

ПРОДАЕТСЯ МИЛЛИОННЫМИ ТИРАЖАМИ

ТОНИ БЬЮЗЕНTM ДУМАЙТЕ ЭФФЕКТИВНО

Интеллект-карты — самый
эффективный способ организации
мыслительной деятельности

ТОНИ БЬЮЗЕН

Думайте эффективно



Минск 2009

УДК 374
ББК 74.4
Б96

Перевела с английского *Т.И.Попова* по изданию:
**HOW TO MIND MAP (The ultimate thinking tool
that will change your life) by Tony Buzan. —
London : «Thorsons», 2002.**

Первое издание на русском языке вышло в 2006 г.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение
ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой
книги или любой её части, включая оформление,
преследуется в судебном порядке.

Бьюзен, Т.

Б96 Думайте эффективно / Т.Бьюзен ; пер. с англ.
Т.И.Попова. — 2-е изд. — Мн. : «Попурри»,
2009. — 96 с. : ил. + 8 с. вкл.
ISBN 978-985-483-900-4.

Книга поможет Вам не растеряться перед любой сложной
проблемой, быстро планировать её точное решение, выдвигать
новые блестящие идеи, улучшить собственную память
и итоги важных переговоров...

Для широкого круга читателей.

**УДК 374
ББК 74.4**

ISBN 0-00-714684-1 (англ.) © Tony Buzan 2002
ISBN 978-985-483-900-4 (рус.) © Перевод. Издание. Оформление.
ООО «Попурри», 2006

Посвящение

Эта книга посвящается человеческому мозгу, силы которого с помощью воображения и ассоциаций высвобождают умственные карты.

Благодарность

Мне хотелось бы поблагодарить людей, сделавших важный вклад в развитие проекта создания умственных карт и его распространение по всему миру: моего лучшего друга Шона Эдама, который в 1986 году предсказал, что через 20 лет умственные карты станут всемирным мыслительным инструментом, а также помог и мне поверить в это; моего помощника Лесли Биаса, с молниеносной скоростью набравшего материал для этой книги; художника Алана Бертона, который легко и доступно изложил идею в рисунках; специалистов и инструкторов по технике развития памяти и мышления, с чьей помощью о проекте создания умственных карт теперь знают на всех пяти континентах и практически в каждом уголке земного шара; моего брата Бэрри Бьюзена, преподавателя университета, который постоянно поддерживал и вдохновлял меня, а также помогал скорейшему распространению умственных карт по всему миру; мою маму Джин Бьюзен — за поддержку в осуществле-

нии проекта и великолепную редактуру моих книг; Майкла Дж. Гелба, моего коллегу и помощника; художницу Лоррейн Гилл, доказавшую мне, что все люди на свете, в том числе и я — прирожденные художники; Его Светлость принца Филиппа Лихтенштейнского, который первым осознал важность умственных карт и внедрил эту методику в своей компании «Liechtenstein Global Trust»; Ванду Норт, чьи центры умственных карт пользуются невероятным успехом во всем мире; Каролину Шотт, моего литературного консультанта — ей принадлежит великолепная идея создания этой книги и целой серии работ о проекте и создании умственных карт, вышедшей в издательстве «Thorsons»; огромное спасибо Кэрол Тонкинсон, моему другу и главному редактору книги, за постоянную поддержку и веру в умственные карты. Я бесконечно благодарен коллективу издательства «Thorsons», члены которого практически стали моей второй семьей: исполнительному редактору Хелен Эванс, главному редактору проекта Кейт Лэтхэм, главному художнику Жаку Кольтону, менеджеру по оформлению Джо Риджуэй, заведующему отделом маркетинга Джо Лэлу и директору по связям с общественностью Меган Слайфилд.

Уважаемый читатель!

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

В детстве я обожаю 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 полчасовой 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

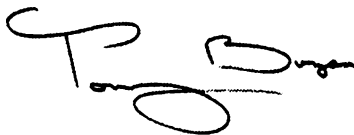
вселили в меня уверенность, что информация об умственных картах необходима многим людям.

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!

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Tony Buzan, the author of the text. The signature is fluid and cursive, with a large 'T' and 'B' being the most prominent features.



Глава 1

**Знакомство
с УМСТВЕННЫМИ КАРТАМИ**



**В этой главе вы найдете ответы
на следующие вопросы:**

- **Что такое умственная карта?**
- **Что нужно для составления
умственной карты?**
- **Где пригодятся умственные карты?**

1.1. Что такое умственная карта?

Умственная карта — это наиболее эффективный способ организации мыслительной деятельности. К тому же очень простой!

Ниже вы видите базовую карту мысли, отражающую планы на день. Каждое из пяти ответвлений, исходящих из центра, обозначает задание, которое нужно выполнить, к примеру позвонить сантехнику, сходить за продуктами и так далее.



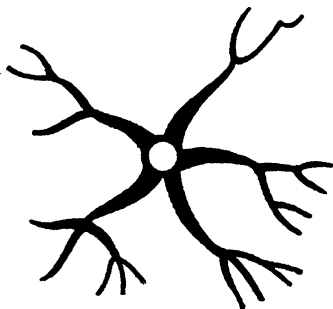
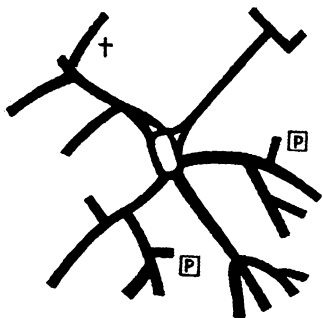
Умственная карта — это самый легкий способ запомнить, а затем вспомнить нужную информацию. Эффективно и творчески используя возможности мозга, вы буквально создаете

карты мыслей.

Все умственные карты похожи: они цветные, в каждой есть основная, ведущая идея, от которой ответвляются все остальные, в каждой используются линии, символы, слова и рисунки, многократно облегчающие мыслительный процесс и составленные по законам природы. С помощью умственной карты даже очень большие объемы скучной информации можно превратить в яркую и прекрасно организованную диаграмму, все части которой легко запоминаются.

Умственные карты можно сравнить с картами города. Центральная часть умственной карты похожа на центр города, в ней заключена главная, основная идея; главные, широкие улицы, идущие от центра города, — это основные мысли; улицы поуже, или ответвления — мысли второстепенные и так далее; рисунками можно обо-

значить значимые места на карте города и наиболее интересные идеи в умственной карте.



Точно так же, как настоящая карта, умственная карта поможет:

- увидеть целиком большой объект или проект;
- продумать маршрут или сделать правильный выбор, увидеть, где вы уже были, и выбрать нужное направление;
- собрать вместе большие объемы информации;
- увидеть новые пути решения проблемы;
- запомнить нужную информацию; над умственной картой можно размышлять, вносить в нее изменения, читать ее.

Умственная карта — это незаменимая

маршрутная карта-памятка,

которая позволяет с самого начала организовать информацию так, чтобы мозгу было легко работать с ней. С ее помощью вы сможете быстрее и легче запоминать и вспоминать нужные факты (по сравнению с традиционными записями).

1.2. Что нужно для составления умственной карты?

Составление умственной карты — чрезвычайно легкое занятие, поэтому нам понадобятся самые простые принадлежности:

- чистый лист бумаги;
- цветные ручки и карандаши;
- голова;
- воображение!

1.3. Где пригодятся умственные карты?

Умственные карты применимы ко всем случаям жизни. Здесь перечислены лишь немногие!

Умственные карты помогут:

- **развить творческий потенциал;**
- **сэкономить время;**
- **решить проблемы;**
- **сконцентрироваться;**
- **упорядочить мысли;**
- **хорошо сдавать экзамены;**
- **улучшить память;**
- **усваивать новые знания быстро и эффективно;**
- **учиться без напряжения и с удовольствием;**
- **владеть ситуацией в целом;**
- **спланировать день, неделю, год, жизнь;**
- **эффективно общаться;**
- **выжить в современном мире с его сумасшедшими ритмами и высокими требованиями;**
- **отказаться от толстых конспектов и записных книжек, тем самым сберегая тысячи деревьев.**

Мозг

и

знания,

которые в нем содержатся, можно сравнить с библиотекой.

Представьте себе, что ваш мозг — это новенькая, только что построенная библиотека, которую нужно заполнить информацией или знаниями в форме книг, фильмов, компакт-дисков.

Вам, как главному библиотекарю, нужно решить, сколько информации включить в библиотеку. Конечно же, хочется побольше.

Второй выбор, который вам предстоит сделать, — решить, как хранить информацию — в упорядоченном виде или нет.

Предположим, вы выбрали второй вариант, то есть просто свалили все книги, фильмы и диски

в огромную кучу посередине библиотеки. Посетителю, который спрашивает у вас, где найти информацию по той или иной теме, вы отвечаете, пожимая плечами: «Где-то там, в куче. Поищите, может, и найдете».

Приблизительно так организован мыслительный процесс большинства людей.

В голове царит такой беспорядок, что даже если нужная информация и есть, то найти ее практически невозможно. Это вызывает раздражение, нежелание узнавать новое. Действительно, зачем узнавать новое, если потом все равно не сможешь воспользоваться этими знаниями?

