

LE MAPPE MENTALI...A MODO MIO!

“Il passepartout del cervello”
11/11/2011

Eugenio Olmetto

www.mappementali.net

INTRODUZIONE

Parte delle informazioni contenute in questo libro è rappresentata sotto forma di Mappe Mentali® (marchio registrato della Buzan Organisation).

La rappresentazione delle informazioni in modo radiante, con l'utilizzo di immagini e colori, facilita il processo di comprensione e memorizzazione delle informazioni.

Nell'e-book troverai diverse mappe, alcune servono a riepilogare la spiegazione espressa in forma "lineare", altre non sono spiegate in questo libro, sono alcuni degli argomenti che tratterò nel blog, quindi rimani connesso e benvenuto nel mondo dei "Mappatori Mentali" 😊

1) IO & LE MAPPE MENTALI

Ho conosciuto le Mappe Mentali una decina d'anni fa ad un corso organizzato dalla Regione Lombardia.

Hai presente quando vieni colpito da un momento di illuminazione? Quando tutto ti sembra chiaro e semplice? La prima volta che ho "mappato" mi sono sentito esattamente così, come uno che "per caso" aveva trovato un tesoro inestimabile!

Fino a quel momento ero fermamente convinto di non essere una persona CREATIVA, uno di quelli che hanno idee, trovano soluzioni alternative, che riescono a vedere le cose da diversi punti di vista.

Per carità, ero bravo quando si trattava di organizzare oppure di eseguire il compito, ma tutto si fermava lì..."D'altronde a chi serve essere creativo quando fai le cose per bene?"

"A mio parere la creatività è un po' troppo sopravvalutata", questo è quello che pensavo (..disse la volpe all'uva!!!)

Ahhh quanto mi sbagliavo...sono fortunato ad essermi reso conto dell'enorme errore di valutazione che stavo facendo!

A scuola questa mia inettitudine mi aveva creato qualche problema...ODIAVO disegnare e anche scrivere mi piaceva poco..."Come inizio?" "Questo lo metto o lo tolgo?" "Come concludo?" I temi di italiano erano una gran rottura di scatole!!!

Quando poi ho iniziato a lavorare e sono stato coinvolto in qualche "brainstorming" il disagio è addirittura aumentato...passare ore e ore a fare una cosa che non sei capace di fare, te la immagini la tortura?

Tutto questo è continuato fino a che non ho iniziato a mappare, in quell'istante è cambiato qualcosa dentro di me, è come se avessi trovato la chiave di una porta che fino ad allora non sapevo esistesse.

Ho capito che **la creatività è SOTTOvalutata**, essere in grado di generare idee e trovare soluzioni alternative è una delle chiavi fondamentali per avere successo nella vita.

Ho capito che **CREATIVI si può diventare**, basta usare il cervello nella maniera "giusta" (e lo stesso discorso è valido per quelli che ritengono di essere creativi ma disorganizzatissimi)!

Ho capito che usando la mia testa nella maniera corretta non solo sarei diventato più creativo, ma anche la mia capacità organizzativa ne avrebbe tratto giovamento.

Più ORGANIZZATO e più CREATIVO, non è fantastico?

