TONY BUZAN

MAPAS MENTAIS



SEXTANTE

Título original: *Mind Mapping*
Copyright © 2006 por Tony Buzan
Copyright da tradução © 2009 por GMT Editores Ltda.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.
Publicado em acordo com Educational Publishers LLP,
parte do Pearson Education Group.

Mind Map® é marca registrada da Buzan Organization Limited 1990.
Mental Literacy® é marca registrada da Buzan Organization Limited 1994.
Radiant Thinking® é marca registrada da Buzan Organization Limited 1994.
Buzan™ é marca registrada da Buzan Organization Limited 2006.

tradução: Paulo Polzonoff Jr.

preparo de originais: Valéria Inez Prest

revisão: Ana Lucia Machado, Luis Américo Costa e Sheila Til

projeto gráfico e diagramação: DTPhoenix Editorial

ilustrações: Alan Burton,
ilustração da p. 47 inspirada em um mapa mental de Sean Adam

capa: Marcelo Pereira / Tecnopop

impressão e acabamento: Yangraf Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B996m Buzan, Tony
Mapas mentais / Tony Buzan; tradução de Paulo Polzonoff Jr. – Rio de Janeiro: Sextante, 2009.
il.

Tradução de: Mind mapping
ISBN 978-85-7542-493-3

1. Inteligência. 2. Cérebro. 3. Pensamento. I. Título.

09-2798

CDD: 153.4
CDU: 159.95

Todos os direitos reservados por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2286-9944 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

SUMÁRIO

Introdução 6

Uma palavra sobre a terminologia 8

1 O que é um Mapa Mental? *9*

2 A importância da mente *15*

3 O Pensamento Radiante *21*

4 As regras do Mapa Mental *29*

5 Criando um Mapa Mental *51*

6 Mapas Mentais para todas as ocasiões *65*

7 Os Mapas Mentais na educação *75*

8 Os Mapas Mentais na vida profissional *81*

9 Mapas Mentais para o futuro *93*

INTRODUÇÃO

O Mapa Mental (Mind Map®) é uma ferramenta dinâmica e estimulante que contribui para que o pensamento e o planejamento se tornem atividades mais inteligentes e rápidas. A criação de um Mapa Mental é um método inovador que permite explorar os infinitos recursos do cérebro, tomar decisões apropriadas e entender nossos sentimentos.

Quem conhece meus outros livros sabe que criei o conceito de Mapa Mental como um método de aprendizado e memorização quando ainda era estudante. Na época, eu tentava descobrir um meio de fazer as anotações de modo mais eficiente.

A extraordinária experiência que tive com essa técnica e o sucesso imediato que alcancei com ela me fizeram perceber que os Mapas Mentais poderiam ser desenvolvidos como poderosas ferramentas para a transformação pessoal e como um caminho para que cada um de nós conseguisse utilizar ao máximo suas habilidades naturais. Minha idéia era tornar esse recurso um catalisador capaz de influenciar toda uma geração, sobretudo empresários e educadores. Passados mais de 30 anos, é uma grande fonte de prazer e alegria para mim saber que, no mundo inteiro, pessoas de diferentes idades e classes sociais usam Mapas Mentais para aprimorar seu potencial individual e, assim, realizar uma mudança pessoal significativa.

Os Mapas Mentais nos permitem planejar todos os aspectos da vida com autoconfiança. Eles são recursos de comunicação, resolução de problemas, imaginação, educação, revisão, gerenciamento do tempo e uso da memória. E também podem ser criações artísticas por si mesmos.

Quem não está familiarizado com os Mapas Mentais encontrará neste livro o ponto de partida ideal para aprender essa técnica, suas aplicações e seus preceitos básicos. É interessante ler também *Memória brilhante*, outro livro de minha autoria. Em primeiro lugar, para adquirir mais conhecimentos sobre as funções da memória. Em segundo lugar, porque os Mapas Mentais condensam todos os princípios criativos necessários para estimular com eficiência as memórias de curto e de longo prazos.

Desejo que você aproveite bastante a aventura proporcionada pelos Mapas Mentais e que ela lhe garanta muito sucesso.



Tony Buzan

UMA PALAVRA SOBRE A TERMINOLOGIA

Chave
A palavra "chave" associada aos termos número, palavra e imagem significa muito mais do que "importante". Ela indica que é uma "chave para a memória". Os conceitos de Palavra-chave e Imagem-chave são utilizados como dispositivos essenciais para estimular a mente, ativar a memória e recuperar os dados armazenados.

Palavra-chave
A Palavra-chave é um termo especial que é escolhido ou criado para ser uma referência única a algo importante de que desejamos nos lembrar. As palavras estimulam o lado esquerdo do cérebro e são um recurso vital para mantermos o domínio da memória. Porém, são mais eficazes quando transformadas em Imagens-chave, pois somente dessa forma conseguem ativar os dois lados do cérebro.

Imagem-chave
As Imagens-chave constituem a base da memória. Eu as chamo de Imagens-chave da Memória Verbal nos meus livros porque elas são combinações de palavras e imagens cuidadosamente construídas para trazerem à mente lembranças armazenadas no fundo da memória. Uma Imagem-chave é muito mais do que uma simples figura. É uma imagem associada a uma Palavra-chave para estimular a imaginação e recriar associações familiares. Quando eficaz, ativa os dois lados do cérebro e usa todos os sentidos. As Imagens-chave são o elemento central das minhas técnicas de memorização e de criação de Mapas Mentais.

1

O QUE É UM MAPA MENTAL?

Neste livro você conhecerá uma das mais poderosas ferramentas de aprendizado e autoconhecimento. Os Mapas Mentais são um método de armazenar, organizar e priorizar informações (em geral no papel), usando Palavras-chave e Imagens-chave, que desencadeiam lembranças específicas e estimulam novas reflexões e idéias. Cada ativador da memória em um Mapa Mental é uma chave que dá acesso a fatos, idéias e informações, além de liberar o verdadeiro potencial da mente, de modo que possamos nos tornar o que quisermos ser.

Sim, essa afirmação parece um pouco presunçosa. O segredo da eficiência do Mapa Mental está em sua forma e configuração dinâmicas. O Mapa Mental é desenhado como um neurônio e projetado para estimular o cérebro a trabalhar com mais rapidez e eficiência, empregando um método que ele já utiliza naturalmente.

Todas as vezes que olhamos para as nervuras de uma folha ou para os galhos de uma árvore, vemos os "Mapas Mentais" da natureza reproduzindo a forma dos neurônios e refletindo a maneira como nós mesmos somos criados e ligados. Assim como os seres humanos, o mundo natural está sempre mudando e se reproduzindo e sua estrutura de comunicação parece similar à

nossa. Um Mapa Mental é uma ferramenta de pensamento projetada com base na eficiência dessas estruturas naturais.

Em que você pode utilizar um Mapa Mental?

Os Mapas Mentais podem ser usados para todo e qualquer propósito na vida. A lista a seguir mostra alguns exemplos:

- Na escola: leitura, revisão de conteúdo, anotações, desenvolvimento de idéias criativas, gerenciamento de projetos, ensino.
- No trabalho: geração de idéias, gerenciamento de tempo, elaboração de projetos, formação de equipes, apresentações.
- Em casa: estabelecimento de prioridades, planejamento de projetos e da vida, compras, gerenciamento de acontecimentos e da vida familiar.
- Na vida social: lembrança de datas importantes, recordação de pessoas e lugares, planejamento de atividades de lazer e eventos sociais, comunicação.

Os Mapas Mentais nos ajudam a planejar e administrar informações com eficiência e aumentam a probabilidade de sermos bem-sucedidos. Aqueles que usam esse tipo de recurso como parte da vida cotidiana – e avaliam seu progresso pessoal com regularidade – dizem, geralmente, que se sentem confiantes de que seus sonhos são possíveis de realizar e que estão no caminho certo para alcançar seus objetivos.

Os Mapas Mentais são úteis também quando objetivos e metas não estão muito claros. Todos nós passamos por momentos na vida em que o futuro nos parece incerto. Nessas fases, os Mapas Mentais apresentam uma contribuição inestimável para a solução dos problemas. Quando temos decisões difíceis a to-

mar, a questão mais importante de que devemos nos lembrar é que ter um objetivo é sempre melhor do que não ter nenhum. A vantagem de elaborar um Mapa Mental da sua visão do futuro é que isso o manterá no controle da sua vida e fará com que você se lembre de que tem liberdade para escolher suas ações e reações.

Um Mapa Mental pode ajudá-lo também a ser mais criativo em termos de idéias e soluções. Além disso, contribui para que você veja com mais clareza:

- A situação em que está: seus anseios, sonhos, problemas e ideais.
- Quem você é: em casa, no trabalho, nos momentos de lazer e nos relacionamentos.
- A maneira como você entende o mundo: seu modo de se relacionar com os outros.
- O que você quer: para si mesmo, para as pessoas, para o presente e para o futuro.
- Como conseguir ser o que você deseja.

Um Mapa Mental é também extremamente útil nos processos de armazenagem e organização de informações e na identificação de Palavras-chave e fatos originários de:

- Livros, jornais e fontes da internet.
- Palestras, cursos e material de pesquisa.
- Reuniões de negócios, atas, conversas, listas.
- Sua própria mente.

Os Mapas Mentais são particularmente de grande ajuda no ensino escolar e em diversos tipos de treinamento e educação. Você encontrará mais informações sobre esse tópico em outros livros de minha autoria.

Muitos dos exemplos deste livro mostram como tomar decisões práticas e como os Mapas Mentais podem ser usados como uma ferramenta para a vida. Esteja sempre preparado para fazer a si mesmo perguntas importantes, como "O que eu gostaria que a história registrasse sobre mim e minhas ações?". Pensar "grande" fará com que você se atenha às realizações a longo prazo e moldará suas ações e escolhas mais imediatas.

Nos capítulos 4 e 5, falarei sobre a criação e o uso dos Mapas Mentais. Antes, porém, é importante que você tenha uma noção de como o cérebro funciona, de como pensamos e de como isso conduz, naturalmente, ao conceito de Mapa Mental.

2

A IMPORTÂNCIA DA MENTE

Como o cérebro funciona

O nosso maravilhoso cérebro começou a evoluir há mais de 500 milhões de anos. Mesmo assim, só há 500 anos sabemos que ele está localizado na cabeça, e não no coração. Mais incrível ainda é que 90% do conhecimento que temos sobre esse órgão e seu funcionamento foi descoberto nos últimos 20 anos. Ainda temos muito a aprender.

O cérebro é um processador extraordinário, superpoderoso, capaz de realizar infinitas reflexões e criar o Pensamento Radiante (Radiant Thinking®). Ele tem cinco funções principais:

- *Recepção*. Esse órgão recebe informações por meio dos sentidos.
- *Armazenamento*. Ele retém e guarda a informação e consegue acessá-la quando solicitamos. (Embora nem sempre tenhamos a sensação de que isso acontece.)
- *Análise*. O cérebro reconhece padrões e gosta de organizar informações de um modo que faça sentido: investigando os dados e questionando seu significado.
- *Controle*. Ele usa diferentes métodos para controlar o modo como gerenciamos as informações, dependendo do nosso

estado de saúde, do nosso comportamento e do ambiente em que vivemos.

- *Expressão*. Para expressar as informações que recebe, o cérebro utiliza pensamentos, fala, desenhos, movimentos e todas as outras formas de manifestação criativa.

Um Mapa Mental é projetado para utilizar todas essas habilidades do cérebro, auxiliando-o no armazenamento e na recuperação de informações com mais eficiência, sempre que isso for exigido.

Pensamento linear versus pensamento total

Como falamos e escrevemos usando frases, presumimos que idéias e informações devem ser armazenadas de forma linear ou como uma lista. Isso é um procedimento que nos limita, como você verá.

Na fala, só podemos dizer uma palavra por vez. Do mesmo modo, na comunicação escrita as palavras são apresentadas em linhas e sentenças, com começo, meio e fim. A ênfase na linearidade também está presente nas instituições de ensino e no trabalho, áreas em que a maioria das pessoas é estimulada a tomar notas em forma de frases ou listas.

A limitação dessa abordagem é que podemos demorar um bocado de tempo para chegar à essência do assunto em questão. E, durante esse processo, dizemos, ouvimos ou lemos muitas coisas que não são importantes a longo prazo.

As pesquisas mostram que o cérebro é um órgão multidimensional, capaz de absorver, interpretar e recuperar informações por meio de recursos que são muito mais sensitivos, criativos, multifacetados e instantâneos do que as palavras escritas e fala-

das. A mente é capaz de entender uma informação não-linear, pois é *projetada* para essa função. E ela faz isso o tempo todo, seja quando vemos fotografias e figuras, seja quando interpretamos outras imagens que estão ao nosso redor.

Quando o cérebro ouve uma série de frases, ele não absorve a informação palavra a palavra, linha a linha – ele a considera como um todo. Ele a classifica, interpreta e assimila de diversas maneiras. Ouvimos as palavras e as situamos no contexto do conhecimento que já possuímos. Não temos necessidade de escutar todo um conjunto de frases antes de elaborarmos uma resposta.

Por exemplo:

- Suponha que, no meio de uma manhã, você telefone para o serviço de atendimento de uma companhia aérea para saber se ainda há lugar no vôo que parte do Rio de Janeiro com destino a São Paulo às 18h50. Antes que a atendente faça qualquer menção a esse vôo, ela diz que todos os aviões da empresa estão decolando com *atraso*.
- Num átimo, seu cérebro começará a realizar associações: *sentimentos* ligados à volta para casa ou a uma noite de sono na sua própria cama; os *sons* das vozes das pessoas e do alto-falante no aeroporto; o *cheiro* e o *sabor* de um delicioso jantar. Todas essas ligações o farão pensar se, em vez de suportar a espera no aeroporto, não seria melhor você passar a noite num hotel no Rio de Janeiro ou tentar ir para São Paulo de ônibus ou de carro alugado.
- O que provocou esse efeito foi a palavra "atraso". Ela agiu como uma Palavra-chave que desencadeou uma reação multifacetada antes que você ouvisse qualquer referência à resposta à sua pergunta – e antes mesmo que a atendente terminasse a frase.

