



MAPPE MENTALI: PERCHÈ SONO COSÌ POTENTI

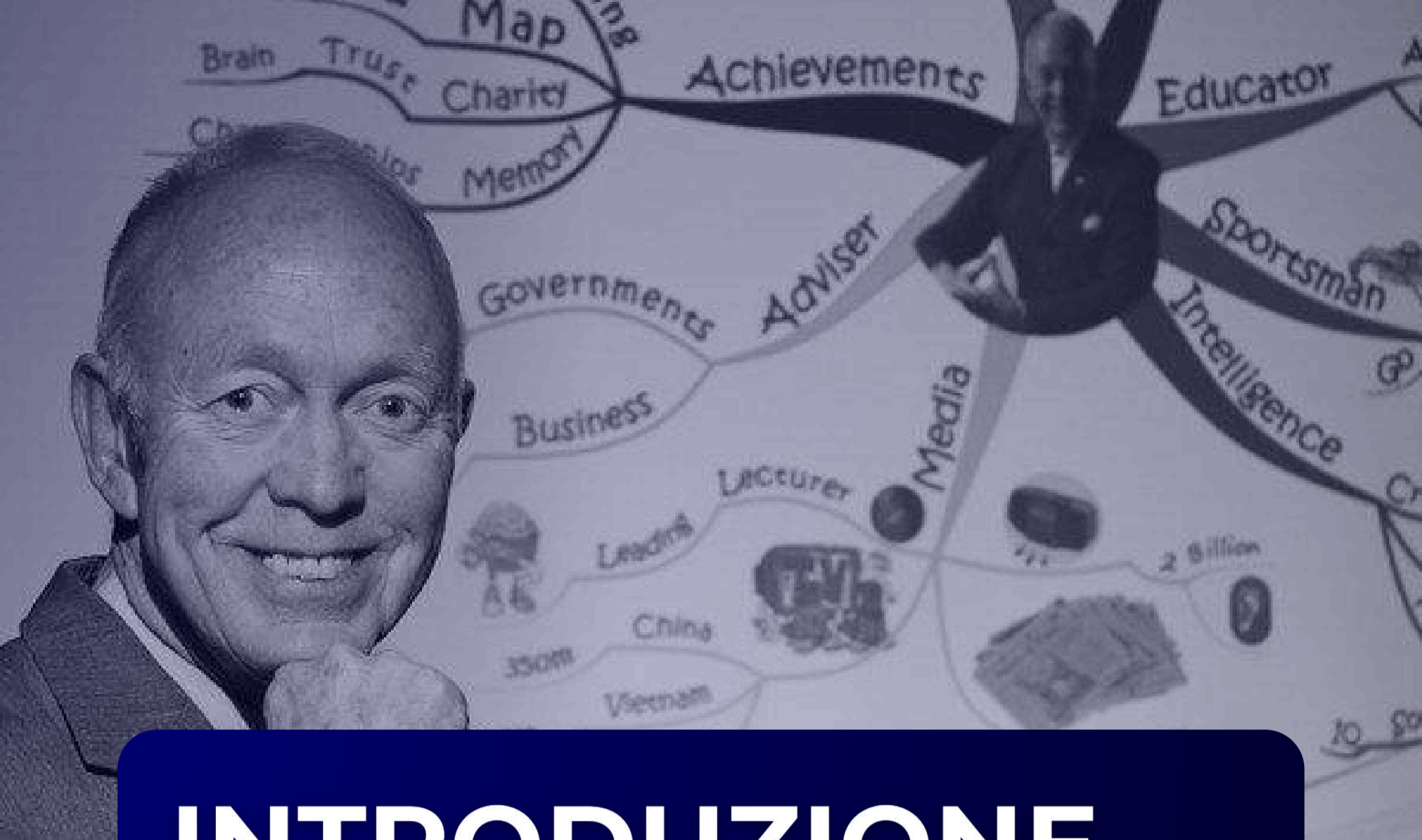
Come funzionano le mappe mentali e perché sono così efficienti.