Теперь представьте себе иную ситуацию. Перед вами огромная библиотека, заполненная информацией обо всем, что вам когда-либо хотелось знать. Но книги, фильмы и диски не лежат в куче на полу. Они аккуратно расставлены так, как удобно вам.

Более того, библиотека оснащена новейшими системами обработки данных, позволяющими найти всю необходимую информацию в один миг.

Несбыточная мечта? Нет, реальная возможность!

Умственные карты — это и есть та самая система обработки данных, позволяющая найти необходимую информацию в огромной библиотеке, то есть в вашем мозге.

Умственные карты помогут получать, упорядочивать и хранить все объемы информации, даже огромные, а также классифицировать ее так, что гарантирует легкий, мгновенный доступ к ней (то, что мы называем феноменальной памятью!).

Умственные карты несут уникальные возможности. Казалось бы, чем больше информации получено, тем тяжелее ее упорядочить, а значит, и вспомнить. Ничего подобного. Умственные карты совершают настоящий переворот!

Почему?

Потому что благодаря умственным картам новая информация «цепляется» за известные факты и связи. Чем больше таких связей-зацепок, тем легче «выловить» нужную информацию. Следовательно, с умственными картами чем больше вы узнаете, тем **легче** учиться дальше!

Умственные карты — это все, что нужно, чтобы облегчить жизнь и достичь успеха.

**Пора составить свою
первую умственную карту!**

Глава 2

**Составление
УМСТВЕННОЙ КАРТЫ**

- **Умственные карты по законам природы**
- **Упражнение на воображение и ассоциации**
- **Семь шагов создания умственных карт**
- **Первая умственная карта**

Мы начнем с упражнения на воображение и ассоциации, после чего вы составите свою первую умственную карту.

Прочитав эту главу до конца, вы овладеете приемами составления удачных карт.

2.1. Умственные карты по законам природы

По каким принципам они работают? По тем же, что и мозг!

Человеческий мозг осуществляет сложнейшие операции, руководствуясь простейшими принципами.

Успех умственных карт заключается в том, что при их составлении мы действуем по законам природы, а не против них.

Итак, что является ключевым понятием мыслительного процесса?

Все очень просто:

воображение и ассоциации

Не верите? Тогда сыграйте в игру и составьте свою первую умственную карту.

2.2. Упражнение на воображение и ассоциации

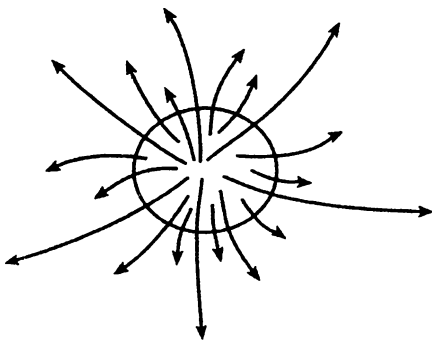
Прочитайте слово, напечатанное заглавными буквами, затем закройте глаза и 30 секунд думайте о нем.

ФРУКТ

Что вы увидели сразу же после того, как прочли слово и закрыли глаза? Буквы, из которых состоит слово Ф-Р-У-К-Т?

Ну конечно же нет! Перед вашим мысленным взором сразу же возникла картинка, а на ней мог быть изображен какой-то один фрукт, или целая ваза с фруктами, или плодохранилище. Вы наверняка увидели фрукты разных цветов, почувствовали их вкус и запах.

Все потому, что мозг работает с чувственными **образами**, от которых во все стороны расходятся **ассоциативные связи**. Реакция мозга на слова выражается в образах и ассоциациях, которые образуют трехмерную **картинку**.



Мозг работает одновременно во всех направлениях

На данном примере мы с вами убедились, что принцип построения умственных карт заложен в нас самой природой! Это открытие имеет гораздо большую ценность, чем кажется на первый взгляд. Ведь зная, как действительно работает мозг, можно многократно увеличить эффективность мыслительного процесса.

Чтобы лучше представить себе все невероятные возможности своего мозга и осознать незаменимость умственных карт для легкого запоминания и воспроизведения, вернитесь к упражнению с фруктами и ответьте на такой вопрос: «Насколько быстро перед вашим внутренним взором возник образ фрукта?» Большинство людей ответят: «Мгновенно».

Человеческий мозг — самый мощный суперкомпьютер. Если правильно организовать его работу, вы сможете мгновенно получать нужную информацию, не напрягаясь, чтобы ее вспомнить. Создателям электронного суперкомпьютера такое и не снилось!

Умственные карты созданы для того, чтобы помочь вам управлять мозгом, этим мощнейшим суперкомпьютером.

Умственные карты отражают мыслительные процессы такими, какими их задумала природа — состоящими из образов и ассоциаций.

Так работает мозг —

образы

связываются между собой при помощи

ассоциаций.

Так работают умственные карты —

образы

связываются между собой при помощи

ассоциаций.

2.3. Семь шагов создания умственных карт

- 1. Начните с ЦЕНТРА листа. Почему? Потому что таким образом мысль сможет развиваться во всех направлениях, без ограничений.**
- 2. Передайте основную идею РИСУНКОМ. Почему? Одним рисунком можно выразить тысячу слов, к тому же при его создании задействуется воображение. Рисунок в центре листа привлекает внимание, не позволяет отвлекаться, активизирует мыслительный процесс.**
- 3. Используйте разные ЦВЕТА. Почему? Потому что цвета активизируют мыслительный процесс не меньше, чем рисунки. Такая карта, раскрашенная цветными стержнями или карандашами, становится живее и выразительнее, способствует творческому процессу и радует глаз.**
- 4. СОЕДИНИТЕ ОСНОВНЫЕ ОТВЕТВЛЕНИЯ с РИСУНКОМ в центре листа, а второстепенные и**

все остальные — друг с другом. Почему? Потому что, как вы уже знаете, в основе мыслительного процесса лежат ассоциации, следовательно, соединяя ответвления, вы лучше запоминаете информацию.

Соединяя основные ответвления, вы тем самым создаете логическую основу для мыслительного процесса. Так ветки дерева расходятся во все стороны от общего ствола. Если между ветками и стволом (или большими и маленькими ветками) появятся промежутки, то ветки отвалятся. Тот же принцип действует и при создании умственных карт: если между основной идеей и ответвлениями нет связи, то все развалится (знания забудутся и улетучатся). Поэтому не забывайте о соединениях!

5. Ответвления должны быть не прямыми, а **ИЗОГНУТЫМИ**. Почему? Потому что **прямые линии неинтересны мозгу, утомляют его. Изогнутые ответвления на умственных картах напоминают ветки дерева, и взгляду хочется проследить все их изгибы до конца.**

6. На каждой линии должно быть **ПО ОДНОМУ КЛЮЧЕВОМУ СЛОВУ**. Почему? Потому что в этом случае умственная карта будет более выразительной и гибкой, ведь каждое слово или рисунок — это своеобразный множитель, вызывающий новые ассоциации и образующий новые связи. Отдельное слово вызывает целый ряд мыслей и идей, чего не скажешь о слове, входящем во фразу или предложение. Карта с ключевыми словами похожа на ладонь, в которой суставы всех пальцев подвижны, а карта с фразами или предложениями напоминает ладонь с расставленными и загипсованными пальцами.

7. Используйте **РИСУНКИ** как можно чаще. Почему? Потому что каждым рисунком можно выразить тысячи слов. Следовательно, 10 рисунков в умственной карте приблизительно равны 10 000 слов!

2.4. Первая умственная карта

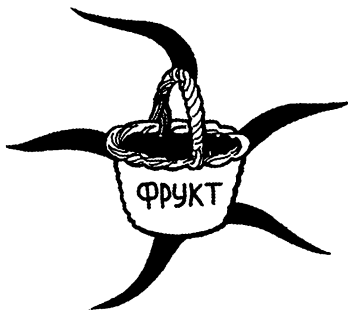
Вернемся к упражнению с фруктами и составим на его основе карту. Свою работу можно сравнить со схемой 1.

2.4.1. Этап первый

Возьмите чистый лист бумаги и цветные карандаши. Длинная сторона листа должна располагаться по горизонтали. В центре листа изобразите **рисунок**, который обозначает **фрукт** вообще. Раскрасьте рисунок и напишите на нем «фрукт».

2.4.2. Этап второй

Теперь нарисуйте толстые изогнутые линии, расходящиеся в стороны от центрального рисунка. Закрасьте линии различными цветами. Изогнутые линии или ответвления — это те **мысли**, которые возникают у вас при слове «фрукт». Таких линий может быть сколько угодно, но для данного упражнения сократим их количество до пяти (смотрите рисунок на следующей странице).



Умственная карта к слову «фрукт», этап второй

На каждой линии четко, заглавными буквами напишите пять первых ключевых слов, которые пришли вам в голову при мысли о фруктах.

В настоящий момент наша карта состоит из линий и слов. Как ее разнообразить?