- Seu objetivo principal ainda é chegar em casa, mas o atraso se tornou, naquele momento, o foco principal.

As Palavras-chave e seus contextos são ativadores fundamentais da memória. E é sobretudo a rede dentro da mente que nos ajuda a entender e interpretar a realidade.

DESPERDIÇAMOS MUITO TEMPO FAZENDO ANOTAÇÕES

Estamos tão acostumados às palavras escritas e faladas que acabamos por acreditar que frases normais são o melhor método de guardarmos e recuperarmos imagens verbais e idéias. Na verdade, mais de 90% das anotações feitas por estudantes são inúteis porque o cérebro prefere, naturalmente, Palavras-chave, que representam todo o contexto. Isso significa que perdemos tempo quando:

- Anotamos palavras que não têm serventia nenhuma para a memória.
- Relemos palavras desnecessárias.
- Procuramos por Palavras-chave que não ganharam nenhum tipo de destaque e que, por isso, acabam se misturando com o todo.
- A velocidade das conexões entre as Palavras-chave é reduzida por conexões com palavras irrelevantes.
- Há muita distância nas conexões entre as Palavras-chave – quanto mais afastadas elas estiverem, mais fracas serão as associações.

Os Mapas Mentais são usados por pessoas, escolas, empresas e órgãos governamentais em todo o mundo. Esse sistema de ano-

tação cria representações de idéias, conceitos e planos de modo completo e imediato, numa fusão entre palavras e imagens.

O CÉREBRO E OS MAPAS MENTAIS

Em vez de partir de um ponto inicial e continuar linearmente, passo a passo, até chegar ao fim, o Mapa Mental começa com um conceito central e se expande de dentro para fora, englobando os detalhes. Entre as muitas vantagens que esse recurso apresenta em relação ao método tradicional de anotações estão:

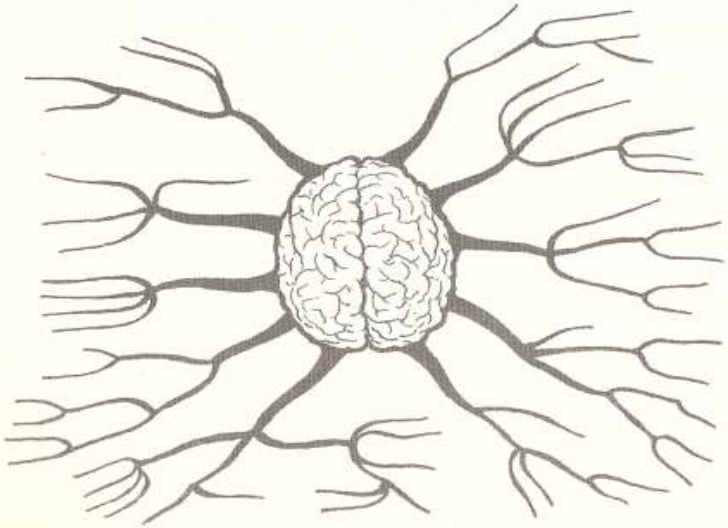
- A idéia principal é definida com mais nitidez.
- A importância relativa de cada idéia é especificada claramente.
- As idéias mais importantes são reconhecidas de imediato no centro do Mapa Mental.
- As ligações entre os conceitos-chave são identificadas com facilidade, o que estimula a associação de idéias e sentidos.
- A revisão das informações é eficiente e rápida.
- A estrutura de um Mapa Mental permite que conceitos adicionais sejam prontamente acrescentados.
- Todo Mapa Mental é uma criação única e, por isso, faz com que as lembranças sejam mais exatas.

Nos capítulos 4 e 5, explicarei como criar Mapas Mentais, de que maneira eles podem ser usados e com que objetivos. Antes disso, porém, quero apresentar você ao conceito de Pensamento Radiante. Ele descreve o modo como o cérebro cria raciocínios e idéias. Um Mapa Mental também se espelha na atividade do cérebro ao se organizar de um modo Radiante e, com isso, estimula o pensamento criativo e a memória com mais eficiência.

3

O PENSAMENTO RADIANTE

Para entender por que os Mapas Mentais são tão eficientes, é útil saber mais sobre como o cérebro processa e recupera informações. Esse órgão não raciocina de forma linear e monótona. Ao contrário, ele pensa em várias direções ao mesmo tempo – partindo de ativadores centrais presentes em Imagens-chave ou em Palavras-chave. Chamo isso de *Pensamento Radiante.*



Como o termo sugere, os pensamentos se irradiam de dentro para fora, como os galhos de uma árvore, as nervuras de uma folha ou os vasos sangüíneos, que se propagam a partir do coração.

O cérebro tem a capacidade de criar uma infinidade de idéias, imagens e conceitos. Um Mapa Mental é projetado para trabalhar do mesmo modo que esse órgão e é uma representação, no papel, do Pensamento Radiante em ação. Quanto mais você conseguir armazenar informações de uma forma que se assemelhe à maneira como o cérebro funciona naturalmente, mais facilidade ele terá para se recordar de fatos importantes e memórias pessoais.

Exercício – Pensamento Radiante

Para ilustrar o que eu digo, sugiro que você tente fazer o exercício a seguir, que mostrará o extraordinário poder do Pensamento Radiante. Vou lhe pedir que se lembre de uma imagem sem que tenha tempo de pensar nela antes. Garanto que você responderá certo.

A palavra em questão é:

BANANA

Você não me ouviu dizer essa palavra, apesar disso:

- Você viu uma *imagem*?
- Ela era *colorida*?
- Com que *rapidez* você a compreendeu?
- *O que* era a imagem?
- *Quais eram* as associações em torno dela?
- *Onde* ela estava antes de aparecer?

A maioria das pessoas sabe como é uma banana. Ao ler essa palavra, você pode ter visto as *cores* amarela, marrom ou verde – dependendo de quanto a fruta esteja madura. Talvez tenha visto a *forma* curva. Pode ter associado a palavra a uma sobremesa deliciosa, a um lugar exótico ou a uma bebida à base de banana. A imagem apareceu instantaneamente, do nada, e é improvável que você tenha perdido tempo visualizando as letras. A imagem já estava armazenada na sua mente – bastou que se lembrasse dela.

Esse teste rápido mostra que todos nós, independentemente do sexo, da classe social e da nacionalidade, usamos o Pensamento Radiante para fazer associações entre Palavras-chave e Imagens-chave – de forma instantânea. Essa é a base de *todo* o nosso pensamento e também dos Mapas Mentais.

Os Mapas Mentais foram criados para melhorar e intensificar o processo do Pensamento Radiante.

Como as Palavras-chave e as Imagens-chave funcionam

Uma Palavra-chave, ou frase, é aquela que representa uma imagem específica ou um conjunto de imagens.

Uma Imagem-chave é aquela que, quando enviada ao cérebro, resgata a lembrança não apenas de uma única palavra ou frase, mas de uma série de informações relacionadas de um modo multidimensional.

Por exemplo:

- Ao tentar encontrar uma imagem que contenha o conceito "um passeio em um parque de diversões na infância", você pode escolher a palavra "algodão-doce".

- Esse termo irá, como Palavra-chave, acionar sua memória analítica do lado esquerdo do cérebro.
- Desenhar a figura de um algodão-doce criará uma Imagem-chave, que acionará sua memória visual do lado direito do cérebro.
- A imagem se tornará um "gatilho", ou ativador, que não só representará a palavra escrita como também os elementos visuais, os cheiros, os sons e os sabores típicos de um parque de diversões.

A palavra, por si só, não é suficiente para resgatar toda a experiência que temos em um parque de diversões porque ela não estimula integralmente o cérebro. Como parte de uma frase, ela tampouco recuperará todos os aspectos dessa experiência, pois uma frase sempre define e limita algo. Por outro lado, o propósito da Palavra-chave que foi transformada numa Imagem-chave desenhada é se conectar tanto com as funções do lado direito quanto com as do lado esquerdo do cérebro. Essa ação irradiará conexões e remeterá a lembranças completas de informações combinadas.

A linguagem do cérebro

A linguagem principal do cérebro não é nem a palavra escrita nem a falada. Esse órgão trabalha por meio dos sentidos, criando associações entre imagens, cores, Palavras-chave e idéias.

Muito antes que soubéssemos o que era o cérebro e onde ele se situava, os antigos gregos descobriram que, para conseguirem recuperar informações quando necessário e para acionar a memória com exatidão, era preciso usar uma combinação de:

Imaginação e Associação

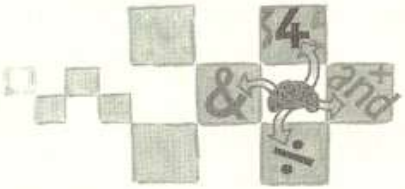
A Imaginação e a Associação estão ligadas a toda a atividade cerebral. A Imaginação é estimulada principalmente quando usamos:

- Os sentidos
- Exagero
- Ritmo e movimento
- Cores
- Humor
- Figuras e imagens



As Associações são acionadas sobretudo quando empregamos:

- Números
- Palavras
- Símbolos
- Ordem
- Padrões
- Imagens



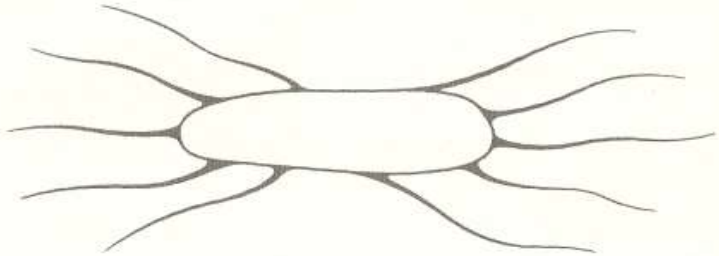
Todos nós somos atraídos por pessoas que nos fazem sentir bem e pelas coisas de que gostamos. Para que seu Mapa Mental se torne algo que você aprecie olhar e queira continuar consultando, ele precisa ser:

- *Uma representação positiva* de eventos ou planos.
- Visualmente *atrativo.*

Um Mapa Mental que apresente esses dois aspectos importantes estimula o cérebro a associar pensamentos, medos, sonhos e ideais de um modo muito mais criativo do que qualquer outra forma de anotação. Ele aciona conexões no cérebro que nos ajudam a ter idéias, a chegar a conclusões e a fazer planos com mais rapidez e criatividade do que qualquer outra técnica.

Exercício – Pensamento Radiante e Palavra-chave

O Minimapa Mental a seguir representará o conceito de "felicidade". Há um espaço ao redor da palavra para mais 10 associações de Palavras-chave.



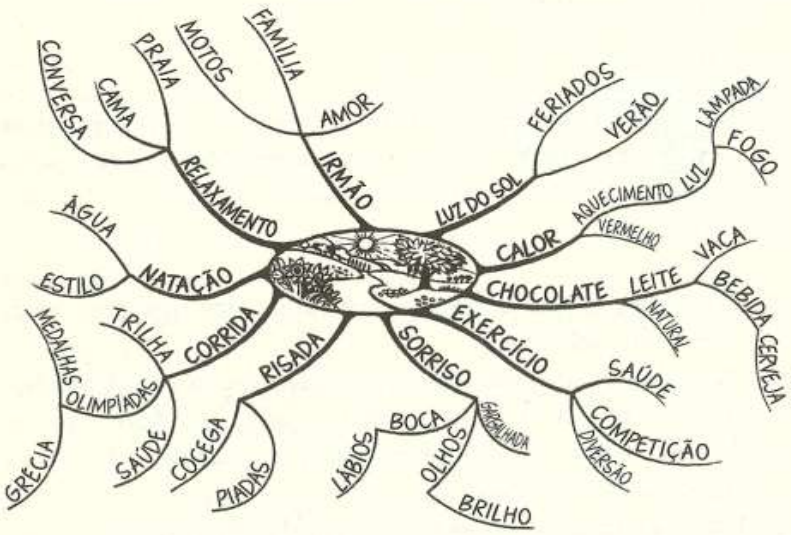
Tente fazer esse exercício sozinho ou com duas ou três outras pessoas. (É importante que vocês não falem sobre as associações que estão criando. Do contrário, acabarão influenciando uns aos outros.)

- Primeiro, desenhe a imagem central de algo que, para você, represente "felicidade".
- Depois, em cada uma das ramificações, escreva as 10 primeiras associações de Palavras-chave que se irradiam a partir do centro quando você pensa na figura que desenhou para representar "felicidade".
- É importante escrever as primeiras palavras que surgirem em sua mente, não importa quanto você as considere ridículas. Não se censure nem dê a si mesmo tempo para refletir.
- Se você tiver facilidade para pensar em mais de 10 palavras, adicione-as ao desenho, criando mais ramificações.

Quando terminar, compare seus resultados com os das outras pessoas para ver quais palavras coincidiram.

O objetivo do exercício é mostrar que, assim que o cérebro começa a fazer combinações de palavras, ele não pára mais. Você perceberá que está pensando em muitas outras conexões – é como se estivesse seguindo links na internet.

Outro fato demonstrado pelo exercício é que, caso compare seus resultados com os das outras pessoas, você ficará surpreso ao perceber que as coincidências entre as palavras escolhidas para fazer as associações são poucas. Nós realmente somos únicos como indivíduos e, de fato, pensamos de um modo Radiante.