COSA TROVI NELLA GUIDA

- introduzione;
- quando e come posso usare le mappe mentali:
- la struttura delle mappe mentali.



INTRODUZIONE

Le mappe mentali si presentano sul foglio come una **rappresentazione radiale** dell'argomento che vogliamo **studiare, esplorare o organizzare**.

La loro potenza sta nel fatto che **funzionano esattamente come i nostri neuroni**, fondamentali nel processo di apprendimento.

Hanno un **nucleo** (l'argomento centrale) e si **ramificano sempre più**, a mano a mano che l'argomento si riempie di dettagli.

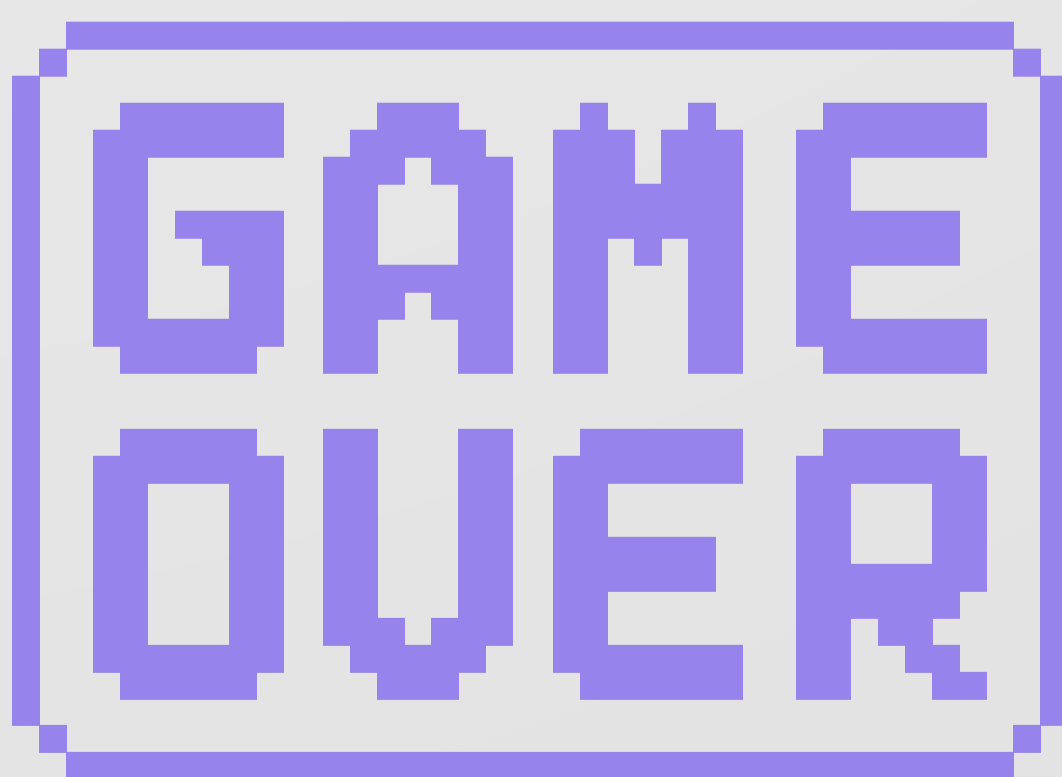
Siamo abituati a concepire la cultura come qualcosa di lineare.

Partiamo dalla prima parola del libro, del video o della conferenza, nella speranza di arrivare alla fine senza esserci addormentarci...

ma il nostro cervello non ragiona in fila, **pensa per immagini!**

Il nostro pensiero è un vortice di connessioni e associazioni che si intrecciano ad una velocità incredibile.

Ecco perché la memorizzazione e la comprensione lineare falliscono spesso: **non rispecchiano il modo fluido e dinamico in cui il nostro cervello elabora le informazioni.**



Le **mappe mentali**, invece, assecondano queste caratteristiche.

Permettono di **catturare idee, collegamenti e concetti in modo visivo e creano una rete di connessioni** che risuona con il nostro naturale processo di pensiero.