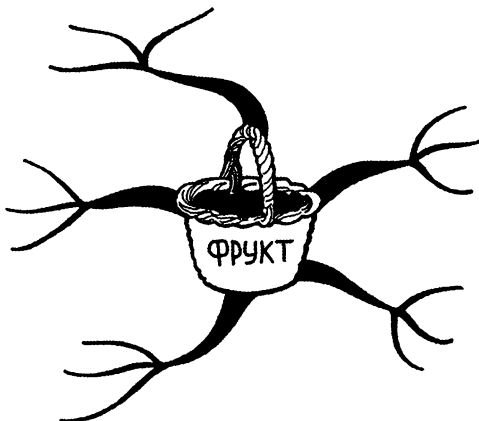
ВООБРАЖЕНИЕ поможет создать *рисунки*, а мы знаем, что в одном рисунке можно выразить тысячи слов, сэкономив таким образом время и силы, которые потребовались бы, чтобы записать эти слова. Более того, рисунки и запоминаются лучше, чем слова.

Возле каждого слова нарисуйте предмет, который это слово обозначает. Раскрасьте рисунки. Работа не обязательно должна быть очень аккуратной и красивой — это просто умственная карта, а не экзамен в художественной школе!

2.4.3. Этап третий

АССОЦИАЦИИ помогут расширить умственную карту, перейти к следующему этапу. Посмотрите на пять ключевых слов и подумайте, какие ассоциации они у вас вызывают. К примеру, слово «апельсин» может навести вас на мысли об апельсиновом цвете, апельсиновом соке, теплых странах, витамине С и так далее.

Нарисуйте несколько тонких ответвлений от каждой основной ветки. Расположите ассоциации к ключевым словам. Количество тонких веточек не ограничено — их может быть столько, сколько идей у вас возникает, то есть бесконечно много. Для нашего упражнения сократим количество до трех ассоциаций.



Умственная карта к слову «фрукт», этап третий

На тонких ответвлениях снова четко, заглавными буквами пишем ключевые слова. Каждое из них, в свою очередь, может вызвать у вас дальнейшие ассоциации. Не забудьте раскрасить веточки и добавить рисунки.

Поздравляю! Вы составили свою первую умственную карту. Посмотрите на нее: она переливается красками, на ней есть символы и коды, линии и слова, а также рисунки. В ней есть все необходимое, чтобы ваш мозг заработал с полной отда-

чей и без напряжения. Готовую работу можно сравнить со схемой 1.

Теперь вы полностью готовы составлять и применять умственные карты в семье, личной жизни и на работе, делая окружающий мир интереснее, а каждый день — эффективнее и успешнее.

Глава 3

УМСТВЕННЫЕ КАРТЫ
в повседневной жизни

- **Умственные карты при подготовке к выступлению или презентации**
- **Умственные карты в повседневной жизни**
- **Умственные карты на переговорах, важность убедительных доводов**
- **Умственные карты при планировании романтического уик-энда**
- **Умственные карты для важного телефонного разговора**
- **Умственные карты для тех, кто начинает свое дело**
- **Покупки с умственными картами**
- **Книги и умственные карты**
- **Компьютерные умственные карты**

Итак, вы овладели основами. Теперь рассмотрим практическое применение умственных карт в повседневной жизни.

Как вам уже известно, умственные карты обладают целым рядом преимуществ: помогают сэкономить время и сделать мыслительный процесс упорядоченным и четким, способствуют возникновению новых идей и позволяют взглянуть на ситуацию со стороны, значительно улучшить память и сосредоточиться, помогают сконцентрироваться и способствуют улучшению работы мозга. Более того, составлять умственные карты — одно удовольствие!

Из этой главы вы узнаете, как заставить все эти преимущества работать на вас.

Вы убедитесь на примерах, что карты помогут вам в любом важном занятии, будь то планирование поездки или поход за покупками, учеба или работа, с их помощью вы сможете правильно вести беседу и презентации.

3.1. Умственные карты при подготовке к выступлению или презентации

Страх перед выступлением или презентацией — это страх номер один на планете. Даже змеи, пауки, мыши, войны, болезни, насилие и смерть не вызывают такой паники и ужаса.

Почему?

Потому что во время публичного выступления или презентации человек абсолютно беззащитен перед неминуемыми ошибками, которые может допустить перед аудиторией. Отсюда и страх.

Многие готовятся к выступлению часами и даже днями, делают заметки и записи. Все это занимает уйму драгоценного времени, а эффект получается обратный ожидаемому.

Беда в том, что тезисы чаще пишутся в форме однотипных предложений, нехарактерных для

устной речи. В результате выступление становится монотонным и скучным, к тому же приходится постоянно подглядывать в записи, теряя контакт со слушателями, а значит, и их внимание. Более того, держа в руках листы с тезисами, вы тем самым ограничиваете свои движения, наполовину снижая и эмоциональность выступления.

И тут на помощь приходят умственные карты!

Составьте карту своего выступления, так же как составляли умственную карту для слова «фрукт»: в центре листа поместите тему, а вокруг нее — ключевые слова и рисунки.

Когда карта готова, пронумеруйте основные ответвления в том порядке, в котором они должны появиться в выступлении, выделите основные мысли или связующие элементы между ответвлениями.

Основное правило любого выступления: одна минута на каждое ключевое слово (или рисунок). Поэтому даже получасовой отчет, лекция или презентация легко уместится на небольшом ли-

сте бумаги. Умственная карта — залог успешной работы.

Преимущества умственных карт перед традиционными тезисами известны многим деловым людям. Главное из них — возможность в любой момент представить себе

целостную картину

выступления, чтобы не упустить ничего важного, а при необходимости сократить или увеличить выступление, чтобы уложиться в заданное время. Глаза выступающего обращены к слушателям, движения непринужденны, мыслительные процессы протекают легко и свободно.

Умственные карты, составленные для презентации, позволят вам расслабиться и быть самим собой. Слушатели заметят и оценят это.

Пример умственной карты для презентации смотрите на схеме 3.

3.2. Умственные карты в повседневной жизни

Моя хорошая знакомая с помощью умственных карт составляет планы на день, неделю, год, а также организовывает семейные торжества.

Готовые карты она крепит на холодильник, ведь на кухне собираются все члены семьи.

Сейчас она сама вам расскажет, как пользуется умственными картами, зачем они ей и в чем заключается их преимущество перед другими способами планирования.

«Раньше, когда я еще не была знакома с Тони и не знала об умственных картах, в моей жизни царил невообразимый хаос. Я — типичная современная женщина, у меня много интересов и обязанностей. Хочется быть идеальной женой и матерью, классным специалистом, к тому же поддерживать отличную форму и чтобы еще оставалось время побыть с друзьями. Все это в равной степени для меня важно, я стараюсь соответствовать требованиям и всегда быть на высоте да к тому же ниче-

го не пропустить: спросить, как сын подготовился к экзаменам, сходить с ним на концерт, помочь с художественным проектом и вовремя напомнить ему, чтобы подстригся для школьной фотографии!

В какой-то момент я осознала: чтобы все получилось, нужно стать очень собранной и организованной. Нередко случалось так, что, складывая в портфель материалы для завтрашнего совещания, я тщетно пыталась представить себе план на день: нужно не забыть забрать из химчистки костюм мужа, ведь у него послезавтра важная встреча, еще к трем часам свозить собаку к ветеринару, но у меня ведь совещание как раз в это время, тогда кто должен отвезти собаку, может быть, сын сможет в этот день, но я не могу вспомнить, до какого времени у него занятия.

Если вчера была среда, то сегодня нужно подготовить сыну бутсы и ноты для занятий в музыкальной школе, забрать его попозже, ведь у него вечером репетиция, а когда приедем домой, нужно, чтобы он быстренько сделал уроки, поужинал, вымылся и лег спать! И еще моя мама приезжает на два дня — нужно поменять белье в комнате для гостей и сходить за продуктами, подтвердить броню в отеле, иначе она будет недействительна, по-

звонить Сюзи и сказать, что я не смогу сегодня пойти с ней на занятия по йоге!

Все получалось кое-как, с грехом пополам (из школы звонили, потому что сын пришел на репетицию без нот, муж звонил с работы, чтобы напомнить о важной встрече, про которую я, честно говоря, совсем забыла). Потом я узнала об умственных картах. Сначала трудно было поверить, что на обычном листе бумаги можно записать планы на день или неделю, чтобы каждый знал, чем в это время занят член семьи, и чтобы ничего не забывать. Умственные карты просто перевернули жизнь нашей семьи. Теперь я вывешиваю их на дверцу холодильника. Одного взгляда достаточно, чтобы понять и запомнить, что нужно сделать на этой неделе. В выходные мы садимся и составляем новую карту. Еще никогда в жизни время не использовалось так эффективно».

Моя знакомая доказала на собственном примере, что умственные карты — удобный и быстрый способ, позволяющий составить упорядоченный план на определенный промежуток времени. Для этих целей можно подготовить одну карту на более длительный период времени или несколь-

ко небольших карт (например, на каждый день). Таким образом вы становитесь хозяином своего будущего, можете свободно составлять и менять планы.

На схеме 4 представлена одна из карт моей знакомой.

3.3. Умственные карты на переговорах, важность убедительных доводов

Чтобы выжить в современном мире, следует научиться убеждать людей посмотреть на ситуацию с нашей точки зрения.