4

AS REGRAS DO MAPA MENTAL

Este capítulo mostra como você deve se preparar para fazer seu Mapa Mental: a importância de estabelecer um objetivo, o que deve ser planejado com antecedência, como ordenar as idéias e o papel fundamental das Palavras-chave e Imagens-chave. Isso lhe dará as condições adequadas para chegar ao capítulo 5, que inclui instruções detalhadas sobre como criar Mapas Mentais para as principais situações e metas da vida.

DEFININDO SEU OBJETIVO

Um Mapa Mental representa uma jornada pessoal feita no papel e, como qualquer outra experiência desse tipo, precisa de planejamento para ter sucesso. O primeiro passo antes de começar a montar seu Mapa Mental é decidir aonde você quer chegar.

- Qual é seu objetivo?
- Quais são as submetas e categorias que contribuem para seu objetivo?
- Você está elaborando um projeto?
- Você está sugerindo idéias?
- Você precisa avaliar uma situação atual?
- Você está fazendo um planejamento estratégico para o futuro?

É importante tomar essa decisão porque um Mapa Mental bem-sucedido tem, em essência, uma imagem central que representa seu objetivo. O primeiro passo, portanto, será *desenhar no centro do Mapa Mental uma figura* que simbolize a meta a ser conquistada.

O PODER DAS IMAGENS

O ditado que diz que "uma imagem vale mais do que mil palavras" é verdadeiro. Em um experimento, cientistas mostraram a um grupo de pessoas 600 imagens, uma por segundo. Depois da apresentação, foi feito um teste para analisar a capacidade que os participantes tinham de se lembrar com exatidão do que haviam visto. Noventa e oito por cento deles se recordaram com precisão das imagens exibidas. Para o cérebro humano, é muito mais fácil resgatar memórias de imagens do que de palavras. É por isso que, em um Mapa Mental, a idéia central é representada por uma imagem. Usar imagens em diversos lugares do seu Mapa Mental também é importante.

Exercício

Para praticar a habilidade de fazer associações por meio de imagens, volte a examinar o Minimapa Mental que você criou para a palavra "felicidade". Tente recriá-lo integralmente usando apenas imagens.

Como expliquei na página 26, gostamos de estar perto de pessoas e coisas que nos fazem sentir bem, que são positivas e atrativas. Para ter certeza de que seu Mapa Mental se tornará uma ferramenta verdadeiramente útil que você desejará desenvolver, a

imagem central deve ser multicolorida e desenhada de um modo que atraia todos os seus sentidos. Ela não precisa ser uma obra-prima, mas tem que deixá-lo otimista e concentrado quando você olhar para ela.

Um Mapa Mental não se limita a usar **imagens. Ele é, na sua totalidade, uma imagem – aquela que representa sua visão ou seu objetivo.**

Quando você criar uma imagem positiva, ela ganhará vida e energia por si própria e o ajudará a manter o foco. Permanecendo concentrado, você atuará como um raio laser superpotente: preciso, direcionado a um ponto certo e extraordinariamente poderoso.

JUNTANDO E ORDENANDO SEUS PENSAMENTOS

Depois que você soltar as rédeas da criatividade do seu Pensamento Radiante, é importante que edite e organize suas idéias, dando-lhes mais estrutura.

O primeiro passo nesse sentido é definir quais são suas Idéias de Ordenação Básicas (IOBs). Elas são assuntos-chave essenciais em torno dos quais todos os outros conceitos podem ser organizados. Eles são os "ganchos", ou "cabides", nos quais penduramos todas as idéias associadas (exatamente como os títulos dos capítulos de um livro representam o conteúdo temático dessas seções).

Por exemplo:

O conceito básico "comida" tem muitas subcategorias, como frutas, verduras e carnes. Dependendo do seu propósito, antes

de considerar os tipos de frutas e seus usos, você pode escolher dividir a subcategoria "fruta" em grupos mais específicos, como "cítricas" e "não-cítricas". Outra alternativa é explorar o conceito "comidas preferidas". Nesse caso, as categorias não são importantes e você pode ignorar a classificação "fruta" e mencionar diretamente banana, morango, mamão, etc.

Para um Mapa Mental de planos de vida, categorias de IOBs pessoais úteis podem incluir:

História pessoal: passado, presente, futuro
Qualidades Fraquezas Gostos Aversões
Objetivos de longo prazo Família Amigos
Realizações Hobbies Emoções
Trabalho Casa Responsabilidades

Outras IOBs úteis podem estar relacionadas com o caminho que você está seguindo na vida:

Aprendizado Conhecimento Negócios
Saúde Viagem Lazer
Cultura Ambições Problemas

As IOBs são como títulos dos capítulos dos seus pensamentos: as palavras ou imagens que representam as mais simples e óbvias categorias de informações. São termos que farão instantaneamente com que seu cérebro pense em um número maior de associações.

Se você não sabe ao certo quais devem ser as suas IOBs, faça a si mesmo as seguintes perguntas a respeito do seu objetivo principal ou da sua visão de futuro:

- Que conhecimento é necessário para alcançar minha meta?
- Se isso fosse um livro, que capítulos teria?
- Quais são meus objetivos específicos?
- Quais são as sete categorias mais importantes nessa área?
- Quais são as respostas para minhas questões fundamentais: Por quê? O quê? Onde/Em quê? Quem? Como? Qual? Quando?
- Há uma categoria maior, mais abrangente, na qual tudo isso pode ser incluído e que seria mais indicada para esse fim?

As vantagens de termos IOBs bem elaboradas são:

- Como as idéias principais foram identificadas, as secundárias surgirão com mais facilidade.
- As IOBs ajudam a moldar, esculpir e construir o Mapa Mental que estimula a mente a pensar de um modo naturalmente estruturado.

Montando seu primeiro conjunto de IOBs antes de começar a fazer o Mapa Mental, você verá que o restante das idéias fluirá de maneira muito mais coerente e prática.

Começando

Para criar Mapas Mentais eficientes, você precisará de: papel, canetas de cores diversas e pelo menos 10 ou 20 minutos sem interrupções.

- Utilize um caderno de desenho ou de exercícios, de folhas brancas e sem pauta, ou uma quantidade razoável de folhas também brancas e sem pauta, de boa qualidade e tamanho *grande*.
- As canetas de cores diversas devem ter ponta fina, média e grossa e deslizar com facilidade para que você possa escrever confortavelmente e com rapidez.

Por quê?

- É necessário *muito* papel porque isso não é apenas um exercício prático, e sim uma jornada pessoal. Você vai querer consultar seus Mapas Mentais depois de um tempo para verificar seu progresso e rever seus objetivos.
- O ideal é usar folhas de papel *grandes* porque você necessitará de espaço para explorar suas idéias. Folhas pequenas podem impor limites ao seu estilo.
- As folhas *brancas* e *sem pauta* deixarão seu cérebro livre para pensar de um modo não-linear, livre e criativo.
- Um caderno de desenho (com espiral) ou um fichário são boas opções porque as folhas podem ser arrancadas em caso de erro. Seu primeiro Mapa Mental é o início de um diário de trabalho e seu subconsciente não pode ser inibido pela necessidade de ser "caprichoso". Além disso, o ideal é que você mantenha suas idéias juntas para ver como seus planos e suas necessidades se comportam com o tempo.
- As canetas devem deslizar facilmente sobre o papel para que você consiga ler o que criou, ainda que precise escrever com rapidez.
- As cores são importantes porque estimulam o cérebro e ativam a criatividade e a memória visual. Além disso, permitem acrescentar estrutura, níveis de relevância e destaque aos elementos do Mapa Mental.

Mapas Mentais: os princípios básicos

As regras do Mapa Mental são divididas em:

- Técnica.
- Desenho.

As regras relativas à técnica são:

- Destaque.
- Faça associações.
- Seja claro.
- Desenvolva um estilo pessoal.

As regras relativas ao desenho são:

- Use hierarquia.
- Empregue uma ordem numérica.

RESUMO DAS REGRAS DOS MAPAS MENTAIS

Técnicas

1. Destaque

Use sempre:

- Uma imagem central – para estabelecer um foco.
- Imagens – para coordenar os dois lados do cérebro.
- Três ou mais cores por imagem central – para estimular a memória e a criatividade.
- Perspectiva nas imagens e palavras – para fazer com que os elementos sobressaiam.
- Uma mistura dos sentidos: visão, audição, olfato, tato, paladar, percepção espacial – para tornar o dado real e mais fácil de memorizar.
- Variações no tamanho das letras, linhas e imagens – para distinguir diversos níveis de importância.
- Espaço organizado – para manter as linhas ordenadas e atrativas e para permitir acréscimos.
- Espaçamento adequado – em torno de cada palavra ou imagem.

2. Faça associações

Use sempre:

- Setas – para guiar o olho quando você quiser fazer conexões.
- Cores – para melhorar a memória, intensificar a criatividade e resgatar mais lembranças.
- Códigos – como asteriscos, cruzes, triângulos e sublinhados, que podem funcionar como atalhos, criando associações por todo o Mapa Mental.

3. Seja claro

- Use apenas uma Palavra-chave por linha.
- Escreva todas as palavras em letra de fôrma.
- Escreva as Palavras-chave em letra de fôrma sobre as linhas.
- Faça com que a linha tenha o mesmo comprimento da palavra.
- Faça com que ramificações maiores se liguem à imagem central.
- Conecte linhas a outras linhas.
- Faça as linhas centrais mais grossas do que as outras.
- Desenhe as imagens com clareza.
- Mantenha o papel posicionado horizontalmente à sua frente.
- Mantenha as letras retas.

4. Desenvolva um estilo pessoal

Será mais fácil lembrar e estabelecer relações usando itens que você mesmo tenha criado.

Desenho

1. Use hierarquia

Fazer distinções entre níveis de importância ajudará o cérebro a se lembrar dos fatos essenciais.

2. Empregue uma ordem numérica

Ordenar as idéias o auxiliará a priorizar as ações.

TÉCNICAS

1. DESTAQUE

O destaque é um dos fatores mais importantes para melhorarmos a memória e a criatividade. Para mais detalhes sobre esse assunto, consulte *Memória brilhante*. Nesse livro, explico por que nos lembramos mais de imagens, palavras, pessoas e acontecimentos fora do comum do que daquilo que é rotineiro ou se confunde com outras coisas.

USE SEMPRE UMA IMAGEM CENTRAL

- Uma imagem chama imediatamente a atenção dos olhos e do cérebro. Ela remete a numerosas associações e é um apoio muito eficiente para a memória.
- Além disso, uma imagem que seja atrativa lhe dará prazer e chamará a atenção por si própria.
- Se uma palavra, em vez de uma imagem, for usada como elemento central, ela pode ser transformada numa palavra tridimensional adicionando-se sombra, cor ou fontes mais interessantes.

USE IMAGENS POR TODO O MAPA MENTAL

- Usar imagens por todo o Mapa Mental acrescentará foco e tornará esse recurso mais atrativo. Isso também ajudará você a "expandir a mente" para o mundo que o rodeia e estimulará tanto o lado direito quanto o lado esquerdo do seu cérebro no decorrer do processo.
- Use três ou mais cores por imagem central. As cores estimulam a memória e a criatividade: elas despertam o cérebro. Figuras coloridas contrastam com imagens monocromáticas, que o cérebro considera monótonas.

- Use perspectiva nas imagens e ao redor das palavras. Isso contribuirá para que os elementos se destaquem – e tudo o que sobressai é lembrado com mais facilidade. A aplicação da perspectiva é especialmente eficiente para realçarmos Palavras-chave.



USE OS SENTIDOS

- O cérebro recebe mensagens por meio dos sentidos: visão, audição, tato, paladar, olfato e percepção espacial. Muitas das mentes mais brilhantes do mundo usam conscientemente os sentidos e os desenvolvem com o objetivo de aprender mais sobre o mundo que as cerca. Quanto mais seu Mapa Mental for capaz de acionar memórias sensoriais, mais eficiente ele será.

USE VARIAÇÕES DE LETRAS, LINHAS E IMAGENS

- Variar o tamanho da fonte no Mapa Mental transmite a idéia de hierarquia e uma mensagem clara a respeito da importância relativa dos itens listados.



USE UM ESPAÇO ORGANIZADO

- Organizar a aparência dos "galhos" do Mapa Mental o ajudará a transmitir a hierarquia e a classificar as idéias, além de facilitar a leitura e tornar o Mapa Mental mais atrativo ao olhar.



Use um espaçamento adequado

- É bom deixar um espaço livre em torno de cada item no Mapa Mental. Isso é recomendado porque permite a clara visualização desses tópicos e também porque o próprio espaço exerce um papel importante na transmissão da mensagem.



2. Associações

As associações são o segundo fator mais importante para melhorarmos a memória e a criatividade. O cérebro cria associações entre os fatos unindo-os por meio de informações conectadas. É através das associações que tomamos conhecimento da experiência física da vida.

As técnicas a seguir são métodos usados na criação de associações entre diferentes assuntos, idéias e acontecimentos no Mapa Mental.

Use setas quando quiser fazer conexões entre as ramificações

- As setas guiam o olhar de um modo que automaticamente une as coisas. Elas também sugerem movimento, o que é uma ajuda valiosa para tornar a memória e as lembranças mais eficientes.
- As setas podem apontar em uma direção ou em várias direções ao mesmo tempo e ter todo tipo de forma e tamanho.

Use cores

- A cor é uma das mais poderosas ferramentas para intensificarmos a memória e a criatividade.
- Escolher cores específicas para diferentes propósitos lhe dará acesso mais rápido à informação contida no Mapa Mental e o ajudará a se lembrar dela com mais facilidade.
- A codificação por meio de cores é especialmente útil em situações que envolvem Mapas Mentais de grupos.