Grazie alla loro struttura e alla possibilità di aggiungere colori e immagini, inoltre, vanno a **stimolare anche la nostra parte creativa.**

Il processo di apprendimento in questo modo stimola sia l'emisfero destro che si occupa della visualizzazione e del pensiero creativo, e **l'emisfero sinistro** del nostro cervello, che si occupa maggiormente del pensiero razionale e del calcolo.

Più aree si attivano più è facile apprendere.



QUANDO E COME SI POSSONO USARE LE MAPPE MENTALI?

Le mappe mentali si possono usare per **diversi scopi**:

01

Studiare e prendere appunti

Se anche tu sei uno sbobinatore seriale, ti farà piacere sapere che con le mappe mentali **non sarà più necessario scrivere pagine e pagine** che non entrano in testa neanche con le preghiere più devote.

Creando una rappresentazione grafica fedele dell'ordine mentale dei tuoi argomenti, il tuo cervello **immagazzina facilmente** le informazioni.

Ti basti sapere che: una volta completata la mappa (completata, non ancora memorizzata), mediamente avrai già la padronanza del **70% delle informazioni** al suo interno.

02

Pianificazione di strategie

Grazie alla rappresentazione radiale e all'ordine gerarchico, puoi scomporre qualsiasi cosa e decidere come pianificare ogni pezzettino.

Obiettivi, routine settimanale, argomenti riunione, business plan... avrai **il controllo** di ogni dettaglio.

03

Pianificazione del tempo

Puoi usare la mappa per dividere gli impegni della tua settimana e **organizzare** il tuo tempo in base a tutto quello che devi fare.

04

Presentazioni

Invece che una slide powerpoint, puoi proiettare una mappa mentale ben organizzata e ricca di immagini. Provare per credere: **lascera i tutti meravigliati.**

05

Public speaking

Devi **preparare un discorso**?

Puoi farlo con una mappa.

In questo modo avrai una visione d'insieme e ti sentirai sempre padrone e sicuro di **non dimenticare nulla**.

06

Generare idee

Ti trovi a fissare il foglio bianco a lungo prima di scrivere qualcosa? Ti sembra di aver sfornato poche idee perché hai scritto poco? Tracciare una mappa mentale ti aiuta a fare brainstorming, **stimolando la creatività e donandoti una visione globale**. Potrai verificare di aver esplorato ogni filone di pensiero!