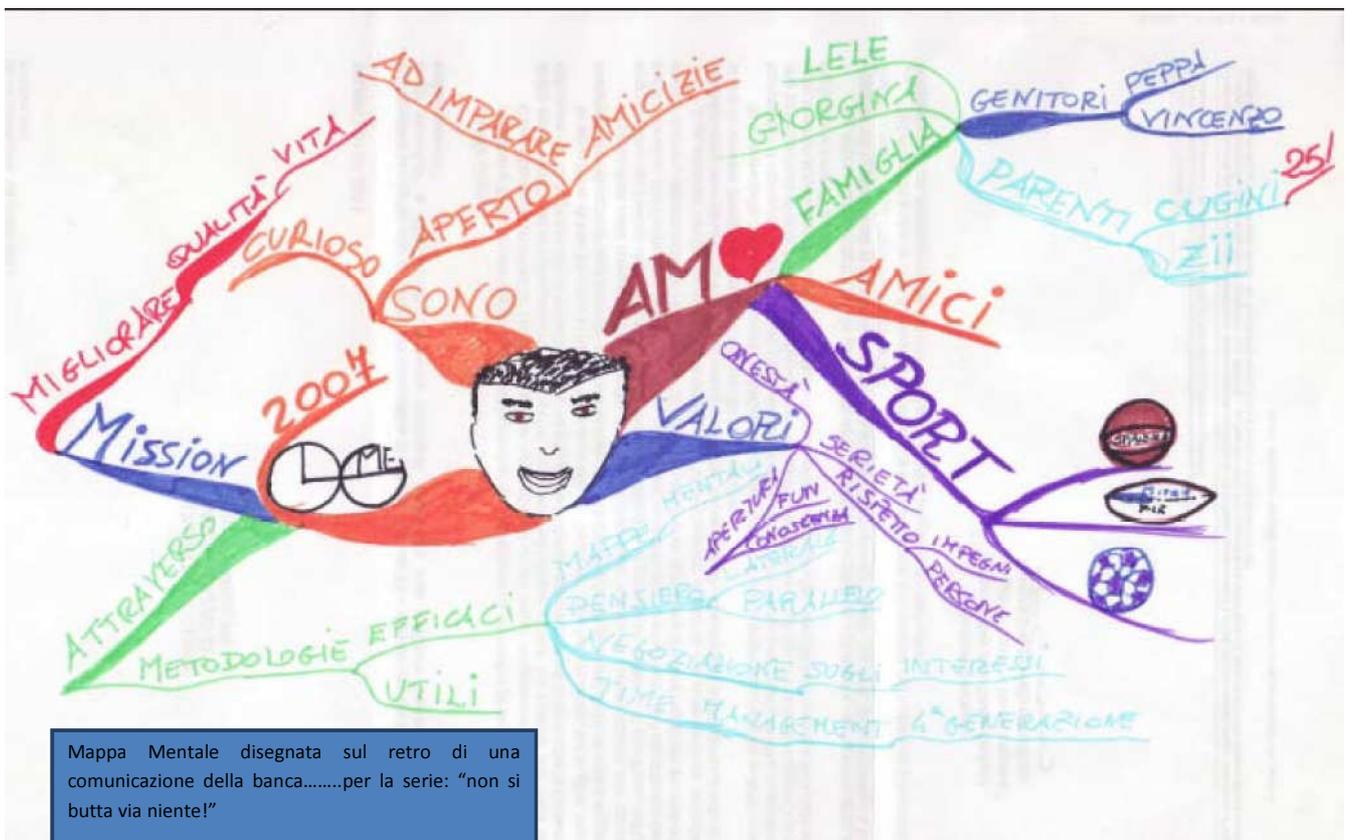
Da allora non ho più smesso di mappare; ho iniziato con i software, poi ho seguito il suggerimento del buon Tony Buzan e ho iniziato anche a disegnarle.

Le uso per studiare, per risolvere problemi, per gestire progetti, per tenere corsi, per prendere appunti...**non c'è niente della mia vita che non veda coinvolta una qualche mappa mentale** 😊.

In questo e-Book troverai spiegazioni pratiche sul perché le Mappe Mentali funzionano, come usarle e alcuni esempi personali, spero che questo sia per te il primo passo per entrare in questo fantastico mondo.

Buona Lettura...e divertiti 😊

Eugenio Olmetto



2) HAI DUE CERVELLI, USALI ENTRAMBI!

Da quando Roger Sperry ha pubblicato le sue ricerche sappiamo che l'emisfero destro e quello sinistro si occupano ognuno di svolgere funzionalità specifiche.

La parte sinistra sovrintende a tutto ciò che è legato al pensiero verbale e analitico; in sostanza parole, numeri, logica, sequenze, liste etc.

L'emisfero destro invece si occupa della visione d'insieme, della percezione, dell'intuizione; in pratica dell'immaginazione, del ritmo, della consapevolezza degli spazi, dei colori, della capacità di sognare ad occhi aperti etc.