Use códigos

- Os códigos poupam muito tempo. Eles permitem a realização de conexões instantâneas entre diferentes partes do Mapa Mental por mais distantes que essas áreas estejam no papel.
- Eles podem ter a forma de asteriscos, cruzes, círculos, triângulos, sublinhados e até ser ainda mais elaborados.



3. Seja claro

Quanto mais claro você for, melhor será a sua compreensão e a das outras pessoas. Anotações rabiscadas confundem a memória e atrapalham o entendimento, o que inibe a habilidade que o cérebro tem de fazer associações.

Use apenas uma Palavra-chave por linha

- Cada palavra, isoladamente, remeterá a milhares de possíveis significados e associações.

- Ao escrever uma palavra por linha, você terá o máximo de oportunidade de fazer associações para cada um desses termos. Além disso, todas as palavras estarão conectadas à palavra ou imagem posicionada ao seu lado na linha seguinte. Desse modo, o cérebro permanece aberto a novas reflexões.

ESCREVA TODAS AS PALAVRAS EM LETRA DE FÔRMA

- As letras de fôrma são mais delineadas, por isso a mente tem mais facilidade para "fotografá-las" e armazená-las.
- O tempo extra que você gastará escrevendo em letra de fôrma será compensado pelas vantagens que isso proporcionará em termos do aumento da velocidade de associação e lembrança.
- Esse estilo de letra estimula também a concisão e pode ser usado para enfatizar a importância relativa das palavras.

ESCREVA AS PALAVRAS-CHAVE SOBRE AS LINHAS

- As linhas em um Mapa Mental ganham importância à medida que fazem conexões entre Palavras-chave isoladas.
- As Palavras-chave precisam estar vinculadas às linhas para ajudar o cérebro a estabelecer uma ligação com o restante do Mapa Mental.

FAÇA COM QUE A LINHA TENHA O MESMO COMPRIMENTO DA PALAVRA

- Se as palavras tiverem o mesmo comprimento das linhas, elas parecerão mais eficientes e se conectarão com mais facilidade às que estiverem ao lado.
- O espaço economizado permitirá que você adicione informações ao Mapa Mental.

CONECTE AS LINHAS A OUTRAS LINHAS E AS RAMIFICAÇÕES MAIORES À IMAGEM CENTRAL

- Ligar as linhas no Mapa Mental o ajudará a conectar seus pensamentos.
- As linhas podem ser transformadas em setas, curvas, círculos, arcos, triângulos ou ter qualquer outro formato que você escolher.

FAÇA AS LINHAS CENTRAIS MAIS GROSSAS DO QUE AS OUTRAS E DEIXE-AS CURVADAS

- Linhas mais grossas indicam ao cérebro que elas são mais importantes. Por isso, faça todas as linhas centrais mais espessas. Se, no começo, você não tiver certeza de quais idéias serão as mais relevantes, reforce as linhas quando terminar.



CRIE FORMAS E LIMITES EM TORNO DAS RAMIFICAÇÕES DO MAPA MENTAL

- As formas estimulam a imaginação.
- Criar formas no Mapa Mental – por exemplo, desenhar uma moldura ao redor de determinada ramificação – o ajudará a se lembrar de muitos assuntos e idéias.

DESENHE AS IMAGENS COM CLAREZA

- A clareza da página estimula a clareza dos pensamentos. Um Mapa Mental bem delineado e limpo será também mais elegante, gracioso e prazeroso de usar.

MANTENHA O PAPEL POSICIONADO HORIZONTALMENTE À SUA FRENTE

- O formato "paisagem" da folha lhe dará a liberdade ideal para desenhar e criar seu Mapa Mental.
- Assim será também mais fácil ler o Mapa Mental depois de concluído.

MANTENHA AS LETRAS RETAS

- A caligrafia reta permitirá que o cérebro acesse com mais rapidez os pensamentos que serão despertados pelos termos escritos na folha. Isso se aplica igualmente ao ângulo de inclinação das linhas e das palavras.

4. DESENVOLVA UM ESTILO PESSOAL

Cada um de nós é surpreendente e único. Os Mapas Mentais nos dão a oportunidade de mostrar essa individualidade e nossos processos pessoais de raciocínio.

Toda vez que você criar um Mapa Mental, faça-o um pouco mais colorido, mais tridimensional, mais imaginativo e mais bonito do que o anterior. Com isso, sentirá mais facilidade para se identificar com ele e terá o benefício da melhora e do aprimoramento constantes das suas atividades cerebrais.

Quanto mais pessoal for seu Mapa Mental, mais facilidade você terá para se lembrar dele.

DESENHO

O modo como você formatar e estruturar o Mapa Mental terá uma influência imensa na maneira como você o utilizará e na sua praticidade.

1. USE HIERARQUIA

- Como expliquei antes (veja as páginas 32 e 33), o uso da hierarquia e da classificação – na forma das Idéias de Ordenação Básicas – contribuirá significativamente para o fortalecimento do cérebro e da memória.

2. EMPREGUE UMA ORDEM NUMÉRICA

- Se o seu Mapa Mental for a base para uma ação – como um projeto, uma palestra ou uma viagem –, você precisará ordenar seus pensamentos em ordem cronológica ou de importância.
- Para fazer isso, basta numerar as ramificações na ordem desejada de ação ou prioridade.
- Outros níveis de detalhamento, como horas e datas, podem ser acrescentados. Se preferir, empregue a ordenação alfabética em vez de números.

O QUE EVITAR NA ELABORAÇÃO DE UM MAPA MENTAL

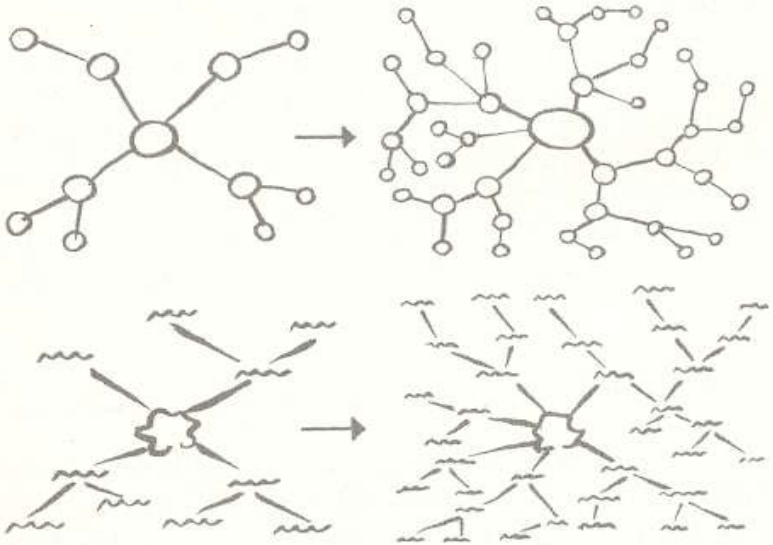
O próximo capítulo explicará como os Mapas Mentais podem ser criados, usados e aplicados a diferentes áreas da vida. Antes de continuar, entretanto, talvez seja útil você dar uma olhada no que acontece quando um Mapa Mental não sai de acordo com o planejado.

Todo criador de Mapas Mentais enfrenta quatro fatores de risco:

- A elaboração de Mapas Mentais que, na verdade, não são Mapas Mentais.
- O uso de frases em vez de palavras únicas.
- A preocupação desnecessária com o fato de criar um Mapa Mental "bagunçado".
- Uma reação emocional negativa em relação ao Mapa Mental.

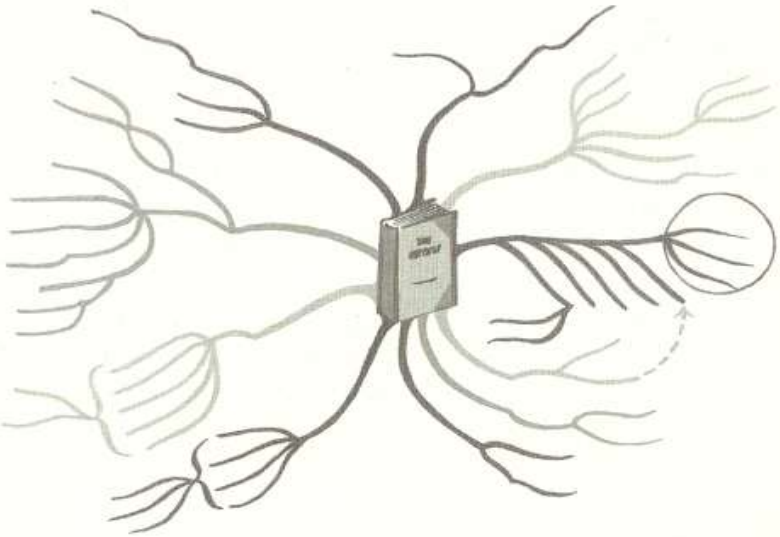
Quando um Mapa Mental não é um Mapa Mental

Dê uma olhada nas formas dos Mapas Mentais apresentados a seguir. Cada uma delas representa um Mapa Mental inicial que foi desenhado por alguém que não dominou muito bem os conceitos básicos.



Em um primeiro momento, esses Mapas Mentais podem parecer aceitáveis, mas, na verdade, eles desprezam o princípio-chave do Pensamento Radiante. As idéias estão isoladas, dissociadas umas das outras. Não há conexão dinâmica entre as ramificações nem elementos que estimulem o cérebro a brilhar com novas idéias. Esses Mapas Mentais foram desenhados para interromper o raciocínio.

Compare o desenho a seguir com o esquema de um Mapa Mental que segue à risca todos os princípios importantes:



Lembre-se de que um Mapa Mental *verdadeiro* faz com que os pensamentos se irradiem (veja as páginas 27 e 28).

Por que palavras são melhores do que frases?

Dê uma olhada nas três imagens a seguir. Elas mostram perfeitamente por que uma frase não funciona bem em um Mapa Mental nem produz um bom raciocínio.



- O primeiro exemplo, que apresenta três palavras juntas na mesma linha, é ineficiente porque não nos permite fugir do conceito de infelicidade presente na frase.



- O segundo exemplo é um pouco melhor, uma vez que divide a frase nas partes que a compõem e, assim, nos dá a chance de fazer associações livres com cada uma das palavras. Entretanto, a opção pelo uso exclusivo de palavras atrai especialmente o lado esquerdo do cérebro e limita a reação criativa da mente a esses elementos. Esse mapa também não mostra com clareza qual das palavras encerra seu conceito principal.



- O terceiro exemplo segue todas as regras de elaboração do Mapa Mental. Já não é mais uma imagem unicamente negativa. Podemos ver que a causa da infelicidade foi separada de "tarde" e que o conceito básico de felicidade foi introduzido na equação. É uma imagem dinâmica em que mudanças e escolhas são possíveis.

Quando um Mapa Mental bagunçado é um bom Mapa Mental

Dependendo da circunstância em que você estiver fazendo as anotações, pode não ser possível criar um Mapa Mental capricha-

do e claro. Se você estiver em uma aula, em uma reunião ou em uma situação em que as idéias não estejam sendo apresentadas de maneira ordenada, nem sempre será possível identificar imediatamente os conceitos essenciais. O Mapa Mental irá refletir a situação e será uma representação exata do seu estado mental naquele momento.

Por mais "bagunçado" que seja um Mapa Mental, ainda assim ele reunirá mais informações valiosas do que se você tivesse optado por escrever tudo do modo tradicional. Assim que a aula ou reunião acabar, transforme as anotações do seu Mapa Mental em algo que tenha um formato mais construtivo. Use:

- Setas
- Símbolos
- Destaques
- Imagens

Pense também em outros recursos, a fim de identificar as Idéias de Ordenação Básicas, estabelecer hierarquias e associações e colorir suas anotações. Se necessário, desenhe outra vez o Mapa Mental seguindo as regras básicas para que, no futuro, sua memória consiga acessar mais facilmente as informações.

Seu estilo pessoal

Além de terem um objetivo prático, os Mapas Mentais nos ajudam a desenvolver nossa personalidade artística e criativa. Muitos dos meus alunos e funcionários transformaram a criação de Mapas Mentais em uma forma de arte.

Um Mapa Mental utiliza todas as habilidades do cérebro para interpretar palavras, imagens, números, conceitos lógicos, ritmos, cores e percepção espacial com uma técnica simples e

eficiente. Ele nos dá a liberdade de ir aonde quer que nossa mente nos leve.

A criação de um Mapa Mental artístico ajudará você a:

- Desenvolver suas habilidades artísticas e sua percepção visual, o que lhe proporcionará ganhos em termos de memória, raciocínio criativo e auto-estima.
- Reduzir o estresse, melhorar o relaxamento e utilizar um instigante meio de autoconhecimento.

No próximo capítulo, abordarei o processo criativo com mais detalhes e esclarecerei qualquer dúvida que você possa ter sobre a elaboração de um Mapa Mental.

5

CRIANDO UM MAPA MENTAL

Nos capítulos anteriores falei sobre as ferramentas, as regras e os erros mais comuns que envolvem a criação de um Mapa Mental. Este capítulo será um guia detalhado de como elaborar um Mapa Mental, como aplicá-lo e como usá-lo como um instrumento para planejar a vida, tomar decisões e agir.

Criando um Mapa Mental

Você reuniu seus materiais, leu as instruções e agora tem uma idéia de por que um Mapa Mental é mais do que um conjunto de pensamentos dispostos sobre uma folha de papel. Então é hora de começar.

1. **Concentre-se** no seu objetivo principal, no seu desejo, na sua visão do futuro. Defina claramente qual é seu propósito ou o que você está tentando resolver. (Caso precise de ajuda extra para decidir qual é sua prioridade, volte à página 32 para mais instruções.)

