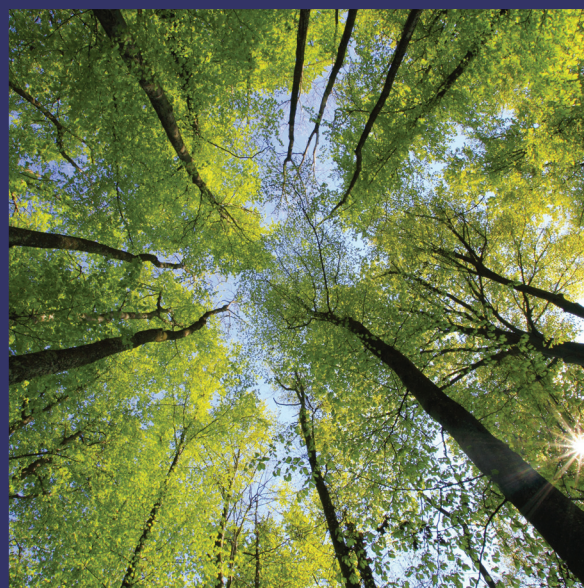


Horst Müller

Myšlenkové mapy

Jak zlepšit své myšlení, paměť,
koncentraci a kreativitu

**BAREVNÁ
PŘÍLOHA
S MAPAMI**



Poradce
ro praxi



Poradce
ro praxi

Horst Müller

Myšlenkové mapy

**Jak zlepšit své myšlení, paměť,
koncentraci a kreativitu**



Grada Publishing

*Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejružnějším tématům z oblasti komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.*

Horst Müller

Myšlenkové mapy

Jak zlepšit své myšlení, paměť, koncentraci a kreativitu

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Horst Müller, *Mind Mapping*, 4. Auflage

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2013

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2013

Přeloženo z německého originálu knihy Horsta Müllera *Mind Mapping*,

4. vydání, vydaného nakladatelstvím Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2013

© 2013, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5361. publikaci

Překlad Mgr. Daniel Helekal

Odpovědná redaktorka Eva Modrá

Překreslení ilustrací podle originálu Mgr. Kamila Nováková

Sazba a grafická úprava Antonín Plicka

Počet stran 112

První české vydání, Praha 2013

Čtvrté německé vydání, Freiburg 2013

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5057-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8871-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8872-2 (ve formátu EPUB)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Obsah

O autorovi	9
-------------------------	----------

Předmluva	11
------------------------	-----------

Kapitola 1

Mind mapping – usnadněte svému mozku práci	13
---	-----------

1.1 Nástroj pro získání přehledu	14
1.1.1 Výhody myšlenkových map	14
1.1.2 Zápis jednání – tak, nebo tak?	14
1.1.3 K čemu můžete myšlenkové mapy využít?	17
1.1.4 Pro koho jsou myšlenkové mapy vhodné?	18
1.2 Vznik a jeho pozadí	19
1.2.1 Zrod v tísni	19
1.2.2 Model dvou mozkových hemisfér	21
1.3 Jak se tvoří myšlenkové mapy	23

Kapitola 2

Jak mind mapping funguje	29
---------------------------------------	-----------

2.1 Procvičte si základní techniky	30
2.1.1 Na každou větev píšete jen jedno slovo	30
2.1.2 Vyhýbejte se opakování	32
2.1.3 Členění pomocí významných hlavních větví	35
2.2 Experimentujte	35
2.2.1 Rozšiřujte ústřední obrázek	35
2.2.2 Obměňujte své téma	37
2.2.3 Kombinujte informace	38
2.2.4 Používejte obrázky a symboly	40
2.3 Poznejte varianty a modifikace	42
2.3.1 Mind mapping se dále vyvíjí	42
2.3.2 Různorodost: varianty myšlenkových map	42
2.3.3 Modifikace myšlenkových map	43
2.3.4 Příbuzná technika: clustering	45
2.4 Myslete na papíře	45
2.4.1 Otevřete se novým perspektívám	45
2.4.2 Akceptujte myšlenkový proces	46