Senza entrare nei dettagli sul funzionamento del cervello (se l'argomento ti interessa ti consiglio di leggere "Mappe Mentali" di Tony Buzan), è interessante rilevare come, usando insieme entrambi gli emisferi il miglioramento delle prestazioni è esponenziale.

Prova ad immaginare di camminare con gamba e braccio destro legati, cosa succede nel momento in cui li liberi?

Vai due volte più veloce? No, molto di più.

Fai metà della fatica? No, 1/10 della fatica!

Questo esempio (che ho preso in prestito da Tony Buzan☺) rende bene l'idea di quello che accade quando ci limitiamo ad usare solo una parte del cervello:

FACCIAMO MOLTA PIU' FATICA E IL RENDIMENTO E' DECISAMENTE PEGGIORE!

Quindi non importa se pensi di essere più un "creativo" o uno "organizzato", puoi migliorare in entrambi i contesti e, applicandoti con gioia, il beneficio che ne ricaverai sarà enorme.

Emisfero Sinistro e Destro – Mappa creata con iMindMap, il software ufficiale di Tony Buzan



3) COS'E' UNA MAPPA MENTALE

La mappa mentale è un modo di rappresentare il pensiero in forma radiante, utilizzando associazioni, colori, immagini, gerarchie, enfasi....

A scuola, nella maggior parte dei casi, ci hanno insegnato ad utilizzare il pensiero lineare, che però è solo una delle lingue che parla la nostra mente...o forse il tuo cervello ragiona in "Times New Roman 14"?

Proviamo a fare un esempio:se dico la parola "ITALIA"cosa succede?

Visualizzi un'immagine?

Ti vengono in mente delle associazioni?

Sono ragionevolmente sicuro che, nell'istante in cui hai letto la parola, tu abbia visualizzato delle immagini e ti siano venute in mente delle associazioni, perché è così che il cervello lavora: utilizzando immagini, associazioni, emozioni...

4) COME LEGGERE UNA MAPPA MENTALE

Senza voler dare interpretazioni troppo rigide su come si legge una mappa mentale, ci sono alcune regole generali da seguire.

1. Si parte dal centro – che è il PUNTO FOCALE della Mappa Mentale. Esso può essere rappresentato da una parola chiave o soltanto da un'immagine.
2. Le Parole/Immagine più vicine all'immagine centrale costituiscono i TEMI PRINCIPALI della Mappa Mentale. Questo è l'inizio della struttura gerarchica radiante.
3. Scegli un tema principale (nella maggior parte dei casi il primo ramo è a nord-est) e leggilo ad alta voce dal centro lungo il ramo. Questo fornisce livelli maggiori dei dettagli associati.
4. Procedi intorno alla Mappa Mentale in senso orario.
5. Osserva i legami tra i rami e le parole chiave che consentono di assimilare il concetto globale dell'informazione.

5) NASCITA DI UNA MAPPA MENTALE

- 1) Prendi un foglio bianco e mettilo in orizzontale (in verticale da un senso di chiusura e limita la parte creativa)
- 2) Inizia dal centro disegnando un'immagine che rappresenta l'argomento principale, cerca di usare almeno 3 colori, stimolano la creatività e aumentano l'impatto di ogni elemento
- 3) Inserisci i rami principali. Usa linee curve e colorate (meno noiose di quelle dritte e monocolori).
- 4) La lunghezza della linea deve coincidere con quella della parola o dell'immagine di riferimento
- 5) Limitati a scrivere una parola chiave per linea, fai in modo che sia facilmente leggibile.
- 6) Lo spessore delle linee e la dimensione delle parole diminuisce con l'allontanarsi dal centro
- 7) Sviluppa le B.O.I. (Basic Ordering Ideas, in sostanza i concetti chiave, i rami attaccati all'immagine centrale).
- 8) Usa immagini e icone, catturano l'attenzione e stimolano la creatività.
- 9) Crea codici e simboli particolari in modo da personalizzare il più possibile la mappa.