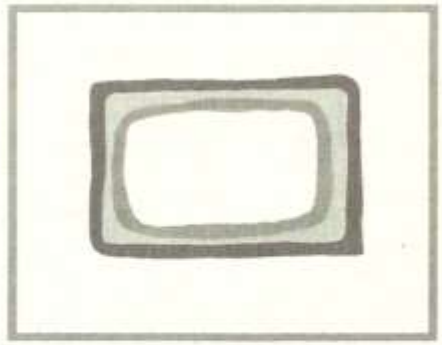
2. Posicione uma folha de papel **na direção horizontal**, à sua frente (no formato "paisagem", como nos cadernos de desenho), a fim de começar a criar o Mapa Mental em seu centro. Isso lhe dará mais liberdade de expressão, pois você não se sentirá restrito às margens.

3. Faça uma **imagem** no centro da folha para representar seu objetivo. Não se preocupe se você acha que não é capaz de desenhar bem – isso não importa.

   É essencial usar uma imagem como ponto de partida para o Mapa Mental porque esse tipo de recurso estimula imediatamente o raciocínio, ativando a imaginação. Quanto mais imagens você utilizar, mais o impacto visual sobre seu cérebro (sua memória) será reforçado.

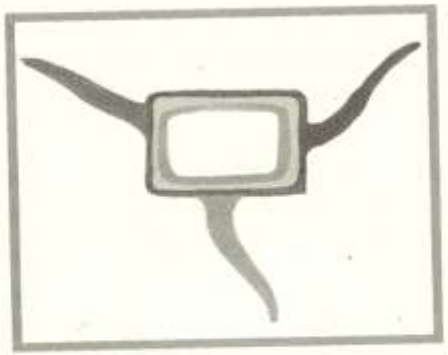
4. Como primeiro passo, use **cores** para enfatizar, estruturar, acrescentar textura e criatividade e um elemento de diversão ao seu pensamento. Isso estimulará a percepção visual e gravará a imagem em sua mente.

   Tente usar pelo menos três cores e crie seu próprio sistema de codificação por cores. As cores podem ser empregadas para hierarquizar conteúdos ou dividi-los por tema e até para destacar certos pontos.



5. Desenhe agora uma série de **linhas grossas** irradiando-se a partir do centro da imagem. Essas são as ramificações primárias do Mapa Mental. Elas darão apoio às suas idéias assim

como um tronco sustenta uma árvore.



É importante que você **conecte** fortemente as ramificações primárias à imagem central, pois o cérebro – e por conseguinte a memória – trabalha por meio de associações.

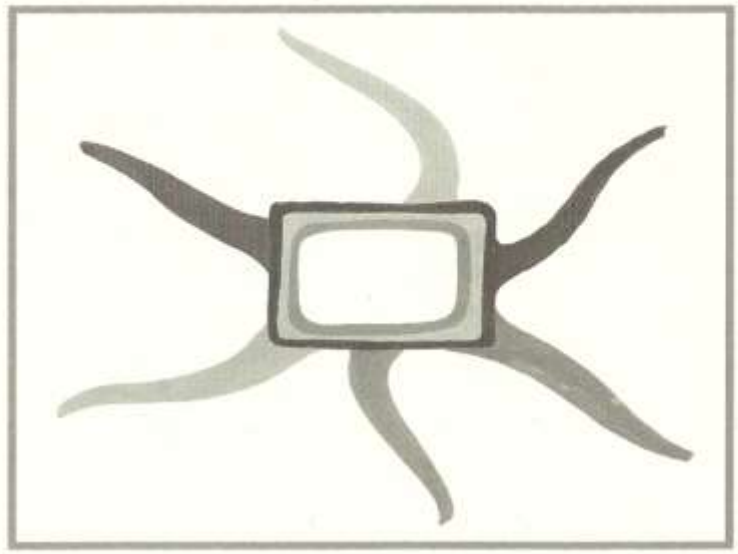
6. Não desenhe as linhas retas, e sim **curvas.** Dessa forma, elas serão mais atrativas aos seus olhos e o cérebro se lembrará delas com mais facilidade.

7. Em cada ramificação, escreva *uma* **Palavra-chave** que você associe ao assunto. Esses são seus **Pensamentos Principais** (e suas Idéias de Ordenação Básicas) relacionados a elementos como:

Situação **Emoção** **Fatos** **Escolhas**

Lembre-se de que usar apenas uma Palavra-chave por linha permite que você defina a essência primordial dos assuntos que estiver explorando. Ao mesmo tempo, isso ajuda a fazer com que a associação seja armazenada de modo mais enfático no cérebro. Frases e sentenças limitam e confundem a memória.

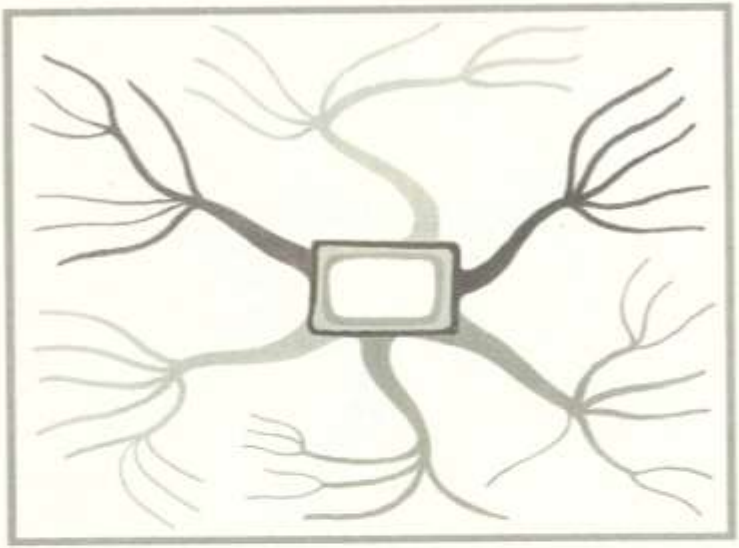
8. Insira algumas **ramificações em branco** no Mapa Mental. O cérebro vai querer preenchê-las com algo.



9. A seguir, crie ramificações secundárias e terciárias para os respectivos **Pensamentos Associados** e **Secundários.** O nível secundário se conecta às ramificações primárias; o terciário, às secundárias; e assim por diante. A associação é o ponto vital nesse processo.

As palavras que você escolher para cada uma das ramificações podem estar relacionadas a qualquer questão que seja do seu interesse no momento. Talvez você pretenda incluir assuntos que envolvam perguntas relacionadas ao tema ou à situação – como **quem, o que, onde/em que, por que** e **como** –, além de suas **Escolhas Pessoais** para agir e mudar.

Nas páginas 57 a 64, o processo de elaboração do Mapa Mental é dividido em fases mais rápidas e fáceis que o ajudarão a praticar a técnica passo a passo antes de transformar os resultados em um Mapa Mental completo.



COLOCANDO AS IDÉIAS EM PRÁTICA

Seu Mapa Mental completo é tanto uma imagem dos seus pensamentos quanto a primeira fase da elaboração de um plano de ação. Priorizar os assuntos e suas conclusões é algo que pode ser feito de maneira bem simples por meio da numeração de cada ramificação do Mapa Mental.

Faça com que seu ponto mais importante seja o número 1, o segundo mais importante o 2, depois o 3, o 4 e assim por diante. Os pontos podem ser ligados por setas ou por um código de cores, como expliquei na página 37.

TOMANDO DECISÕES COM MAPAS MENTAIS

Quando estamos fazendo um planejamento de vida ou tomando decisões, o uso de Mapas Mentais é ideal porque nos

ajuda a ter uma visão equilibrada da situação. Nas próximas seções, você verá todas as etapas do processo de tomar uma decisão.

IDENTIFICANDO FATOS E SENTIMENTOS

Você:

- Tende a tomar decisões e formar opiniões com base em seus sentimentos e instintos – às vezes ignorando o bom senso e a racionalidade?
- Costuma decidir com base em deduções lógicas – às vezes ignorando seus verdadeiros desejos e necessidades?
- Considera difícil ter uma visão equilibrada de uma situação quando já formou uma opinião sobre ela?

A maioria das pessoas responderá "sim" a pelo menos uma dessas perguntas. Um bom modo de estimular o cérebro a ser mais criativo e equilibrado na abordagem de situações adversas é criar três Minimapas Mentais. Isso ajudará você a ter uma visão mais abrangente da situação. Esses Mapas Mentais podem ser desenhados rapidamente, no entanto devem ser honestos.

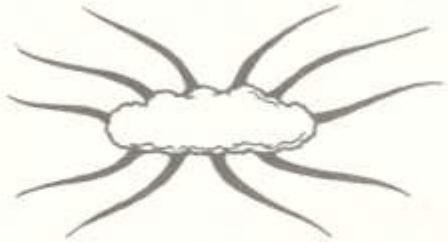
Esboçar Minimapas Mentais lhe dará uma idéia mais clara das suas próprias opiniões. Esse processo é útil em diversas situações. Você pode empregá-lo quando estiver estudando determinado assunto na escola ou na faculdade ou quando estiver planejando uma estratégia no ambiente de trabalho ou organizando um evento social.

Assim que você olhar para os fatos e os sentimentos separadamente, poderá combiná-los em um único Mapa Mental que o ajudará ver a situação de modo mais abrangente.

Pergunte a si mesmo o que está acontecendo:

⊙ **O que você** pensa **a respeito disso?**

Escreva apenas uma Palavra-chave em cada linha para representar os diferentes elementos do assunto ou da situação.



⊙ **O que você** sente **em relação a isso?**

Escreva apenas uma Palavra-chave em cada linha para representar seus *sentimentos* em relação ao assunto ou à situação.



⊙ **Quais são** os fatos **envolvidos nisso?**



Escreva apenas uma Palavra-chave em cada linha para representar os fatos que giram em torno do assunto ou da situação. Faça a si mesmo perguntas como:

Por que é assim?
Qual é o resultado positivo?
Quem está envolvido?
Em que isso terá impacto?
Como posso alcançar meu objetivo?

Se você não tiver certeza da exatidão dos fatos, insira um ponto de interrogação após a palavra.

Os três Minimapas Mentais serão um reflexo preciso de como você está pensando no assunto e reagindo a ele em determinado momento. Esse pode ser um modo muito útil de fazê-lo ver "o todo e as partes" – principalmente se você estiver em uma situação em que sabe que sua resposta talvez esteja sendo exagerada, irracional ou incerta.

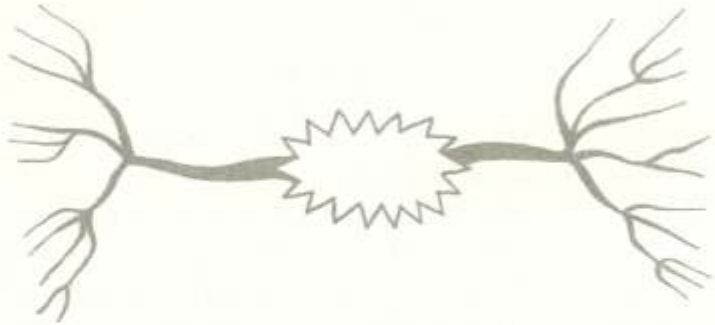
⊙ A esta altura, o que está orientando a decisão que você vai tomar: os fatos ou seus sentimentos?

IDENTIFICANDO SUAS ESCOLHAS

Se você está inseguro a respeito da decisão a tomar ou do seu ponto de vista sobre um assunto ou uma situação, o próximo passo deve ser identificar suas escolhas.

Mais uma vez, desenhe uma figura do seu objetivo principal como imagem central do Mapa Mental. Acrescente pelo menos duas ramificações para representar as escolhas possíveis. Essas ramificações podem ser chamadas de "Ações" e "Não-ações" (ou qualquer variação disso).

Sem dar a si mesmo muito tempo para pensar (de modo que procure em seu inconsciente), desenhe seus pensamentos. Os resultados o ajudarão a se lembrar de que alguma forma de mudança é inevitável e a decidir que tipo de realização você prefere.



O que está guiando sua decisão? Uma opinião firme? Um desejo de mudança? A vontade de fugir da situação atual? Uma esperança de que, no fim, não seja necessário tomar nenhuma atitude?

Esse é um processo rápido e poderoso e pode revelar alguns pensamentos interessantes e surpreendentes, além de dar a você uma nova perspectiva.

Assim que esses pequenos brainstormings o ajudarem a ver os pontos centrais do assunto, você poderá reunir os resultados em um Mapa Mental maior, temático, que lhe permitirá pensar com mais criatividade no futuro. Você começará a fazer associações e identificar conexões entre as ramificações do Mapa Mental combinado. Essas ligações o colocarão com mais rapidez na direção do movimento ou da atitude ideal.

AVALIANDO

Quanto mais você olhar para os detalhes da situação, mais preparado e mais flexível se sentirá para enfrentá-la.

Em todas as chamadas "más" situações, existe algo positivo. Também é possível que haja um território desconhecido que não seja nem "bom" nem "mau" e que represente uma nova oportunidade a considerar. Chamo essa área de "fascinante". Os elementos fascinantes são aquelas observações, perguntas e fantasias que podemos construir para o futuro. Elas podem ajudá-lo a decidir que caminho seguir.

Em primeiro lugar, imagine:

⊙ Se eu fizer "x", o que pode acontecer de *pior*? Quando? Em quê?



(Insira as palavras neste Minimapa Mental.)

Depois pergunte a si mesmo:

⊙ Se eu fizer "x", quais seriam as coisas *boas* nessa situação?



(Insira as palavras neste Minimapa Mental.)