2.4.3 Dodržujte princip „3 A“	48
2.4.4 Studujte cizí mapy	49

Kapitola 3

Mind mapping v praxi	51
3.1 Shromažďování nápadů	52
3.1.1 Pust'te se do asociací!	52
3.1.2 Myšlenkové mapy z asociací	54
3.2 Strukturování informací	56
3.2.1 Zaznamenávání a uchovávání informací	56
3.2.2 Shrňování textů pomocí myšlenkových map	59
3.3 Psaní poznámek a zápisů	60
3.3.1 Poznámky z prezentací a proslovů	61
3.3.2 Poznámky z vyučování a přednášek	62
3.3.3 Nástin powerpointových prezentací	63
3.3.4 Mapování při akcích v rámci dalšího vzdělávání	63
3.3.5 Příprava zápisů	64
3.4 Mějte čas pod kontrolou	66
3.4.1 Plánujete-li jen pomocí map	66
3.4.2 Plánujete-li s diářem i myšlenkovými mapami	67
3.4.3 Konec seznamů úkolů	69
3.4.4 Řízení času pomocí produktů s myšlenkovými mapami ...	69
3.5 Řízení projektů	70
3.5.1 Co je typické pro projekty?	70
3.5.2 Využívání myšlenkových map v projektech	71
3.6 Další možnosti využití	73
3.6.1 Příprava na přednášky a prezentace	73
3.6.2 Příprava na porady a zpracování jejich průběhu	73
3.6.3 Příprava na rozhovory a jejich zápisy	74
3.6.4 Učení	74
3.6.5 Strukturování a dokumentování	76

Kapitola 4

Mind mapping pro rozvoj osobnosti	79
4.1 Objevte svůj potenciál	80
4.1.1 Připravte si mapu o sobě	80
4.1.2 Zjistěte o sobě více	80
4.2 Uskutečňte své cíle	81
4.2.1 Tři úrovně sebeřízení	82
4.2.2 Sebeřízení pomocí myšlenkových map	83

Kapitola 5

Mind mapping na počítači	85
5.1 Co umí mindmappingový software?	86
5.1.1 Široké spektrum možností	86
5.1.2 Myšlenkové, nebo obchodní mapy?	86
5.1.3 Přednosti práce v elektronickém prostředí	87
5.2 Jaký program k čemu?	87
5.2.1 Další softwarové adresy	90
Přehled literatury	91
Doporučená literatura	93
Galerie myšlenkových map	95

O autorovi

Horst Müller

Horst Müller je poradcem v oblasti mind mappingu a možností jeho využití. Získal certifikát školitele myšlenkových map v Buzanově centru v Poolu (Velká Británie) a je členem společnosti koučů vmt. Nabízí semináře na téma mind mapping a jeho využívání při sebeřízení, řízení času, komunikaci a rozvoji osobnosti. Je zároveň autorem publikace věnované sebeřízení.

Internet: www.mindmapping.de, www.hrm-seminare.de

Předmluva

Znáte to taky? Psali jste si zápisky z přednášky, a po pár dnech se v nich nedokážete vyznat. Nebo si sami chcete připravit podklady na přednášku, jenže za chvíli se ve všech těch foliích a papírcích s poznámkami a skicami beznadějně ztratíte. Nebo si musíte nastudovat určité téma a potřebujete nějak smysluplně shrnout velké množství literatury. Jenže jak na to?

Psané poznámky začnou být rychle nepřehledné. Navíc se nedají dobře zapamatovat, protože využívají jen logické myšlení. Do paměti se nám ale mnohem snáz vtisknou symboly a obrázky, jelikož lidský mozek má i svou obrazotvornou stránku, která přemýšlí celostně – pravou mozkovou hemisféru.

Přesně v takových chvílích přijde nesmírně vhod metoda zvaná *mind mapping*, tedy myšlenkové mapy. Stejně jako klasické mapy pomáhají i mapy myšlenkové představovat si věci při nejrůznějších příležitostech obrazně – ať už si třeba zrovna potřebujete zaznamenat nové informace, shrnout obsah přednášky nebo připravit časové a projektové plány.

V této brožurce najdete praktický návod, jak myšlenkové mapy připravovat a využívat v praxi. Naučíte se je uplatňovat v nejrůznějších situacích z pracovního i soukromého prostředí – a nejen si tak usnadňovat život, ale ještě se při tom dobře bavit.

Horst Müller