Come creare una Mappa Mentale: le regole principale suggerite da Tony Buzan,

Eugenio Olmetto

6) I MIEI SUGGERIMENTI

1. **SCONFIGGI LA CENSURA E IL PRE-GIUDIZIO.** La mappa mentale serve a rappresentare quello che hai in testa su un determinato argomento, quindi **SCRIVI TUTTO**, elimina qualsiasi pensiero del tipo: “questo non ‘c’entra”, “questo è poco importante” etc....avrà modo e tempo di fare tutte le valutazioni del caso in una seconda fase
2. **IMMAGINE CENTRALE:** Non sempre dedico del tempo a disegnare l’idea centrale, ritengo sia sempre consigliabile e preferibile quando devi svolgere un certo tipo di attività (es. generazione di idee, studio...) ma non sempre obbligatorio. Ad esempio quando prendo appunti mi limito a scrivere nome e cognome della persona e a mappare l’incontro
3. **SCEGLI CON ATTENZIONE LA PAROLA CENTRALE** (se la inserisci). Cambiando la parola cambiano le associazioni!

4. **SEGUI LA REGOLA DI UNA SOLA PAROLA CHIAVE PER RAMO:** spesso mi capita di vedere mappe con rami pieni di scritte, non solo non serve ma è dannoso in quanto limita in maniera importante la creatività. Dal mio punto di vista sono accettabili le “frasi chiave” ma, se vedo un ramo con dentro troppe parole, storco il naso!
5. **SFRUTTA TUTTE LE OCCASIONI PER MAPPARE,** “repetition is the mother of skill” direbbe Robbins. Abituati a mappare anche dedicando soltanto 5 minuti all’attività, più lo farai, più ti risulterà semplice e ne trarrai beneficio.
6. **2 FASI; DIVERGENTE E CONVERGENTE.** Last but not least! All’inizio vai a ruota libera, scrivi TUTTO quello che ti viene in mente. Quando senti di aver scritto tutto, riguarda la mappa, valuta le informazioni e riorganizzala. Non è escluso che, nella fase convergente si scatenino nuove associazioni!

Mapa Mentale di Lavorare Meglio, Caratteristiche, Vantaggi e Benefici



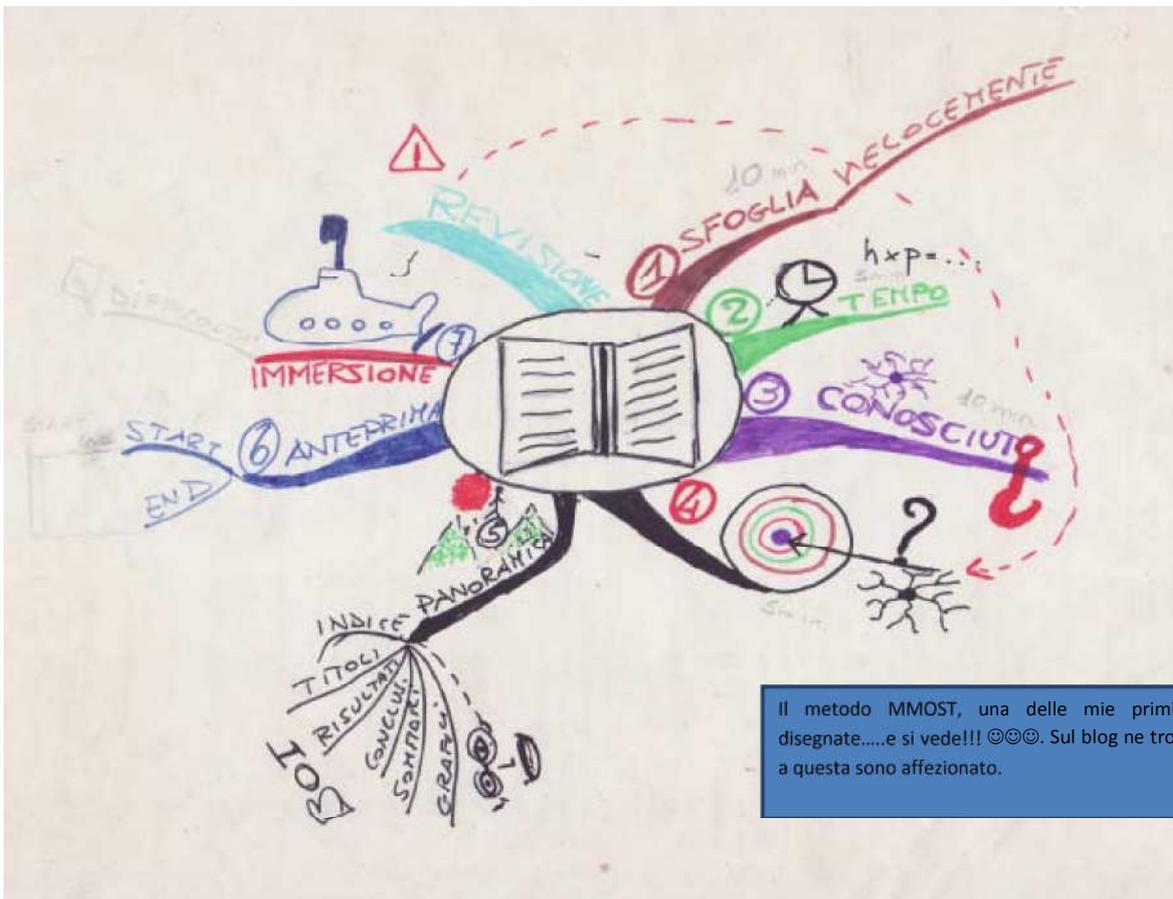
7) STUDIARE CON LE MAPPE MENTALI: il Metodo MMOST di Buzan