O desafio é chegar a um ponto em que você sempre conseguirá encontrar uma semente de esperança ou um aspecto da situação que represente algo de bom para o futuro. Uma vez que você identifique seu foco positivo, será capaz de confiar nele e criar um novo objetivo para si mesmo.

POR QUE FAZER UMA PAUSA É IMPORTANTE

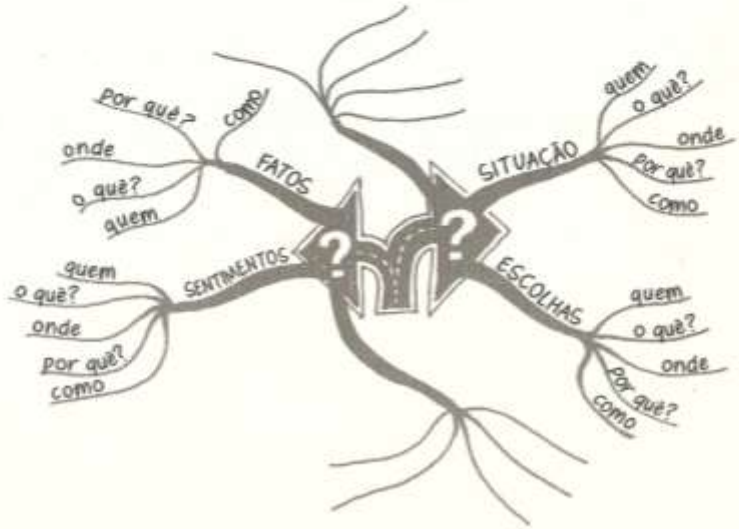
Como sabem aqueles que leram meu livro *Memória brilhante*, a memória trabalha melhor em intervalos de 20 a 50 minutos. Além disso, temos mais facilidade para nos lembrar das informações que nos foram transmitidas no começo ou no final de uma reunião, de uma aula ou de qualquer outro evento. Pesquisas mostram que há um aumento inicial nos níveis de entendimento e lembrança depois de uma pequena pausa. Isso acontece porque o cérebro precisa de tempo para assimilar e compreender uma informação. (Por outro lado, nossa capacidade de recordação cai de forma significativa quando trabalhamos por longos períodos *sem* fazer pausas breves.)

Portanto, se você tem se concentrado insistentemente em um assunto e não sabe ao certo como lidar com ele, *faça uma pausa*! Ouça música, dê uma caminhada, converse com um amigo. Faça algo que estimule seus sentidos e permita que sua mente assimile os resultados do seu trabalho.

Quando voltar, pense no que há de útil no que você fez até aquele momento. Olhe para as informações como se estivesse avaliando a situação de outra pessoa. O que você vê? O que lhe causa impacto? Seu objetivo se tornou mais claro?

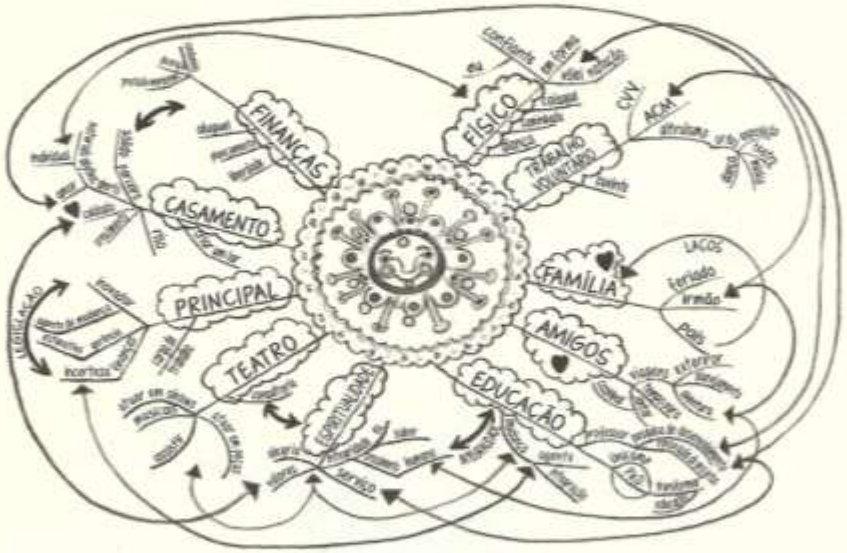
O PRÓXIMO PASSO

O próximo passo é combinar esses elementos em um Mapa Mental completo que contém seu objetivo pessoal no centro. Essa é "a visão geral" que o ajudará a definir suas escolhas e opiniões, bem como as atitudes que você precisa tomar para alcançar suas metas.



O exemplo a seguir foi desenhado por uma experiente executiva de uma empresa, que concluiu que era hora de avaliar seu sistema de crenças, a si mesma e seu futuro.

Quanto mais você treinar essas técnicas, mais será capaz de usar os Mapas Mentais como ferramentas práticas, cotidianas e funcionais para manter sua vida em uma perspectiva positiva e para ajudá-lo a tomar decisões.



6

MAPAS MENTAIS PARA TODAS AS OCASIÕES

Criando uma agenda no formato de Mapa Mental

As agendas tradicionais são lineares, seguem uma ordem cronológica e estão fixamente ligadas aos dias da semana e aos meses do ano. Elas são instrumentos que nos ajudam a planejar e nos fornecem um relato do que aconteceu.

Uma agenda no formato de Mapa Mental, por outro lado, trata nossas necessidades e nossos desejos como pontos centrais de atenção, ao mesmo tempo que incorpora elementos de uma agenda tradicional.

A agenda no formato de Mapa Mental apresenta todas as instruções associadas à criação de um simples Mapa Mental: cores, imaginação, símbolos, códigos, humor, sonhos, abrangência, perspectiva, associação e ritmo visual. Ela nos proporciona um reflexo verdadeiro do que está acontecendo na nossa mente. Além disso, não é um mero sistema de gerenciamento do tempo – é um sistema de gerenciamento da *vida*.

Sua agenda no formato de Mapa Mental deve, idealmente, incluir as seguintes fases:

O Planejamento Anual

No início de cada ano – não importa se ele começa no dia 1º de janeiro ou em outra data da sua preferência (como seu aniversário ou o fim do ano fiscal da sua empresa) –, crie um Mapa Mental que esboce sua visão desse novo período. Ele tem que ser o mais otimista possível e não deve conter detalhes específicos (que serão considerados nos Planejamentos Mensais e Diários que se seguirão). O Planejamento Anual é uma visão otimista do ano que se inicia e tem que ser uma inspiração estimulante para os desafios encontrados ao longo do ano.

Ele deve conter

- Cores, códigos, imagens.
- Talvez você deseje incluir também uma codificação por cores, que pode ser usada da mesma maneira em seus Planejamentos Mensais e Diários, enquanto o ano avança.

Seu Planejamento Anual pode ser organizado por tema, estação do ano, mês ou em qualquer estilo de ordenação básica que você considere apropriado.

Ramificações divisórias geralmente incluem assuntos (Idéias de Ordenação Básicas) como:

- Família e amigos.
- Finanças e trabalho.
- Criatividade e lazer.
- Saúde e bem-estar.

O Planejamento Mensal

A agenda no formato de Mapa Mental Mensal é uma continuação e um aprimoramento do seu Planejamento Anual.

Ela usa o início de cada mês como ponto de partida e deve apresentar:

- Datas e dias.
- As horas de cada dia.

Você pode escolher usar o Planejamento Mensal para fazer um esquema prévio ou para rever sua evolução. Ele pode ser uma única visão geral de todo o mês ou uma combinação de quatro Mapas Mentais semanais.

- O uso de códigos e cores lhe dará uma visão geral instantânea do que o aguarda no mês que se inicia.
- À medida que o ano for avançando, mantenha os Planejamentos Mensais perto uns dos outros e do seu Planejamento Anual. Isso o ajudará a avaliar suas prioridades e seu progresso em qualquer período.
- Cruzar referências entre os meses tornará mais fácil a localização de tendências gerais.

O Planejamento Diário

Um Mapa Mental Diário é baseado em um relógio de 24 horas. Em um mundo ideal, você criaria dois Mapas Mentais a cada dia: um para planejamento prévio e outro para avaliação retrospectiva do dia (que também serviria como base para o planejamento do dia seguinte).

Códigos de cores e outros símbolos usados nos Planejamentos Anual e Mensal podem ser aplicados da mesma forma aos Planejamentos Diários. Com isso, basta você dar uma rápida olhada num bom número de dias para ter uma visão da "situação geral" e, assim, concluir com mais facilidade quais são os pontos em que deve se concentrar nos dias, nas semanas e nos meses à frente.

Os benefícios de se ter uma agenda no formato de Mapa Mental

Uma agenda no formato de Mapa Mental proporciona muitas vantagens. Ela é o único tipo de agenda que lhe dará tanto uma visão abrangente da vida quanto dos detalhes que a compõem – e de uma só vez. Você será capaz de verificar, por exemplo, quando foi sua última consulta ao dentista e também como se sentia em relação à vida em geral em determinado dia. Ou poderá identificar a data em que assinou um contrato superimportante e como ficou enlevado por um show de música a que assistiu naquela mesma noite. Uma agenda no formato de Mapa Mental não é apenas sobre fatos e datas – é igualmente sobre sensações, sentimentos e momentos de inspiração.

Em linhas gerais, ela é:

- Uma ferramenta de gerenciamento da vida que põe cada um dos acontecimentos em perspectiva.
- Um lembrete visual atrativo de quanto nossa vida é única.
- Uma referência de consulta rápida para datas, tendências e eventos-chave.

O sistema da agenda no formato de Mapa Mental o colocará firmemente no controle da sua vida e o ajudará a priorizar aquelas áreas que são mais importantes para você. O uso regular da agenda contribuirá para que você antecipe e solucione problemas e melhore a organização da sua vida pessoal. Se você tem uma família, pode adaptar esse esquema a fim de estimular as pessoas a usar Mapas Mentais com regularidade também.

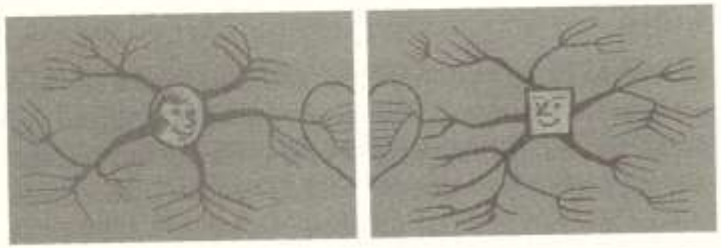
Os Mapas Mentais em casa

Independentemente de você usar ou não uma agenda no formato de Mapa Mental, será útil manter um Mapa Mental Anual para rever as conquistas passadas e para avaliar metas. Em nenhuma outra área isso é mais importante do que na vida pessoal e em casa.

Na escola, na faculdade e no ambiente profissional, o planejamento tende a ser algo natural, parte do ritmo do ano e da passagem das estações. Nesta época frenética em que vivemos, estamos sempre apressados, com a sensação de que nossa vida precisa se ajustar às obrigações e responsabilidades do trabalho e de outras atividades.

Usar Mapas Mentais para avaliar regularmente sua vida fará com que você tenha certeza de que está mantendo equilibrada a relação entre sua vida pessoal e o trabalho. Também ficará mais tranqüilo por saber que está onde queria estar e fazendo o máximo que consegue dentro das condições de que dispõe.

Mais importante, os Mapas Mentais também podem ser usados de modo construtivo, como um método de troca de idéias com amigos e pessoas queridas (veja as páginas 73 e 74).



Toda a sua vida em um Mapa Mental

Reserve um tempo para criar um Mapa Mental de Toda a Vida. Ele não precisa ser complexo. Coloque a *si mesmo* no centro e inclua categorias básicas, como:

Casa Amigos Amor Família Filhos
Trabalho Lazer
Criatividade Finanças Saúde & Bem-estar
Espiritualidade – ou qualquer outra categoria que preencha suas necessidades

Assim que você tiver completado a tarefa – e talvez você queira fazer isso em breves reflexões ao longo de vários dias –, pense naquelas aptidões que você possui mas que talvez venha desprezando. Há habilidades, talentos, ambições e prioridades que você tem deixado de lado? Avalie e considere os resultados. Defina que idéias e assuntos se apresentam como um objetivo a ser alcançado.

Insira esses propósitos no centro de um novo Mapa Mental. Dessa vez, acrescente tópicos mais proativos, que o estimulem a perguntar a si mesmo quando você tomará uma atitude, como realizará essas conquistas, por que deseja alcançar essas metas, de quem você precisa para auxiliá-lo a atingi-las, aonde chegará com isso e o que fará para que elas se concretizem. (Veja a página 59 para se lembrar de como fazer essas perguntas.)

Para manter um equilíbrio saudável é essencial que, mesmo nas épocas em que suas prioridades mudam, você mantenha a vida equilibrada *de forma geral*. Quando uma ramificação da sua vida crescer, fortaleça as outras ramificações básicas também, para não negligenciar suas raízes nem a consciência de quem

você é. Há certos aspectos da vida que a maioria de nós deseja manter constantes: os benefícios de se ter família e/ou amigos próximos, os interesses pessoais, os desafios do trabalho.

Consultar os Mapas Mentais Anuais fará com que você se lembre da sua jornada e das suas conquistas até aquele momento. Eles são um relato contínuo de toda uma vida e fornecerão a você (e possivelmente às gerações futuras) reflexões importantes sobre quem você é e que rumo sua vida tomou – e está tomando.

Resolvendo problemas com Mapas Mentais

Os Mapas Mentais não dizem respeito apenas a um ponto de vista pessoal em relação ao mundo – eles também podem ser usados para explorar opiniões de outras pessoas e como um modo de solucionar conflitos e dificuldades. Podemos empregá-los como um método objetivo de compararmos pontos de vista e, ao mesmo tempo, de darmos aos participantes uma oportunidade igual de serem ouvidos. Os Mapas Mentais são, ainda, um instrumento prático de comunicação pessoal e um processo criativo de resolvermos problemas e ver o mundo com mais clareza.