07

Problem solving

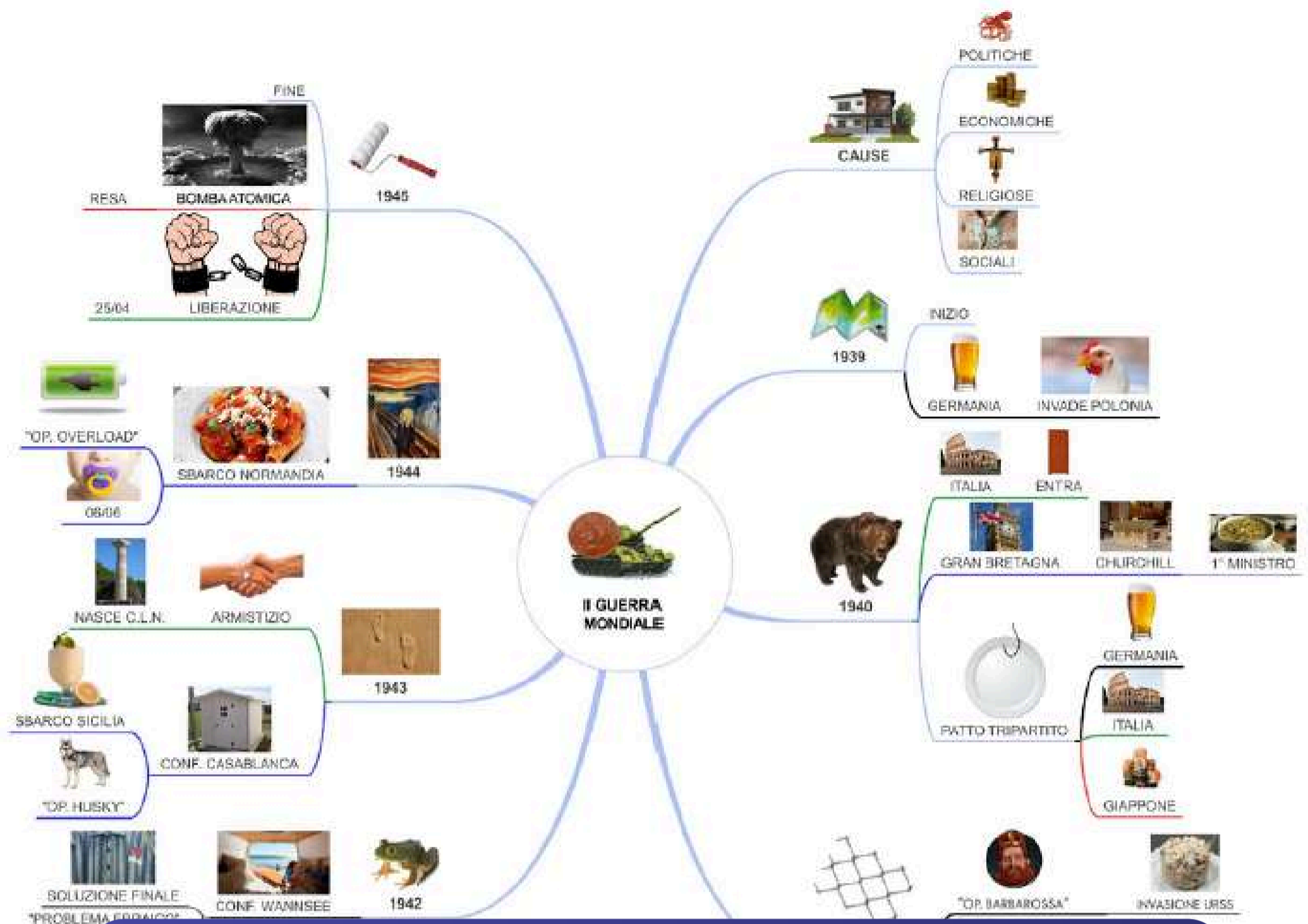
Andando a stimolare delle leve naturali del nostro cervello, la mappa mentale **velocizza la presa di decisioni**. Sarà un processo automatico.

L'unico limite alle loro applicazioni è la tua fantasia!



*"La vera **libertà**
mentale è la capacità
di creare l'ordine dal
caos e lo si può fare
usando le mappe
mentali"*

- Tony Buzan



LA STRUTTURA DELLE MAPPE MENTALI

Che cosa noti?

Ecco a te **6 aspetti chiave:**

- lo schema radiale parte da un **nucleo centrale** all'interno del quale c'è l'argomento principale di cui si parla nella mappa;
- ogni ramo inizia dove finisce quello precedente, così da creare **continuità** tra i concetti, proprio come fa la nostra mente;

- si sviluppa dall'interno **verso l'esterno** entrando sempre di più nel particolare dell'argomento, categorizzando le informazioni;
- le informazioni sono organizzate in **senso orario** (quindi dall'alto verso il basso nella parte destra e dal basso verso l'alto nella parte sinistra), seguendo la direzione a cui è abituato a muoversi il nostro occhio;
- le parole sono scritte in **maiuscolo**. Le scritte in maiuscolo, infatti, essendo sempre associate a cose importanti e più intuitive per la nostra mente è ottimale per questo tipo di schemi;
- sui rami non ci sono frasi, ma semplici **parole chiave**. Troppe informazioni = confusione. Meglio utilizzare parole chiave semplici che richiamano facilmente il concetto per la nostra mente.

Attenzione però: le mappe mentali non sono il punto di partenza, ma **il punto di arrivo.**

La cosa importante è **comprendere a fondo** il testo durante la fase di lettura e trovare le parole giuste da inserire nella mappa.

Assicurati che, rileggendola, tu riesca ad avere chiaro **tutto il concetto.**



FreeToBE

LIBERI DI CRESCERE, IMPARARE, ESSERE.