Люди любой профессии каждый день вынуждены вести переговоры и убеждать. Умение строить убедительные доводы пригодится при планировании отпуска и выборе наиболее выгодных условий для сделки, при продаже чего бы то ни было и при поиске работы. Успех или провал в таких случаях целиком и полностью зависит от нашей способности

убеждать.

Подготовиться к важному разговору помогут умственные карты.

Прежде чем приступать к доводам, обозначьте ситуацию *в целом*, наметив на карте основные цели разговора, соответствующие ключевые сло-

ва и рисунки. Если, к примеру, вы собираетесь говорить о повышении заработной платы, на умственной карте нужно перечислить все основания, дающие вам право претендовать на это, а также не только свои сильные, но и слабые стороны, чтобы заранее предвидеть возможные возражения и подготовиться отвечать. Не забудьте отметить достижения, которые вы сделали на настоящей должности.

Можно включить в умственную карту мнения и высказывания других людей — тогда общая картина будет полнее, а ваши предложения будут звучать солиднее и весомее, так как вы выражаете мнение команды, а не только собственное.

Умственные карты незаменимы при обсуждении условий договоров и контрактов, ведь с ними гораздо проще охватить внутренним взором всю картину целиком и ничего не упустить из виду. Если нужно внести изменения и дополнения, вы легко сможете это сделать с помощью слов, цветов, символов, рисунков. Таким образом, у вас есть все, что нужно, и нет ничего лишнего.

Цветовые обозначения

играют первостепенную роль. Цветом можно выделить пункты контракта, которые нужно обсудить, не подлежащие обсуждению и уже оговоренные. Такой прием поможет сконцентрироваться на важном и не тратить время попусту.

Если переговоры не двигаются с места, на помощь опять-таки придут умственные карты. Они позволят увидеть ситуацию целиком, а также элементы и отношения, которых вы раньше не замечали.

Один мой знакомый адвокат вел очень сложное и запутанное дело. Чтобы успешно справиться с работой, он решил вести умственные карты, где аккуратно фиксировал все события по делу на протяжении шести месяцев. Благодаря такому подходу он прекрасно ориентировался в деле и помнил все в мельчайших подробностях. Такая феноменальная память вызвала подозрения, недоброжелатели даже обыскали его кабинет в надежде найти секретное оборудование, которое он тайно проносил в зал суда, но, конечно же, ничего не нашли.

3.4. Умственные карты при планировании романтического уик-энда

Планирование романтического уик-энда всегда вызывает волнения и переживания. И неудивительно: дело очень серьезное, здесь как никогда необходимо, чтобы все прошло гладко, без сучка без задоринки. Как и во многих других формах планирования, отсутствие любого, даже мельчайшего элемента — и весь уик-энд пойдет насмарку. И снова на выручку приходят умственные карты!

Для начала нарисуйте рисунок в центре и продумайте количество основных ответвлений.

В романтическую карту будут входить такие пункты, как место, путешествие, занятия, угощение, напитки, снаряжение (включая одежду, туалетные принадлежности, книги, игры), а также небольшие приятные сюрпризы и так далее.

Главное преимущество умственной карты в этом случае — это практически стопроцентная гаран-

тия, что все пройдет прекрасно, то есть именно так, как было задумано. Это помогает расслабиться и не нервничать.

Согласитесь, идеальный романтический спутник — это спокойный и уверенный в себе человек.

Пример умственной карты для романтического уик-энда смотрите на схеме 5.

3.5. Умственные карты для важного телефонного разговора

Большинство людей делают записи во время важных телефонных разговоров. Деловые переговоры по телефону могут быть сложными и запутанными, и если не подготовиться как следует, можно легко упустить важную информацию. Если вы отправляетесь в отпуск, умственные карты **идеально** подойдут для уточнения по телефону деталей путешествия.

Начинаем, как всегда, с центрального рисунка, который может представлять собой основную тему разговора или обозначать человека, с которым вы общаетесь. Первое основное ответвление — имя человека и дата разговора, далее по порядку все основные пункты для обсуждения, необходимые детали и уточнения обозначаются при помощи ключевых слов, кодов и рисунков.

В ходе разговора информация организуется на листе таким образом, чтобы ее можно было быст-

ро и легко **УПОРЯДОЧИТЬ, ЗАПОМНИТЬ, СРАВНИТЬ** и **СВЯЗАТЬ**. Переходя к новому пункту в обсуждении, добавьте новое ответвление со своими рисунками, кодами и ключевыми словами. Если разговор вернулся к уже рассмотренному вопросу, просто добавьте новую информацию к соответствующему ответвлению.

Разговаривая по телефону, мы часто возвращаемся к тем или иным вопросам, меняем тему. Умственные карты помогут разложить все по полочкам, и информация не потеряется. Традиционные способы записи и конспектирования позволяют создать хронологическую картину разговора (но она не всегда совпадает с логической). В результате можно легко запутаться и упустить важную информацию. Важные телефонные разговоры, проведенные с использованием умственных карт, более продуктивны, логичны и упорядочены.

С помощью цвета можно дополнительно упорядочить информацию. К примеру, красным выделите задания, за которые нужно приниматься немедленно, а синим — то, что может подождать.

Если звоните вы, можно сразу же сделать заготовку карты, нарисовать на ней ответвления, расположить ключевые слова и рисунки. Теперь в любой момент у вас перед глазами будет целостная картина разговора, вы не забудете о цели звонка, обсудите все вопросы и сможете провести разговор гораздо эффективнее, то есть получить больше информации за меньший период времени.

С умственными картами вам не нужно перезванивать для уточнения важных вопросов, о которых вы забыли. Такие повторные звонки напрягают как звонящего, так и того, кому звонят.

Умственные карты для важных телефонных разговоров помогут сэкономить время, силы и деньги.

3.6. Умственные карты для тех, кто начинает свое дело

Как вы уже убедились, карты идеально подходят для планирования, позволяют увидеть целостную картину и ничего не забыть. Поэтому они, несомненно, пригодятся тем, кто решил начать свое дело.

Предположим, вы хотите открыть магазин, создать фирму или агентство по подбору нянь или сиделок. Умственные карты помогут разработать подробный план, все взвесить и продумать — а это уже половина успеха.

Перед тем как начинать свое дело, нужно многое учесть, и главное на этом этапе — ничего не упустить. Карты просто незаменимы в такой ситуации. С их помощью можно проработать варианты размещения (нужно арендовать помещение или можно работать дома), набор персонала (нужно нанимать работников или, может быть, вам помогут члены семьи), финансирование (нужен ли начальный капитал, придется ли одолжать деньги). Отметив все ключевые моменты на умствен-

ной карте, вы сможете предвидеть возможные трудности еще до их возникновения и предотвратить их.

По мере того как предприятие растет и развивается, не забывайте время от времени обращаться к первоначальной умственной карте. Часто бывает так, что, занявшись бухгалтерскими расчетами, вы забыли о блестящих идеях для развития предприятия, которые позволили бы значительно увеличить доход. Карты будут напоминать о первоначальных задумках и помогут найти идеальное время для их воплощения в жизнь.

Умственные карты — это прекрасное начало, которое

приведет

ваше предприятие

к **успеху.**

Пример умственной карты для тех, кто начинает свое дело, смотрите на схеме 6.

3.7. Покупки с умственными картами

Умственные карты незаменимы, когда вы делаете покупки. Они постоянно стимулируют мыслительную деятельность, позволяя ничего не забывать и не тратить времени попусту.

Забудьте про длинные, запутанные списки на клочках бумаги, которые то и дело теряются, приводя вас в замешательство и растерянность! Умственные карты также помогут вам сориентироваться при покупке подарков к Рождеству.

Начните с центрального рисунка — это может быть пакет для покупок. Затем обозначьте основными ответвлениями всех, для кого хотите купить подарки, ключевыми словами выступят их имена. От основных ответвлений проведите второстепенные, на которых отметьте любимые занятия и интересы каждого, а также то, что им нравится и не нравится. Так вам будет легче подобрать подходящие подарки.

Карта поможет спланировать наиболее короткий и удобный маршрут по магазинам, поэтому не забудьте ее, отправляясь за покупками.

Делать покупки с умственной картой — одно удовольствие. Они позволят сэкономить время, купить все необходимое, чтобы не пришлось возвращаться. Вся нужная информация у вас перед глазами — не нужно мучительно вспоминать, не забыл ли что-то важное. Пример умственной карты для тех, кто идет за покупками, смотрите на схеме 7.