O próximo passo

Se você estiver resolvendo problemas em equipe, pode optar por criar um Mapa Mental em conjunto. Ou, como alternativa, cada pessoa pode elaborar Mapas Mentais separados que abordem, por exemplo:

Pontos positivos **Problemas** **Soluções**

A criação dos Mapas Mentais deve ser feita de acordo com o processo – agora já conhecido – de se desenhar uma imagem

central, seguida de uma seleção-relâmpago de associações ligadas ao tema principal. Essas conexões são organizadas de acordo com um conjunto de IOBs (veja as páginas 32 e 33) e sub-ramificações, que podem ser priorizadas da maneira que você preferir.

Compartilhando os resultados

Se os Mapas Mentais estiverem sendo usados na solução de um problema, é importante que todas as pessoas saibam o que cada uma delas tem a dizer e que suas opiniões sejam respeitadas. Por exemplo, os participantes podem se revezar na apresentação do seu Mapa Mental. Os argumentos negativos devem ser expostos primeiro, seguidos das considerações positivas e das soluções, de modo que a discussão evolua num clima favorável. Assim, há uma grande chance de que a fase de resolução tenha início quando todos estiverem com uma disposição esperançosa e otimista.

Mesmo nas situações em que as emoções estejam exaltadas, os participantes devem demonstrar total respeito pelas opiniões alheias. Todo ouvinte precisa se lembrar de que, por mais que ele discorde do que está sendo dito, a pessoa que está apresentando seu Mapa Mental está defendendo algo que, *com base na sua perspectiva pessoal, é verdadeiro.*

A troca de opiniões construtivas acrescenta energia positiva e otimismo à discussão e faz com que todos ouçam com mais interesse as soluções propostas pelos demais.

Em seguida, pode-se estabelecer uma discussão para que todos procurem por pontos de concordância. Dessa forma, é possível colocar em prática ações que sejam cronologicamente planejadas e acompanhadas. Essas soluções podem ser combinadas em um Mapa Mental conjunto.

Os benefícios gerais desse processo incluem:

- Uma troca justa de idéias.
- Uma visão equilibrada da situação como um todo – incluindo soluções.
- Honestidade e respeito entre os participantes.
- A análise de todo tipo de problema.
- A utilidade dos Mapas Mentais como registros da discussão.
- A conquista de um melhor entendimento.

A aplicação de Mapas Mentais nas relações pessoais e profissionais é potencialmente a mais desafiadora – e também a mais recompensadora – aplicação de todas as abordagens descritas neste livro. Quando ela é feita com cuidado e respeito por todos os envolvidos, os benefícios são muitos.

O próximo capítulo mostra como os Mapas Mentais podem ser usados com ótimos resultados na educação, no trabalho e nos planos para o futuro.

7

Os Mapas Mentais na educação

Um dos resultados mais gratificantes da minha carreira tem sido o modo positivo como educadores e crianças em todo o mundo começaram a adotar Mapas Mentais, fazendo do ensino e do aprendizado um processo mais estimulante, prazeroso e eficiente.

Os Mapas Mentais são usados em cursos de treinamento de professores, na preparação de aulas, na explicação simplificada de conceitos complexos, na revisão de anotações, na síntese de livros e nas lições de casa. É possível, ainda, utilizar uma série de programas de computador altamente eficientes que criam e atualizam Mapas Mentais com rapidez e facilidade.

As tradicionais "normas" da educação dizem que a elaboração de listas e anotações monocromáticas é boa, enquanto desenhos, rabiscos e recursos imaginativos são naturalmente errados. Como você já deve ter percebido, minhas crenças e descobertas mostram que o oposto é verdadeiro: a anotação convencional limita o pensamento, enquanto a fantasia e o desenho intensificam o Pensamento Radiante.

Quanto mais nova for a criança, menos ela será condicionada pelas limitações das crenças educacionais tradicionais e mais aberta estará ao alcance criativo que os Mapas Mentais fornecem.

As crianças são, por natureza, criadoras de Mapas Mentais. Elas amam fazer desenhos, brincar com letras, usar destaques, símbolos e cores – sem mencionar adesivos – quando estão escrevendo, desenhando ou se comunicando.

Contar histórias e explicar assuntos científicos, fatos do passado, regras musicais e matemáticas com a ajuda de Palavras-chave e imagens no formato de um Mapa Mental têm um impacto forte e permanente no modo como uma criança recebe e retém essas informações e se lembra delas. Se a habilidade de criar um Mapa Mental for desenvolvida no início da infância, ela será usada naturalmente por toda a vida.

Para crianças e alunos mais velhos, a utilidade dos Mapas Mentais é mais prática: tornar o ensino e o aprendizado uma experiência mais fácil e prazerosa. As aplicações descritas a seguir reforçam os benefícios essenciais do uso dos Mapas Mentais na educação.

PREPARANDO ANOTAÇÕES DE AULAS OU DE PALESTRAS

Preparar uma aula ou palestra no formato de Mapa Mental é um processo mais rápido e eficiente do que escrever um texto ou fazer anotações palavra a palavra, linha a linha. A vantagem é que o Mapa Mental dá ao professor ou ao palestrante uma visão geral de todo o assunto a ser abordado.

Realizar uma apresentação oral usando como recurso um Mapa Mental, e não anotações lineares, também deixa a pessoa livre para falar com mais fluência, utilizando seu próprio conhecimento. Ela não fica presa a uma fórmula rígida e inerte. Em vez de ser dominado pelo medo de se perder em meio às anotações, o orador é estimulado pelo Mapa Mental a se pronunciar com

paixão, com base nas informações que possui. O resultado é que cada aula ou palestra se tornará um pouco diferente – e mais centrada – do que a anterior. Um dos benefícios dessa abordagem é garantir que a platéia permaneça atenta e interessada, e não sonolenta, como se estivesse ouvindo uma leitura. O apresentador, por sua vez, gostará da experiência de discursar livremente em vez de sentir que está sendo enfadonho e repetitivo.

Do mesmo modo que uma agenda no formato de um Mapa Mental pode ser empregada na organização e no planejamento anual de atividades pessoais, um Mapa Mental pode ser utilizado na programação anual ou semestral dos estudos e até mesmo na preparação de aulas e apresentações únicas.

Preparando-se para as provas

Os Mapas Mentais são um apoio eficiente e muito útil nos estudos, sobretudo na época de provas. Se o verdadeiro propósito de um exame é testar o conhecimento e a compreensão de um aluno, os Mapas Mentais são a ferramenta de revisão de conteúdo perfeita, pois permitem que o estudante concentre tudo o que sabe – e tudo o que precisa saber – em uma única referência visual. Isso significa que os fatos essenciais podem ser vistos e testados com mais rapidez durante o processo de revisão. Além disso, o aluno pode medir seu progresso recriando Mapas Mentais do zero e comparando o conhecimento que adquiriu àquele registrado no Mapa Mental original.

Por todas as razões explicadas anteriormente (veja o capítulo 4), a memória se sentirá estimulada a se lembrar do Mapa Mental. Isso significa que podemos armazenar informações na mente de um modo preciso e nos recordar delas de imediato e até recriá-las quando estivermos fazendo uma prova.

Agora, muitos cursos para executivos, profissionais e educadores adotam os Mapas Mentais nos programas de treinamento e avaliam os alunos com base na qualidade dos seus Mapas Mentais. Eles são usados com sucesso por grupos diversos, como a Polícia Metropolitana de Londres e professores de crianças com dislexia.

Os aspectos essenciais de um Mapa Mental voltado para o ensino e o aprendizado são:

- A abrangência dos assuntos tratados.
- A profundidade da abordagem desses temas.
- A inclusão de idéias próprias.
- A adoção de técnicas que facilitam o aprendizado, como cores, símbolos e setas.

Os benefícios de ensinar e aprender com Mapas Mentais

Os Mapas Mentais despertam o interesse imediato dos estudantes porque podem ser criados como um exercício de equipe. Eles também estimulam os alunos a se manterem mais receptivos e atentos na sala de aula. Além disso, tornam a experiência de dar aulas e palestras algo mais espontâneo, prazeroso e criativo, tanto para estudantes quanto para professores. A flexibilidade do sistema de Mapas Mentais permite que os professores adaptem e alterem as aulas com facilidade, de acordo com as necessidades do grupo e do conteúdo que está sendo apresentado. Como esse método enfoca a criatividade e o apelo visual, ele é particularmente útil no ensino voltado para pessoas com dificuldade de aprendizado, sobretudo dislexia.

Outra vantagem dos Mapas Mentais é que, ao contrário do texto linear, eles têm a flexibilidade de mostrar não apenas os fatos, mas também as *relações entre* eles, o que proporciona um maior entendimento. Além disso, como esse sistema inclui apenas assuntos relevantes, os alunos não ficam sobrecarregados com anotações extensas e, assim, tendem a se lembrar mais facilmente das informações importantes nas provas.

8

Os Mapas Mentais na vida profissional

Este capítulo mostra como os Mapas Mentais podem ser usados com eficiência no gerenciamento de informações em reuniões, em planejamentos, na geração de idéias e na organização de apresentações.

Um Mapa Mental é o instrumento perfeito de comunicação, administração e desenvolvimento eficiente de projetos profissionais. É também a ferramenta ideal para seções de brainstorming e tem a vantagem de poupar horas de trabalho destinadas à elaboração de relatórios escritos. Os Mapas Mentais são usados para melhorar a comunicação em:

Reuniões **Apresentações** **Ações de gerenciamento**

Muitos líderes empresariais, políticos e educadores usam Mapas Mentais com grande eficiência na administração de suas atividades.

Por exemplo:

David Burt, OBE*, Presidente da Deutsch Ltd. (organização multinacional que produz conexões de alta qualidade para a

* Order of the British Empire. (*N. do T.*)

indústria aeronáutica), utiliza esses recursos sempre que faz comunicados importantes para os funcionários da empresa. Alan Matcham, da Oracle, adota Mapas Mentais para planejar e definir prioridades há mais de 20 anos. Ele os usa no formato eletrônico, a fim de compartilhar e desenvolver idéias com seus colegas em todo o mundo.

Aproveitando melhor as reuniões

Todas as pessoas que participam de uma reunião acabam se beneficiando de alguma informação que assimilam durante o encontro.

Como usar um Mapa Mental para tomar notas em uma reunião

- A imagem central do Mapa Mental corresponderá ao assunto mais importante da reunião.
- As Idéias de Ordenação Básica (IOBs), que formam as ramificações essenciais do Mapa Mental, serão os itens principais da pauta.
- À medida que a reunião avançar, novas idéias e reflexões poderão ser acrescentadas como sub-ramificações das IOBs.
- Se a reunião for composta de uma série de apresentações, podemos criar Minimapas Mentais para registrar as idéias expostas individualmente pelos oradores.
- Com todas as versões na mesma folha de papel, é mais fácil identificar as referências entre elas e os temas à medida que eles forem surgindo.

Instruções para a criação de Mapas Mentais em grupo

Em um trabalho de equipe, é útil ter um Mapa Mental que todos possam ver, a fim de manter um registro das idéias compartilhadas e também estimular as pessoas a criar seus próprios Mapas Mentais individuais. Desse modo, nenhum membro do grupo é ignorado e as sugestões podem ser acrescentadas continuamente.

O uso eficiente de códigos de cores, símbolos, setas e outros recursos assegurará que todos os elementos do Mapa Mental estejam conectados no fim da reunião. Como cada um dos membros do grupo terá contribuído para o produto final, todos eles se sentirão um pouco donos do Mapa Mental quando sua versão final circular entre os presentes.

Em seções tradicionais de brainstorming, há sempre o perigo de que boas idéias não sejam ditas ou de que outras sejam deixadas de lado por conta de uma voz que sobressai ou de uma sugestão mais nova. Os métodos tradicionais de se estruturarem reuniões e de dar a cada um dos participantes um tempo determinado para falar restringem consideravelmente a flexibilidade da comunicação. Um Mapa Mental tem o efeito oposto, pois permite a classificação e o desenvolvimento de idéias que surjam em *qualquer etapa* do encontro.

Elaborado em grupo, o Mapa Mental incorpora dois elementos da reunião:

Brainstorming **Planejamento**

Como um Mapa Mental tem a vantagem de fornecer uma visão clara e equilibrada do verdadeiro tema da reunião, ele é especialmente valioso quando a estamos presidindo ou tomando

notas para a ata. A estrutura do Mapa Mental deverá se basear nos itens que constam da pauta. Pensamentos, pontos de discussão e ações sugeridas são elementos que podem ser acrescentados às ramificações junto com as iniciais de quem apresentou essas contribuições. Essa abordagem garante mais credibilidade e equilíbrio a cada um dos assuntos tratados (se necessário, a codificação pode ser usada como um meio de relativizar a importância dessas intervenções).

Quando usados em reuniões, os Mapas Mentais proporcionam os seguintes benefícios essenciais:

- Fazem com que todos os participantes entendam os pontos de vista uns dos outros.
- Garantem que todos os presentes sejam inseridos no contexto com o mesmo nível de importância.
- Permitem que todas as contribuições individuais sejam incluídas, o que aumenta a energia e o entusiasmo entre os membros do grupo e também a cooperação entre eles.
- Fornecem a todos os participantes um registro completo da reunião, fazendo com que entendam as decisões tomadas e se lembrem delas.
- Tornam as reuniões mais rápidas e produtivas e diminuem o tempo gasto com a discussão das decisões a serem tomadas.
- Aumentam a possibilidade de que um objetivo seja alcançado.

