer lembrar. Juntamente com as imagens-chave, são ganchos para sua memória. Utilize palavras-chave que são relacionadas a elementos como situações, emoções, fatos e escolhas.

Evite utilizar frases longas, pois elas irão limitar e confundir a memória. Utilize sempre a menor palavra possível, lembrando-se que as palavras-chave devem liberar sua memória e imaginação.

4. IMAGENS-CHAVE

Você já dever ter ouvido o ditado "uma imagem vale mais que mil palavras". Este é o principal objetivo das imagens-chave no mapa mental.

Muitas vezes, um desenho ou imagem, representa melhor o que você quer transmitir do que qualquer palavra. No mapa mental feito à mão, deve-se ter habilidade para o desenho, mas em mapas mentais digitais, você pode utilizar imagens da internet, deixando seu mapa mental mais agradável e completo.

5. CORES

Não temos o costume de utilizar cores em nossas anotações, já que não foi assim que nos ensinaram, não é mesmo?

Porém, existem várias pesquisas que mostram que caminhamos para o lado errado, pois nosso cérebro adora cores. Uma pesquisa da Universidade de Londres mostrou que pessoas que utilizam cores e imagens quando estão aprendendo e tentando se lembrar de algum conteúdo tem maior facilidade e rapidez em se lembrar das anotações em relação às pessoas que não utilizam.

*Fique tranquilo, pois existem **métodos** e **técnicas** para definir palavras-chave e imagens-chave de forma eficiente para seus mapas mentais.*

Vou te ensinar nos próximos dias...

RECURSOS NECESSÁRIOS PARA CRIAR UM MAPA MENTAL

Aqui está a boa notícia, para criar um mapa mental você não precisa mais do que as seguintes ferramentas:

1. FOLHA EM BRANCO

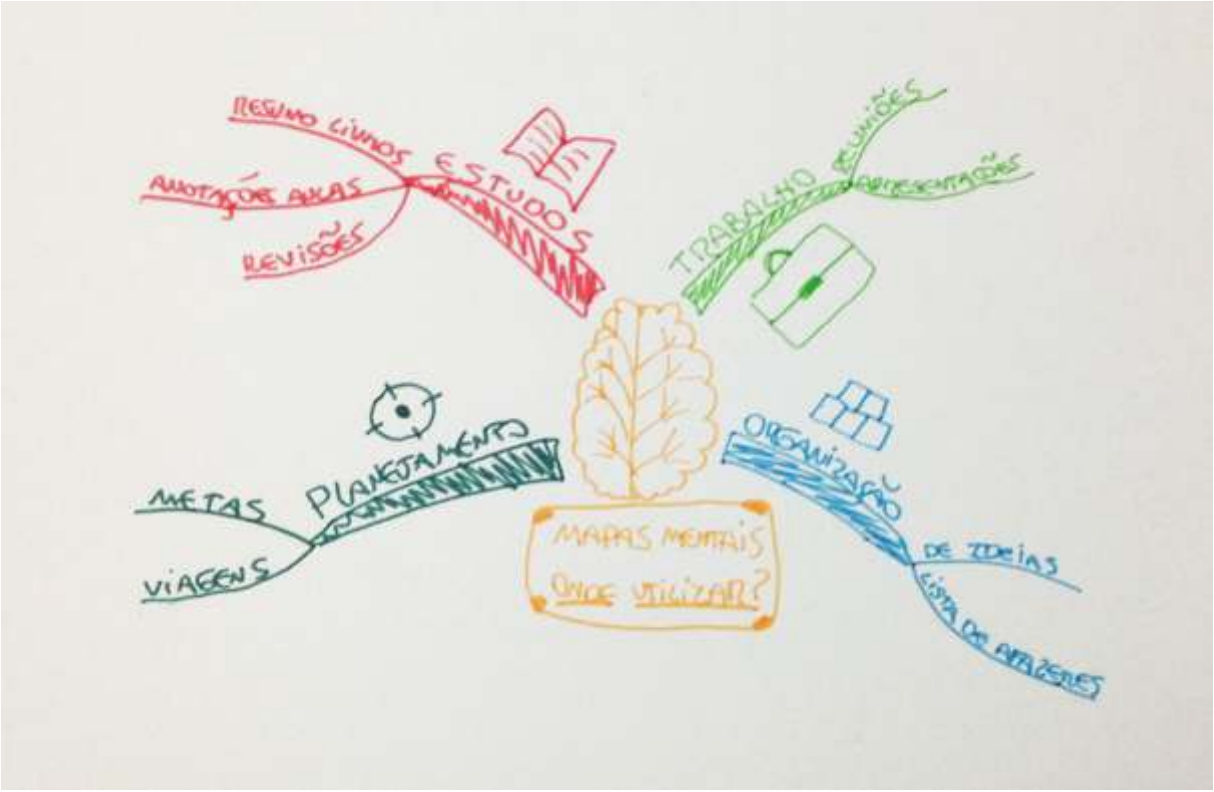
2. CANETA OU LÁPIS

3. SEU CÉREBRO

4. SUA IMAGINAÇÃO

Claro que podemos aperfeiçoar, como por exemplo, criando os mapas mentais em um software, que pode tornar sua criação ainda mais produtiva. Inclusive, no meu curso online tenho um módulo exclusivo onde ensino a criar mapas mentais utilizando uma ferramenta online.

Abaixo você pode conferir um exemplo de mapa mental feito à mão, utilizando todos os recursos que acabamos de falar:



Com mapas mentais, você irá:

AUMENTAR SUA **MEMÓRIA**

LEMBRAR-SE DO QUE **ESTUDA**

ORGANIZAR CONHECIMENTO

TER MAIS **FOCO**

ORGANIZAR SUAS **IDEIAS**

MELHORAR SEU RACIOCÍNIO

e muito mais...

As possibilidades com os Mapas Mentais são infinitas!

Bom, chegamos ao fim deste e-book. Aqui mostrei algumas das **infinitas possibilidades** de como os mapas mentais podem ajudar em seu dia a dia.

Mas tenho mais um presente para você: Se você baixou este e-book pelo site do MapaMental.org e deixou seu e-mail, nos próximos dias **FIQUE ATENDO** pois vou te enviar mais conteúdos fantásticos sobre mapas mentais no e-mail que você cadastrou.

Enquanto isso, convido você para curtir a página do MapaMental.org no Facebook e também assistir algumas sacadas sobre mapas mentais em meu canal no Youtube.

Separei algumas das sacadas para você, confira:

Fique por dentro de todas as novidades e sacadas sobre mapas mentais:

Assine nosso canal! You Tube

Curta nossa Página f

Grande abraço e nos vemos em breve!
Filipe - MapaMental.org

SEU PRÓXIMO PASSO...

TRANSFORME SUA MENTE EM UMA MÁQUINA DE APRENDIZADO E MEMORIZAÇÃO EM 21 DIAS

100% ONLINE

Mais de 2.870 alunos já estão aplicando o poder dos mapas mentais e gerando resultados...

SIM! QUERO DOMINAR OS MAPAS MENTAIS PARA AUMENTAR MINHA MEMÓRIA E APRENDER MAIS RÁPIDO