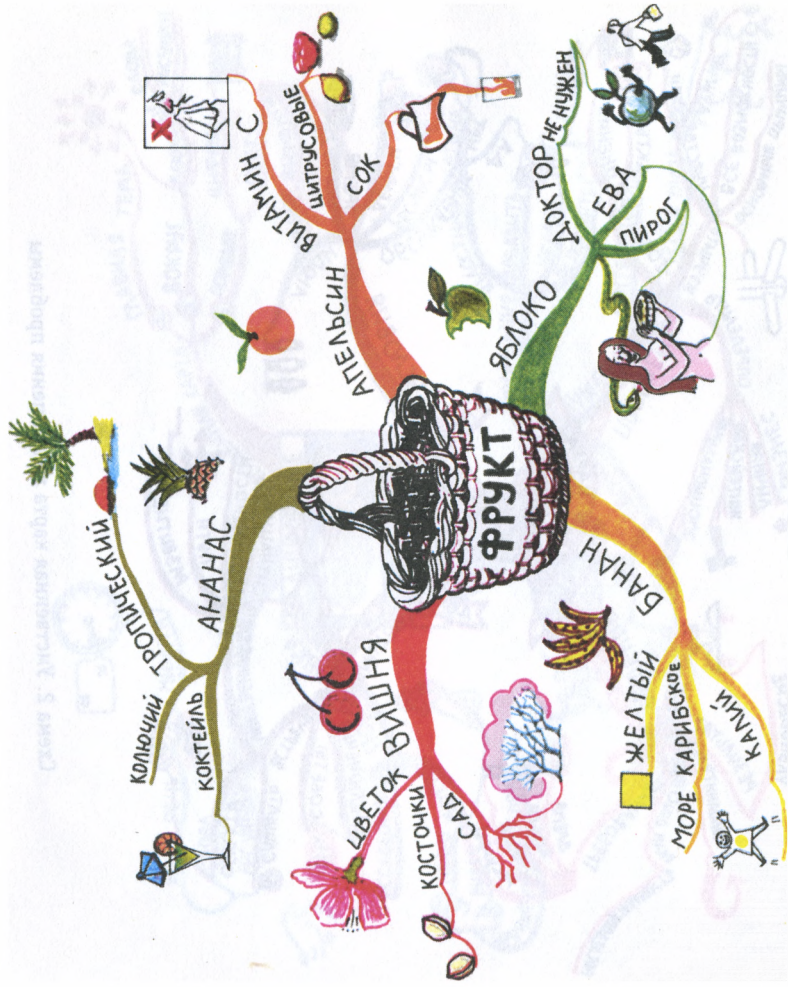


Схема 1. Умственная карта к слову «фрукт»