Quello che segue è il metodo MMOST (Mind Map Organic Study Technique) creato dallo stesso Tony Buzan per facilitare l'apprendimento.

Studiare nella maniera tradizionale è come prendere un pezzo di un puzzle e cercare di attaccarlo agli altri, dopo qualche tentativo andato male ci si annoia e si lascia stare!

Quando costruiamo un puzzle però non facciamo così, prima guardiamo la scatola, poi dividiamo i pezzi, costruiamo le cornici...meno pezzi rimangono più è facile collegarli agli altri.

Questa è la logica del metodo MMOST, invece di cercare di capire subito tutto, costruire una struttura che faciliti l'apprendimento.



Il metodo MMOST, una delle mie primissime Mappe Mentali disegnate.....e si vede!!! ©©©. Sul blog ne trovi una più "bella", ma io a questa sono affezionato.

Si divide in due macrofasi, la Preparazione allo studio e l'Applicazione (lo studio vero e proprio).

PREPARAZIONE

1) **Sfoggia velocemente tutto il materiale** che devi studiare. Serve a farti un'idea di come è strutturato, degli argomenti che tratta, della sua dimensione e se c'è qualche argomento che già conosci. In sostanza questa fase serve a vedere come l'autore ha strutturato e organizzato il materiale.

2) **Prepara un programma di studio:** sulla base del tempo a disposizione e della quantità del materiale da studiare, prepara un piano dettagliato di lavoro. Servirà a pianificare lo studio nei tuoi momenti migliori e ti aiuterà a motivarti e a monitorare i progressi fatti

3) **Crea una Mappa Mentale di ciò che conosci sull'argomento:** questa è una fase che spesso viene sottovalutata e saltata. Creare una mappa del conosciuto ti darà la possibilità di verificare quello che già conosci sull'argomento e avrai dei "ganci" ai quali attaccare le

nuove informazioni (la memoria funziona meglio quando riesce a collegare le informazioni tra di loro tramite le associazioni).

4) Definisci gli Obiettivi che vuoi raggiungere e le Domande a cui vuoi dare una risposta. Stabilire esattamente perché stai studiando il materiale ti sarà molto utile in fase di apprendimento, riuscirai infatti a focalizzarti sulle cose per te più importanti. Crea anche una Mappa Mentale delle domande a cui vuoi dare una risposta, via via che studi e trovi cose che non capisci aggiornala con le nuove domande.

