

# Obsah

<b>O autorovi</b> .....	9
<b>Předmluva</b> .....	11
Kapitola 1	
<b>Mind mapping – usnadněte svému mozku práci</b> .....	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	
<b>Jak mind mapping funguje</b> .....	29
2.1 Procvičte si základní techniky .....	30
2.1.1 Na každou větev pište 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 perspektivám .....	45
2.4.2 Akceptujte myšlenkový proces .....	46

2.4.3	<i>Dodržujte princip „3 A“</i> .....	48
2.4.4	<i>Studujte cizí mapy</i> .....	49

## Kapitola 3

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

## Kapitola 4

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

## Kapitola 5

<b>Mind mapping na počítači</b> .....	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
<b>Přehled literatury</b> .....	91
<b>Doporučená literatura</b> .....	93
<b>Galerie myšlenkových map</b> .....	95