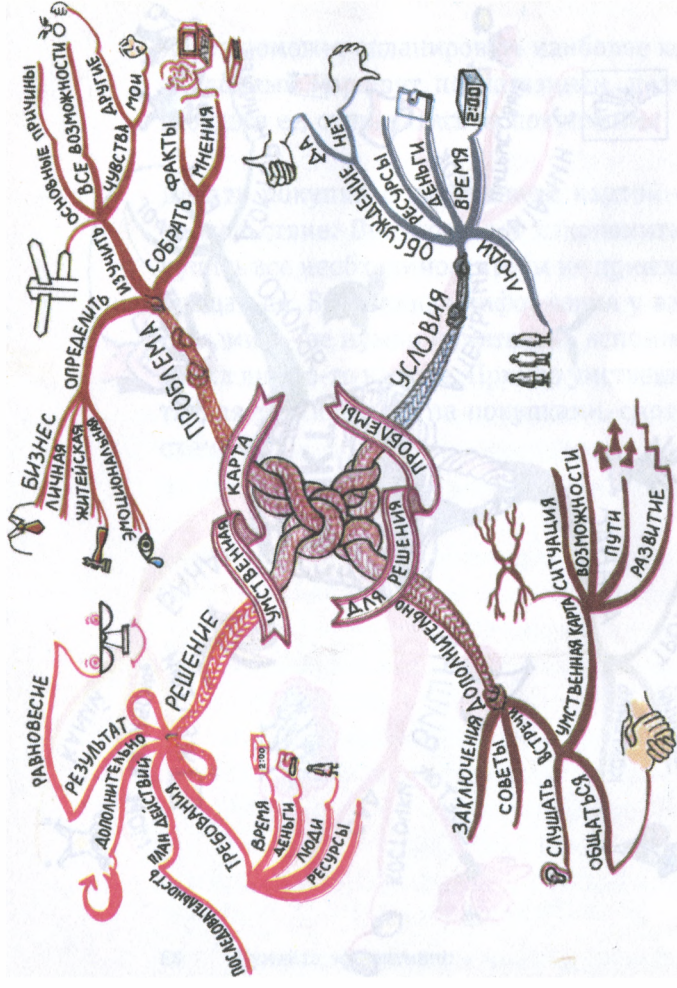


Схема 2. Умственная карта для решения проблемы

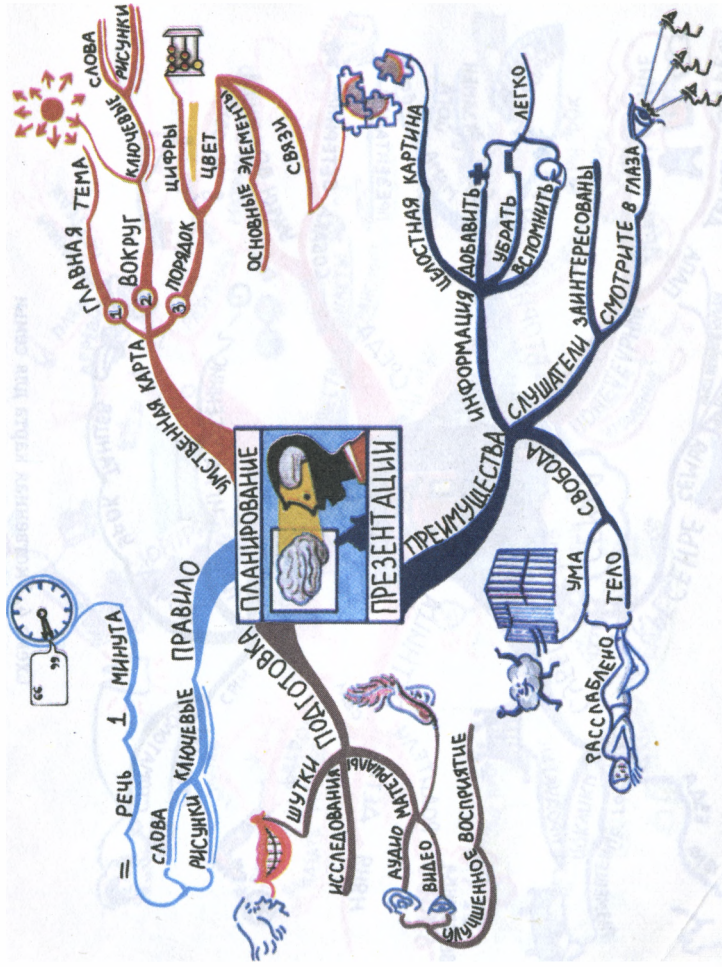


Схема 3. Умственная карта для презентации

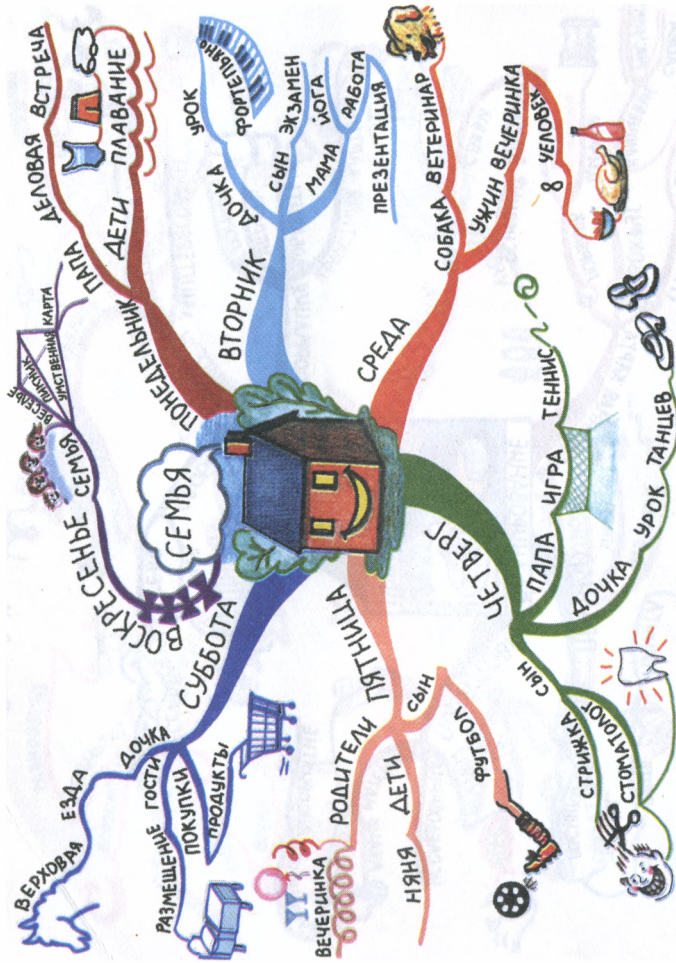


Схема 4. Умственная карта для семьи

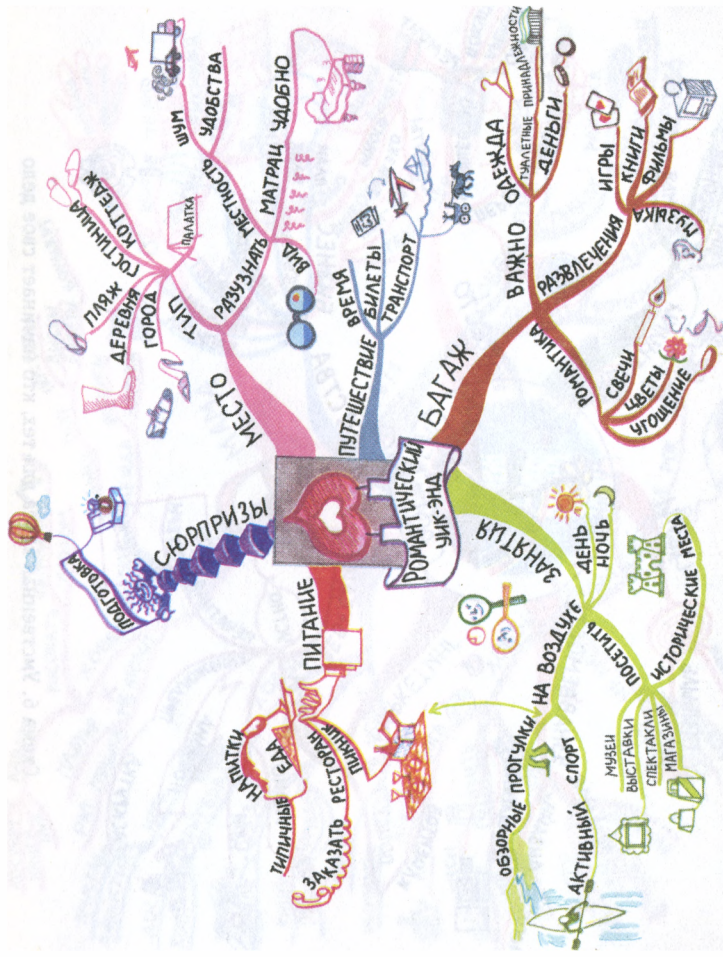


Схема 5. Умственная карта для романтического уик-энда



Схема 6. Умственная карта для тех, кто начинает свое дело

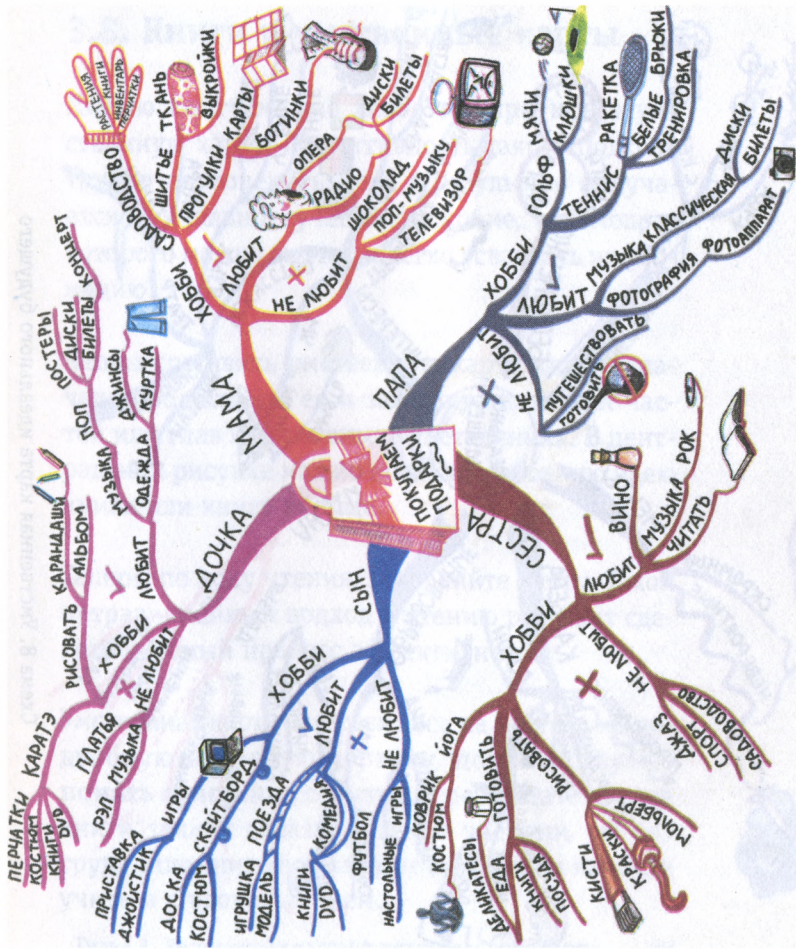


Схема 7. Умственная карта для тех, кто идет за покупками

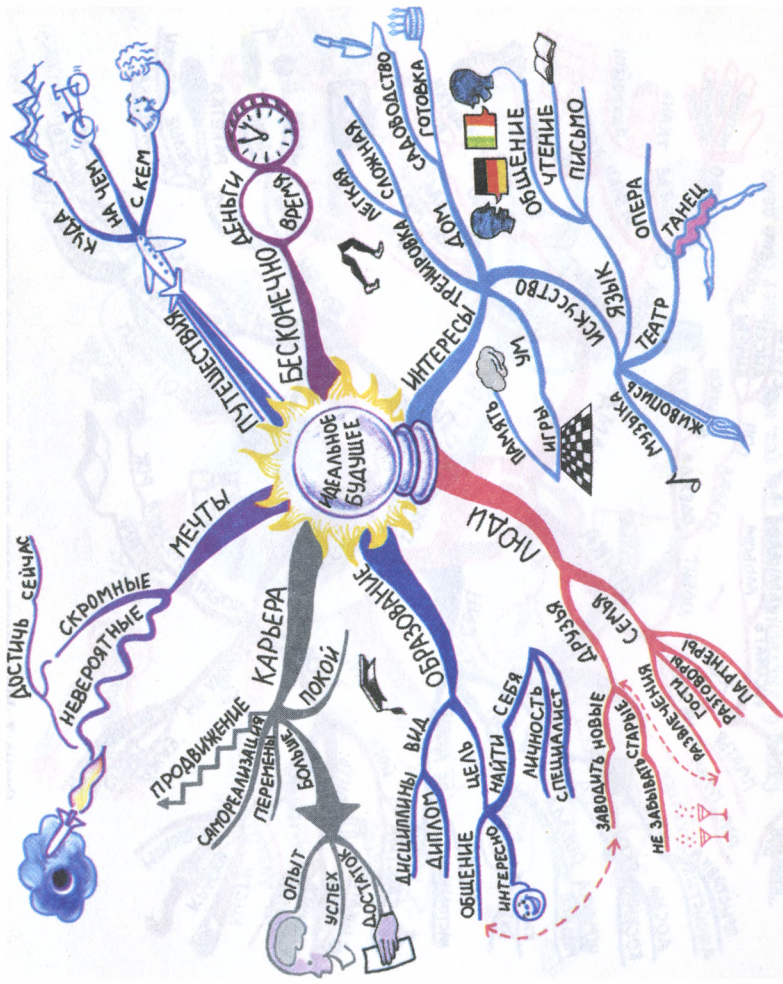


Схема 8. Умственная карта идеального будущего

3.8. Книги и умственные карты

Любую книгу можно легко **превратить** в умственную карту. Эффективность такого подхода трудно переоценить, ведь в результате получается уникальное учебное пособие, с помощью которого можно быстро и легко усваивать информацию.

Чтобы составить умственную карту книги, сначала пролистайте ее и запишите названия частей или глав на основных ответвлениях. В центральном рисунке можно показать основную идею книги или книгу вообще.

Теперь, по ходу чтения, заполняйте карту. Такой нетрадиционный подход к чтению поможет сделать учебный процесс эффективнее.

Умственная карта расставит все на места, даст подробную и полную картину, поможет глубже **понять** описанные события. В результате чтение книги займет гораздо меньше времени, вы без труда запомните все важные моменты и начнете учиться с удовольствием.

Взглянув через некоторое время на умственную карту какой-либо книги, вы мгновенно вспомните сюжет и главных героев. Точно так же как каждая фотография в альбоме вызывает множество воспоминаний, каждое ключевое слово и рисунок на карте мысли превратится в тысячу слов.

Легче всего составить умственную карту романа. Только в этом случае основными ответвлениями будут не названия глав, а кое-что другое.

В любом романе можно выделить основные составляющие и сократить толстую книгу до схемы на одном листе. Такими основными составляющими являются:

Сюжет — последовательность событий.

Герои — действующие лица в произведении.

Обстановка — место и время, в которых происходят события.

Язык — слова, которые использует автор, и их сочетание.

Образность — арсенал образных средств, присущих автору.

Темы — основное содержание произведения, к примеру тема любви, веры, стремления к власти, богатству и так далее.

Символы — замена одного понятия другим, к примеру цветок — символ любви, гроза — символ гнева, спокойное море — символ умиротворенности и так далее.

Философские воззрения — иногда с помощью изложенных в книге мыслей автор старается изменить взгляд читателя на окружающий мир.

Жанр — стиль романа, к примеру политический, приключенческий, детективный, исторический и так далее.

