Оглавление

Посвящение 3
Благодарность 5
Уважаемый читатель! 7

Глава 1. **Знакомство с УМСТВЕННЫМИ КАРТАМИ 13**

1.1. Что такое умственная карта? 15
1.2. Что нужно для составления умственной карты? 20
1.3. Где пригодятся умственные карты? 21

Глава 2. **Составление УМСТВЕННОЙ КАРТЫ .. 27**

2.1. Умственные карты по законам природы 29
2.2. Упражнение на воображение и ассоциации 30
2.3. Семь шагов создания умственных карт 34
2.4. Первая умственная карта 37

Глава 3. **УМСТВЕННЫЕ КАРТЫ в повседневной жизни 43**

3.1. Умственные карты при подготовке к выступлению или презентации 46

3.2. Умственные карты в повседневной жизни 49
3.3. Умственные карты на переговорах, важность убедительных доводов 53
3.4. Умственные карты при планировании романтического уик-энда 56
3.5. Умственные карты для важного телефонного разговора 58
3.6. Умственные карты для тех, кто начинает свое дело 61
3.7. Покупки с умственными картами 63
3.8. Книги и умственные карты 65
3.9. Компьютерные умственные карты 69

Глава 4. **Творчество и УМСТВЕННЫЕ КАРТЫ 71**

4.1. Творческие способности и умственные карты 73
4.2. Недостатки традиционного способа ведения записей 77
4.3. Всемирная паутина в голове 81
4.4. Заметки гениев 83

Глава 5. **Планирование будущего с УМСТВЕННЫМИ КАРТАМИ 85**

5.1. Создание идеального будущего 87
5.2. Будущее умственных карт 90
5.3. Моя сбывшаяся мечта 92

Уважаемый читатель!

Хотелось бы кратко рассказать о том, как возникли проект создания умственных карт и книга, которую вы держите в руках.

В детстве я обожал записывать свои идеи. Но по мере взросления, где-то в подростковом возрасте, я начал замечать, что мне становится все труднее привести мысли в порядок. Вскоре я возненавидел все, что связано с обучением, а особенно записи, и заметил, что чем больше я записываю, тем **меньше** понимаю и помню. Чтобы как-то поправить положение, я начал подчеркивать ключевые слова красным, а самые важные мысли заключал в рамки. Необъяснимым и чудесным образом память моя начала улучшаться.

Борьба за улучшение памяти продолжалась и на первых курсах университета. В это время я увлекся методами развития и укрепления памяти древних греков. Основные составляющие этих методов —

это воображение и ассоциации, благодаря им греки могли легко запомнить, а затем воспроизвести сотни и тысячи фактов. К моему величайшему удивлению, все известные мне приемы запоминания не использовали воображение или ассоциации!

Затем я заметил, что окружающие, так же как и я, делают одноцветные и скучные записи, в которых затем ничего невозможно понять. Никому даже в голову не приходит, что можно обратиться к воображению или ассоциациям. Все мы сидели в одной лодке, которая неумолимо шла ко дну.

И неожиданно я понял, что в моей голове, так же как и в головах миллионов других людей, образовался непроходимый затор. Чтобы его разобрать, нужны новые методы и приемы ведения записей и организации мыслей.

Я занялся поиском новых способов мышления, которые помогли бы человеку думать и запоминать легко и свободно — так, как и **задумано** природой.

Для начала я принялся за всевозможные науки, особенно за психологию, и открыл для себя, что

ассоциации и воображение играют главную роль в процессе обучения. То же говорили и древние греки! То, что я узнал о возможностях человеческого мозга, поразило меня. Интуиция подсказывала, что память, записи и творчество связаны между собой, поэтому я сконцентрировался именно на этом.

Вскоре мне стало известно, что многие величайшие мыслители (в том числе и Леонардо да Винчи) пользовались комбинированными записями, состоящими из рисунков и надписей, соединенных линиями, — все это «оживляло» их и делало более информативными и запоминающимися.

Частые прогулки на природе, во время которых особенно хорошо думать, навели меня на мысль, что если человек — часть природы, то он должен думать и делать записи на основе и в соответствии с этими законами!

Я нашел единственно верное решение проблемы: следует создать инструмент, который помог бы организовать мыслительный процесс по законам природы, а не вопреки ей, освободил бы разум, вместо того чтобы ограничивать его. Меня букваль-

но осенило простое и красивое решение, позволившее выстроить стройную систему мыслительного процесса.

Так родилась первая умственная карта — карта мысли (или карта ума).

Узнав о моем открытии и о его успешном применении при обучении детей, британская вещательная корпорация предложила мне рассказать о строении умственных карт в получасовой телепередаче.

На собрании, посвященном обсуждению передачи, я показал, как с помощью умственных карт можно генерировать новые идеи. Взглянув на разрастающуюся схему, заведующий отделом образовательных программ сказал: «Да здесь материала на десять передач!» Так появился цикл телепередач «Думай головой» и учебники к нему. Умственные карты начали стремительно развиваться.

Теперь большую часть времени я читаю лекции о том, что такое умственные карты и как ими пользоваться на практике. Трудности студенческих лет

вселили в меня уверенность, что информация об умственных картах необходима многим людям.

Моя задача — сделать умственные карты доступными и понятными каждому. Эта книга расскажет вам, что такое умственные карты, как их составлять и каким образом они могут вам помочь в жизни.

Мы начнем с построения умственных карт. Вы будете приятно удивлены их легкостью и простотой, откроете в себе неисчерпаемый творческий потенциал и сразу же ощутите пользу.

Благодаря умственным картам моя жизнь изменилась к лучшему самым невероятным образом. Я уверен, что вскоре и вы скажете то же самое.

Приготовьтесь удивиться — самому себе!