Comunicando e transmitindo informações

Comunicação eficiente

No mundo empresarial, é imprescindível que a comunicação seja eficiente. Quando ela é insatisfatória ou os departamentos fun-

damentais de uma organização não lidam com essa questão de forma segura, as divisões perdem o rumo e os negócios fracassam.

São muitos os motivos que tornam os Mapas Mentais perfeitamente adequados ao gerenciamento empresarial. No universo corporativo, em que as pessoas sofrem com a escassez de tempo, eles permitem que informações complexas e detalhadas sejam transmitidas com rapidez, simplicidade e de um modo que todos compreendem.

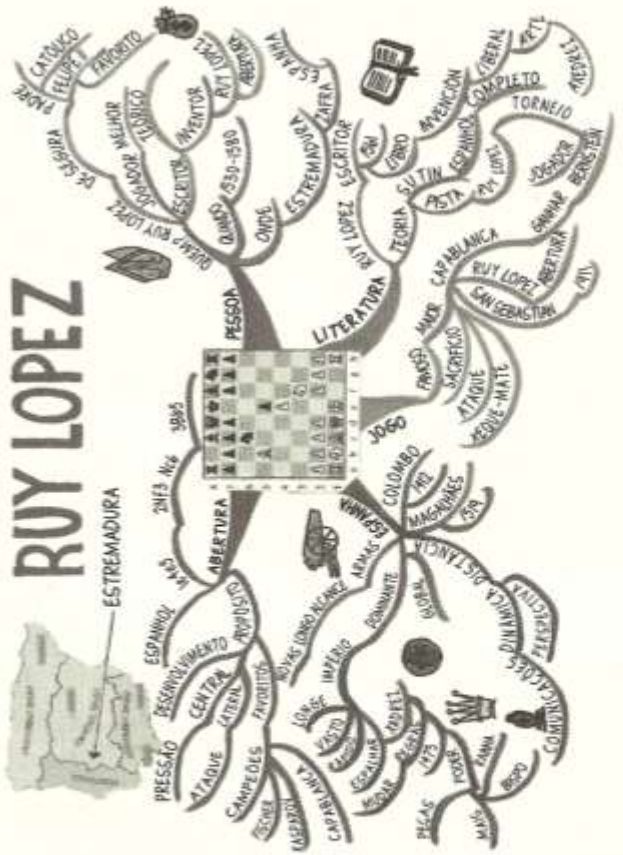
O mundo dos negócios tem necessidades parecidas com as que existem na área da educação – é preciso manter as pessoas motivadas e fazer com que elas participem dos acontecimentos. Um Mapa Mental pode ser entendido por qualquer indivíduo. Além disso, pode ser atualizado e enviado facilmente para todos na organização. O envolvimento de todos os colaboradores cria um comprometimento maior da equipe.

APRESENTAÇÕES PERFEITAS

Uma apresentação perfeita estimulará e envolverá a platéia, tornando-a o meio ideal para transmitir informações importantes a um grande número de pessoas. Os benefícios são similares àqueles mencionados nas páginas 77 e 78 para professores e palestrantes profissionais. Uma apresentação mal elaborada, por outro lado, produz um efeito oposto, negativo. É por isso que muitas pessoas ficam amedrontadas diante da possibilidade de falar em público.

A preparação e o planejamento são a chave para se fazer uma apresentação bem-sucedida, e um Mapa Mental é a ferramenta ideal para ajudá-lo a alcançar esse objetivo.

As instruções para preparação são muito parecidas com aquelas usadas no ensino e na auto-avaliação:

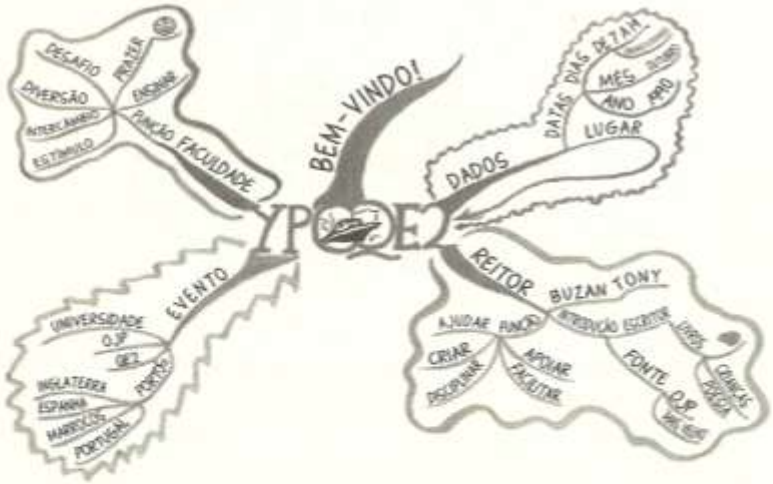


Mapa Mental preparado por Raymond Keen, OBE, mestre em xadrez, como preparação para uma apresentação feita para a TV espanhola.

- Escolha uma imagem central para representar o tema principal do seu discurso.
- Um Mapa Mental é uma representação-relâmpago de idéias que vêm à mente de forma imediata e que estão relacionadas ao assunto principal.

- Selecione os tópicos mais fortes, que se tornarão as ramificações mais importantes do Mapa Mental, e examine as idéias ali contidas para ver se há outro item que mereça ser incluído.
- Atenha-se a cada tópico de todas as ramificações do Mapa Mental e pense em no máximo 50 Palavras e Imagens-chave combinadas que possam ser relacionadas ao assunto principal. Seu objetivo será falar por cerca de um minuto sobre cada Palavra-chave.

A seguir, estabeleça a prioridade dos tópicos: em cada uma das sessões, reduza-os ao essencial e numere as ramificações, de modo que você não tenha dúvida sobre a ordem em que o assunto deve ser apresentado.



Mapa Mental preparado por Tony Buzan quando era reitor da Faculdade da Organização de Jovens Presidentes (OJP) para seu discurso de boas-vindas a uma comitiva internacional de professores e dignitários vindos no *Queen Elizabeth 2* (QE2).

- Acrescente cores, códigos, setas e outras conexões para indicar vínculos, associações e intervenções práticas, como apresentações de slides, vídeos e outros materiais utilizados.
- Determine horários para cada tópico. Em seguida, basta seguir suas próprias instruções.

Há muitos benefícios no uso de Mapas Mentais para a preparação de discursos – e essas vantagens são similares àquelas que os professores têm.

- A platéia ficará interessada porque a apresentação será empolgante e original.
- Você não precisará fazer anotações detalhadas e conseguirá ser autêntico e dar destaque ao discurso por meio de gestos.
- Sua fala mostrará o equilíbrio perfeito entre um discurso estruturado e preparado com antecedência e uma conversa espontânea – sem o ruído de páginas sendo viradas ou a rigidez das apresentações de PowerPoint.
- Você terá liberdade para interagir com a platéia e aceitar perguntas.
- Descobrirá que é mais fácil atualizar e adaptar o discurso de acordo com a platéia e a ocasião.

Um Mapa Mental proporciona ao palestrante a liberdade e a flexibilidade de falar naturalmente *e* também de forma ordenada. Se você for interrompido, o formato do Mapa Mental lhe dará condições de incorporar outras questões e perguntas à apresentação. Se for preciso, você também poderá acelerar ou diminuir a velocidade da sua fala.

Resumindo, os benefícios de usarmos Mapas Mentais para apresentações, discursos e palestras são:

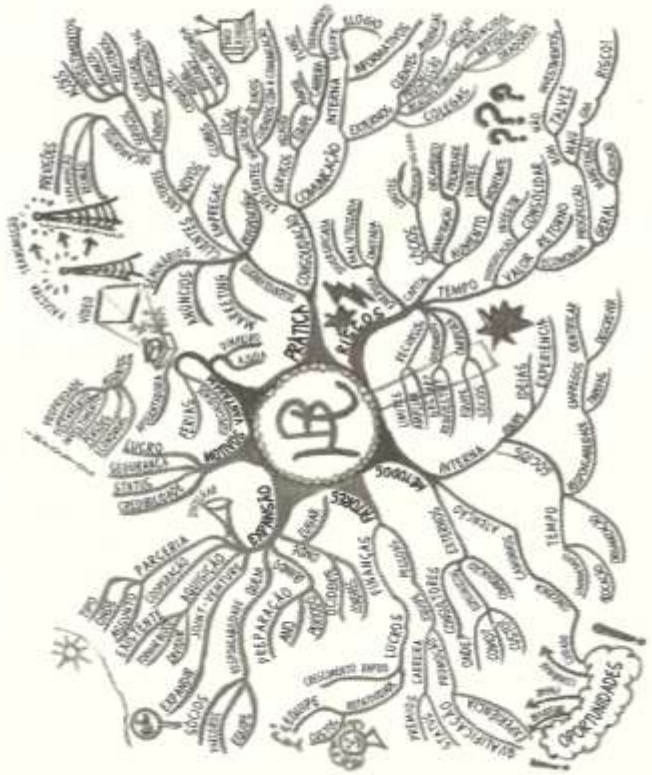
- Eles aumentam o envolvimento e o contato direto com a platéia.
- O orador pode ser autêntico e controlar a situação – o que estimula o interesse das pessoas.
- Tanto o palestrante quanto o público se envolvem mais com a apresentação.
- Eles proporcionam mais flexibilidade e capacidade de adaptação – dependendo da necessidade, o orador pode se aprofundar em determinados pontos ou falar mais brevemente sobre eles.
- O resultado do trabalho tende a ser mais eficiente e prazeroso e também mais fácil de memorizar do que uma apresentação feita com base em anotações escritas.
- As palestras nunca são iguais umas às outras.

MAPAS MENTAIS PARA ADMINISTRADORES

Todos nós somos administradores. Gerenciamos nosso tempo, nossa vida, o modo como conversamos com os amigos, assim como nossos planos para o futuro. Os projetos que registramos no papel tendem a se tornar realidade com mais freqüência do que aqueles que mantemos apenas na imaginação porque, desse modo, damos substância ao sonho. Você já sabe que o formato mais eficiente para expressarmos essas idéias no papel é usando um Mapa Mental.

Os Mapas Mentais podem ser aplicados ao mundo corporativo por todos os indivíduos em qualquer circunstância em que se usariam normalmente anotações escritas. Exemplos dessas situações incluem:

- Administração de estruturas e mudanças.
- Pesquisas e desenvolvimento/prioridades para o futuro.
- Estratégias de marketing e vendas.
- Habilidade de liderança, treinamento e melhoria da equipe.
- Sistemas de gerenciamento de tempo.
- Lucros e viabilidade.
- Visão de futuro/expansão.



Mapa Mental preparado por Brian Lee, da B. H. Lee & Company, Accountants, sobre as melhorias, os riscos e a expansão de uma prática de negócios.

9

MAPAS MENTAIS PARA O FUTURO

Você acaba de descobrir uma alternativa ao modo como pensamos há séculos.

Durante a Revolução Industrial, o sistema de anotações padronizado era um reflexo da rigidez e da linearidade necessárias nas fábricas, nas linhas de produção e no processo de militarização. Pensar era também uma atividade simples, do tipo "ou isto ou aquilo".

Essa forma de raciocínio e de metodologia linear não tem mais relevância nesta era de informações e conhecimentos abundantes em que vivemos. Hoje, necessitamos de um raciocínio não-linear, radiante, de natureza muito mais ágil e flexível. Você acabou de aprender a ferramenta que reflete isso.

Os Mapas Mentais são, para o século XXI, o que o sistema de anotações por escrito foi para os séculos XVIII e XIX.

Assim que você estiver acostumado à criação de Mapas Mentais, começará a usá-los intuitivamente para fazer anotações, listas, planos e transmitir idéias até que eles se tornem uma parte inestimável e indispensável da sua vida.

Lembre-se de que, ao desenvolver suas habilidades como criador de Mapas Mentais, você terá dois conjuntos de estrelas no cérebro. O primeiro deles se compõe dos neurônios – *milhões* de minisupercomputadores que têm a forma de estrelas que irradiam luz.

O outro conjunto é o universo ilimitado, habitado pelas estrelas do seu pensamento: o centro das suas idéias, que irradiam associações e que estabelecem conexões umas com as outras em redes de transmissão infinitas.

Esses dois sistemas formam a base do Mapa Mental, que é um reflexo desses universos. Ao criar um Mapa Mental, você interage com o poder não de um deles, mas de *ambos*.

Os Mapas Mentais resolvem um antigo problema: a incapacidade de vermos a parte no todo e o todo na parte. Com um Mapa Mental, conseguimos identificar *simultaneamente* a parte e o todo.

Um funcionário público experiente percebeu, após meses de uso dos Mapas Mentais, que o volume das suas anotações diminuiu significativamente depois que ele passou a adotar esse tipo de ferramenta, enquanto o poder e a precisão das suas notas aumentaram de forma considerável. Sendo um ambientalista consciente, ele cunhou a seguinte frase: "Use um Mapa Mental e salve uma árvore."

Os Mapas Mentais nos colocam no controle e na dianteira dos nossos pensamentos e das nossas emoções.

Os Mapas Mentais são um instrumento de raciocínio e emoção.

Com o tempo, você verá que as possibilidades de emprego dos Mapas Mentais são infinitas, assim como o uso que podemos fazer do pensamento.

Ao continuar a adotá-los e a estudar mais a teoria que fundamenta esse tipo de recurso e suas aplicações, você se tornará um verdadeiro pensador do século XXI, com um "capital intelectual" que aumentará e se expandirá rapidamente.

No que diz respeito à mente, descobrirá que ela importa *de verdade* e que os Mapas Mentais são uma maneira maravilhosa de usá-la, cuidar dela e desenvolvê-la.