Составив такую умственную карту, вы сможете с легкостью охарактеризовать любого героя, назвать время и место действия, разобраться в глубинных причинах поступков героев. Умственная

карта прольет яркий свет на изложенные в книге события, поможет увидеть важные детали, лучше понять и прочувствовать произведение.

Если вы студент или абитуриент, возьмите на вооружение умственные карты — и отличные оценки вам обеспечены!

3.9. Компьютерные умственные карты

Очень удобно составлять карты на компьютере. Конечно же, машина не может заменить человеческий мозг, но зато сделает работу эффективнее. Посудите сами: умственные карты можно сохранить в виде файла и разослать сотрудникам, несколько карт заменят множество планов и отчетов, элементы умственных карт можно изменять и переставлять в зависимости от поступившей информации. Более того, компьютерные карты незаменимы при проведении важных переговоров.

Многие компании хранят и обмениваются информацией о проектах в виде умственных карт. Если же к бумажным умственным картам добавить компьютерные, то результат превзойдет все ожидания!

Как видите, у этого метода есть множество самых разнообразных сфер применения.

В следующей главе я расскажу об использовании умственных карт в творческом процессе в качестве генератора новых идей. Умение мыслить неординарно — важное слагаемое успеха в современном мире, к тому же с помощью карт вы увидите, на что способен ваш мозг, и будете приятно удивлены.



Глава 4

**Творчество
и УМСТВЕННЫЕ КАРТЫ**



- **Творческие способности и умственные карты**
- **Недостатки традиционного способа ведения записей**
- **Всемирная паутина в голове**
- **Заметки гениев**

В этой главе вы узнаете, как с помощью умственных карт, построенных с использованием воображения и ассоциаций, увеличить свой творческий потенциал.

4.1. Творческие способности и умственные карты

Вы творческий человек?

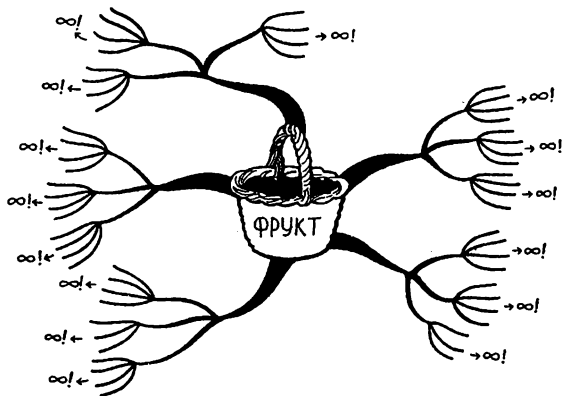
Прочитав эту главу, вы убедитесь, что в вас заложены невероятные творческие способности. Но для начала вернемся к упражнению с фруктами, которое мы выполняли в главе 2. Возьмите составленную карту или откройте страницу со схемой 1. На ней от центрального рисунка идут пять ответвлений, каждое из которых затем делится еще на три. Используя **воображение и ассоциации**, вы нанесли на схему рисунки и ключевые слова. Казалось бы, все очень просто, что тут необычного. Теперь подумайте: вы взяли одно понятие и на первом этапе расширили его с помощью пяти ключевых идей. То есть эффек-

тивность творческого процесса в данном случае составила 500%.

Затем вы расширили каждую из пяти ключевых идей еще тремя. Это еще плюс пять раз по 300%. То есть за совершенно незначительный промежуток времени мы из одной идеи получили пятнадцать. Эффективность составила 1500%!

Теперь подумайте, можно ли расширить дальше каждое из пятнадцати понятий? Запросто! Если расширить каждое понятие на пять ключевых идей, получим 75 новых понятий!

Можно ли и дальше расширять понятия? Конечно, получится уже 375 новых идей! *Это составляет 37 500% от того, с чего мы начинали.* Можете построить еще один уровень понятий? А еще один? А еще два? Конечно, можете! Есть ли предел такому расширению? Нет! **Можно расширять понятия бесконечно!**



На этой умственной карте показано, что творческие способности каждого из нас бесконечны

Полученные знания помогут обрести уверенность, что **всегда** можно найти нужное слово и решение проблемы, что вы не останетесь без творческих идей, что природная способность устанавливать логические связи поможет в **любой** ситуации, что вы на самом деле умнее, чем думаете!

Большинство из нас применяет творческие способности ежедневно, даже не замечая этого. По-

думайте, к каким хитроумным уловкам мы прибегаем, чтобы не наводить порядок в шкафу, не читать толстую книгу, не выполнять скучную работу. Наша фантазия и изобретательность не знают границ!

Придумав множество творческих идей, можно вернуться назад, к самому началу, и связать их воедино, получив в результате суперидеи, которые помогут решить проблему, принять верное решение, сделать невероятные открытия.

Цепь ассоциаций позволяет создавать бесконечное число понятий в любой области, многие из которых могут стать очень удачными. Это как в лотерее: чем больше у тебя билетов, тем выше шансы на выигрыш.

Умственные карты помогают развитию творческих способностей. Люди, пользующиеся ими, по всем показателям опережают тех, кто продолжает записывать важную информацию по старинке.

4.2. Недостатки традиционного способа ведения записей

Как вас учили записывать важную информацию?

99,9% людей в своих записях используют слова, подчеркивание, цифры и логические последовательности.

Все это, несомненно, очень правильно.

Есть только одна проблема — в этой системе чего-то не хватает. При традиционном подходе к ведению записей задействовано только левое полушарие мозга. Способности правого, отвечающего за различение цветов и создание рифм, расположение в пространстве и фантазии, не используются.

Иными словами, вас, равно как и меня, учили использовать только половину, то есть 50%, возможностей мозга. Наши умственные и творческие способности изначально ограничивались!

Представьте себе, что вам нужно пробежать 100 метров. Даны две попытки: сначала вы бежите обеими ногами и в результате используете 90–100% заложенных в вас природой возможностей.

Перед второй попыткой я привязываю вашу правую ногу к правой руке. Нужно пробежать те же самые 100 метров, но результат совсем другой — вы падаете, не пробежав и нескольких сантиметров! Эффективность такого бега равна нулю, я уже не говорю о том, что так можно легко получить травму.

То же происходит, если вы используете одно полушарие вместо двух. Но кроме недостающих элементов традиционная система ведения записей имеет еще один важный недостаток.

Ученики по всему миру пишут конспекты ручками с синим или черным стержнем или же карандашом. Когда учился я, все было еще строже — можно было писать только темно-синими чернилами определенной марки. В наказание за использование другого цвета (синего или черного)

нужно было переписать работу несколько раз «правильными» чернилами. Так в чем же недостаток одноцветного подхода?

Словосочетание «один цвет» можно записать вот так: **МОНО** (один) **ТОН** (цвет).

Что получится, если соединить эти две части?

Монотонный!

А что обозначает слово «монотонный»?

Скучный!

А что делает мозг, когда ему скучно? Он отключается, расслабляется и засыпает.

Это правило справедливо для людей любой культуры, будь то англичанин, ведущий записи слева направо, еврей или араб, пишущий справа налево, китаец, пишущий сверху вниз: если мозгу неинтересно — он засыпает!

Итак, получается, что 99,9% населения планеты, умные и образованные люди, закончившие институт, делают записи, стремясь развить творческие способности и память, навыки планирования и организации, чтобы научиться думать и общаться, а получается-то все наоборот! Мозг не работает, а отключается, расслабляется и засыпает!

Конечный результат прямо противоположен ожидаемому. Более того, при традиционном подходе чем тщательнее вы записываете, тем запутаннее затем становятся даже самые простые вещи.

Строки в тетради или записной книжке похожи на тюремные решетки, за которыми томятся творческие способности. Освободить их можно только с помощью умственных карт.

Предложения, которые мы записываем на бумаге, держат мозг в тюремном заключении.

Запись в строчку как будто создана для того, чтобы не давать мозгу работать творчески. При со-

ставлении же умственной карты задействовано как правое, так и левое полушарие, благодаря чему перед нами открываются неиссякаемые источники для творчества.

4.3. Всемирная паутина в голове

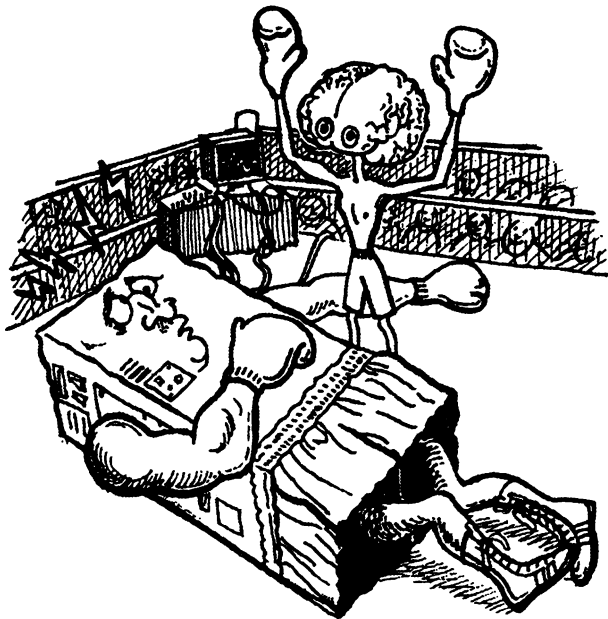
Всемирная паутина — источник новых идей, она предоставляет доступ к разнообразной информации, позволяет общаться, обмениваться знаниями и развлекаться.

Как вы уже наверняка догадались, мозг тоже в каком-то смысле похож на всемирную паутину, но при этом обладает целым рядом преимуществ:

- он лучше оснащен;
- предоставляет более быстрый доступ к информации;
- может создавать большие объемы информации за короткое время;
- обладает огромным количеством мыслительных образцов; сравнивать потенциал человеческого мозга с потенциалом всемирной пау-

тины — то же самое, что сравнивать планету с горошиной!

Умственные карты служат связующим звеном между внутренней паутиной, существующей в мозге, и внешним миром. Это было известно всем гениальным людям.



4.4. Заметки гениев

Составляя умственные карты, вы начнете думать так, как это делали величайшие умы в истории! Леонардо да Винчи и Эйнштейн подчеркивали важность воображения. Вот слова Эйнштейна:

«Воображение важнее знания».

Согласитесь, он прав!

В 2000 году Леонардо да Винчи признан умнейшим человеком тысячелетия. На примере его работ видно, каких невероятных высот можно достичь, если использовать в мыслительном процессе принципы умственных карт. В описаниях изобретений Леонардо использует рисунки, символы, ассоциации. Что это ему дало? Множество гениальных открытий в области психологии, анатомии, архитектуры, живописи, исследования подводного пространства, астрономии, машиностроения, кулинарии, игры на струнных музыкальных инструментах, геологии, остроумия и многих других науках!

Леонардо знал, что с помощью **рисунков** и **ассоциаций** можно бесконечно совершенствовать умственные способности.

Следуйте его примеру! **Составляйте умственные карты!**

Глава 5

Планирование будущего с УМСТВЕННЫМИ КАРТАМИ

- **Создание идеального будущего**
- **Будущее умственных карт**
- **Моя сбывшаяся мечта**

5.1. Создание идеального будущего

Вы уже познакомились с невероятными возможностями, которые предоставляют умственные карты. Одна из основных — возможность спланировать будущее и стать его хозяином!

Вам наверняка известно такое высказывание: «Мы получаем то, чего ждем». Самый совершенный мыслительный инструмент, умственные карты, превратит желаемое в действительность. С его помощью можно значительно увеличить шансы на то, что все будет именно так, как вы хотите!

Следующим вашим заданием будет ***перечислить все свои невероятные фантазии и желания***. Представьте себе, что деньги и силы, а также время безграничны и вы можете заниматься любимыми делами целую вечность. Итак, возьмите чистый лист бумаги, нарисуйте в центре символ идеального будущего и составьте умственную карту (или даже десять!), в которой перечислите все, чего вам хотелось бы достичь,

если бы вы обладали неограниченными возможностями.

В умственной карте идеального будущего нужно перечислить все, о чем вы мечтали начиная с детства и до настоящего момента. Обычно люди мечтают путешествовать, изучать иностранные языки, стать художником или писателем, научиться танцевать, заняться изучением новых наук, спортом или улучшить умственные способности. Если вам трудно сразу составить такую карту, начните с карты мысли, в которой перечислено все, чему нет места в вашем идеальном будущем.

Можно включить такие основные ответвления: способности, образование, друзья, семья, работа, интересы, цели. Теперь представьте, что перед вами джинн, который исполнит все ваши желания, нужно только составить умственную карту, чтобы он знал, чего вы хотите.

Работая над этой картой, не ограничивайте себя, перечислите все, чего вам хотелось бы достичь в жизни.

Используйте как можно больше цветов и рисунков, чтобы стимулировать работу воображения и фантазии.

Планируя идеальное будущее, создайте умственную карту идеального **дня**: в центре можно нарисовать циферблат со стрелками, а по кругу — необходимые составляющие идеального дня. Возьмите эту карту на вооружение, и каждый ваш день будет идеальным.

Готовая карта идеального будущего будет вашим помощником и путеводной звездой, которая укажет, как сделать жизнь интересной и радостной. Пообещайте себе сделать все возможное, чтобы как можно ближе приблизиться к идеалу. Люди, попробовавшие составить такую карту, отмечают, что она помогла изменить жизнь к лучшему, стать более успешными и счастливыми. Уже через несколько лет (или даже раньше) они с удивлением обнаружили, что 80% из того, о чем они мечтали, стало реальностью!

Пример умственной карты идеального будущего смотрите на схеме 8.

5.2. Будущее умственных карт

Миллионы людей ждут появления эффективного способа организации мыслительной деятельности, который поможет усовершенствовать естественные способности, думать ярко и образно, легко и эффективно.

Этот способ перед вами. Как метко подметил диктор ирландского телевидения, «идеальный инструмент для развития мышления».

Умственные карты помогут вам открыть в себе удивительные способности, стать счастливее и жить интереснее.

Они сделают жизнь насыщеннее, помогут реализовать потенциал и добиться успеха.

Умственные карты доказывают, что между **мыслями** и их **выражением на бумаге** есть реальная связь.

Умственные карты эффективно действуют в любой области жизни, их возможности бесконечны.

В этой книге мы с вами ознакомились с разнообразными примерами их применения. Вот несколько наиболее распространенных примеров:

- планирование отпуска, важных приемов, вечеринки, свадьбы, достижений в работе и жизни;
- умственные карты с именами и информацией о клиентах, которые можно легко обновлять, незаменимы для менеджеров по продажам;
- умственные карты в процессе обучения;
- ведение протокола собраний;
- решение любого рода проблем, в том числе личных, межличностных и теоретически возможных;
- общая оценка ситуации;
- подготовка к интервью (при приеме на работу, собеседование в институте и так далее);
- управление домашним хозяйством или международной корпорацией.

Этот список можно продолжать бесконечно. Если вам в голову придут оригинальные решения, опробуйте их на практике.

5.3. Моя сбывшаяся мечта

Создавая умственные карты, я хотел получить универсальный инструмент для развития мыслительных способностей, которым мог бы легко овладеть любой человек, чтобы их можно было бы применить в любой жизненной ситуации, иными словами, инструмент, в основе которого лежали бы законы природы. Более того, с помощью этого инструмента люди могут реализовать творческие способности, а работать с ним — одно удовольствие!

В основе этого придуманного мною инструмента лежит принцип работы человеческого мозга. Этот удивительный инструмент — умственные карты!

Умственные карты незаменимы во всем — начиная от повседневных занятий до генерации новых идей. Все больше и больше людей во всем мире пользуются этим уникальным и полезным инструментом. Я очень рад, что вы тоже присоединились к мировому сообществу картографов мысли. Желаю огромных успехов в изучении с помощью умственных карт тех невероятных способностей, которые таятся в вас.

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

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:
г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-76;
e-mail: popuri@mail.ru; www.popuri.ru;
г. Москва, Издательский дом «Белкнига»,
тел. (495) 675-21-88, 600-58-41; e-mail: popuri-m@mail.ru;
г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (383) 336-10-28;
книга—почтой: 630117, а/я 560; e-mail: office@top-kniga.ru;
Интернет-магазин: www.top-kniga.ru

Научно-популярное издание

БЮЗЕН Тони
ДУМАЙТЕ ЭФФЕКТИВНО

2-е издание

Перевод с английского — *Т.И.Попова*

Оформление обложки — *М.В.Драко*

Компьютерная вёрстка оригинала-макета — *Е.Ф.Шагойко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 31.01.2007. Формат 60×84/32. Бумага газетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,79 + 0,23 (вкл.). Уч.-изд. л. 1,70. Тираж 6000 экз. Заказ № 595.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953. Д. 004084.05.06 от 16.05.2006 г.

ООО «Попури». Лицензия № 02330/0056769 от 17.02.04.
Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Восточная, 133—601.

При участии ООО «Харвест». Лицензия № 02330/0056935
от 30.04.04. Республика Беларусь, 220013,
г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Белорусский Дом печати”».
Республика Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Независимости, 79.

**Постоянно не хватает времени?
Трудно сосредоточиться?
Хотите быть более организованным?**

**Воспользуйтесь революционным
изобретением Тони Бьюзена!**

Интеллект-карты — система планирования и ведения записей, которая полностью изменила жизнь миллионов людей во всех уголках земного шара. Эта книга — практическое руководство по созданию интеллект-карт, с помощью которых вы сможете:

- готовить презентации и отчеты;
- фантазировать и изобретать;
- убеждать людей и вести переговоры;
- запоминать нужную информацию;
- достигать поставленных целей;
- быть хозяином своей жизни.



Тони Бьюзен — автор нескольких бестселлеров, в том числе таких, как «Суперинтеллект», «Супермышление» и «Суперпамять». Проводит лекции и семинары по всему миру, его книги выходят в 100 странах на 30 языках. Тренинги Тони Бьюзена посещают спортсмены-олимпийцы и руководители международных компаний, члены правительства и ведущие бизнесмены.

ISBN 978-985-15-0615-2



***Крупнейший специалист
в области улучшения памяти.***

«New Yorker»