APPLICAZIONE

5) Panoramica: scorri nuovamente il testo in modo più approfondito, usai tuoi obiettivi e le domande per selezionare le informazioni fondamentali (punto 4). Crea una mappa mentale generale degli argomenti (Basic Ordering Ideas). Soffermati ogni volta che incontri qualcosa che cattura la tua attenzione (tabelle, grafici etc).

6) Anteprema: inizia a scendere nel dettaglio leggendo “inizio” e “fine” delle parti rilevanti (la maggior parte dei contenuti si trova lì, il resto serve a spiegare nel dettaglio). Continua ad

aggiornare la tua Master Map (Ndr: personalmente io creo una mappa mentale per ogni capitolo!)

7) **Approfondimento:** leggi quello che finora hai saltato (le parti centrali), continua a completare le tue mappe mentali.

Nota Bene; fino a questo punto, se incontri un concetto che non ti è chiaro, limitati ad aggiungerlo tra le domande del punto 4, senza sforzarti a rileggerlo finché non lo capisci. Il cervello si annoia velocemente, probabilmente il concetto non ti è chiaro perché mancano delle informazioni, vai avanti e continua a costruire il puzzle, più avrai la visione d'insieme e più facile sarà capire gli argomenti trattati.

8) **Verifica:** questa è l'integrazione finale. Riguarda la mappa mentale (o, come nel mio caso, le mappe mentali), verifica di aver raggiunto gli obiettivi prefissati e di aver sciolto ogni dubbio (fai il check con le domande al punto 4).

8) CARTA VS. SOFTWARE

È meglio disegnare le mappe mentali a mano oppure avvalendosi di un software?

Ci sono pro e contro in entrambi i casi!

Le mappe mentali disegnate a mano sono veloci da creare, realizzabili in qualsiasi situazione, l'uso dei colori e dei disegni favorisce la creatività e la memorizzazione delle informazioni.

Il problema è che sono piuttosto lente da riorganizzare e aggiornare (bisogna ridisegnarle), lo spazio è limitato e tende a finire abbastanza velocemente (soprattutto quando si tratta di temi complessi o particolarmente critici).

Un altro problema può essere rappresentato dal dover disegnare, per alcune persone (anche per me è stato così) il disegno costituisce un blocco, chi disegna "male" tende ad etichettarsi come una persona che "non sa disegnare" e quindi evita di farlo.

Un ultimo svantaggio da non sottovalutare è legato al fatto che, presentando un documento sotto forma di mappa mentale, il vostro interlocutore possa prendervi sottogamba ("cos'è, adesso ci mettiamo a fare i disegni come alle elementari?"), mai sottovalutare la resistenza al cambiamento di alcune persone!

La nascita di software specifici ha risolto questi problemi e ha favorito l'applicazione delle mappe mentali anche in ambito business, in quanto:

- Creare e riorganizzare la mappa mentale è un processo velocissimo
- Lo spazio è illimitato
- Hai la possibilità di aggiungere allegati, di gestire la tua agenda e di creare gantt di progetto con incredibili vantaggi dal punto di vista dell'efficienza
- È più semplice mostrare la mappa mentale "informatica" (l'aspetto risulta professionale anche per chi non conosce la metodologia)
- In una sessione creativa tutti vedono in tempo reale i risultati e questo aumenta sensibilmente il numero di idee generate

Ovviamente anche in questo caso c'è qualche svantaggio:

- Hai bisogno di un pc e di un software
- L'emisfero destro viene stimolato un po' meno rispetto a quando si usano carta e pennarelli

- L'uso del computer può creare una barriera tra te e l'interlocutore (in caso tu sia un venditore, mettere il PC tra te e il tuo cliente non è una bella idea!)

Per tornare alla domanda iniziale se sia meglio disegnare le mappe mentali a mano oppure avvalendosi di un software, la risposta è: DIPENDE!!! Dipende dalla situazione in cui ti trovi, dallo stato d'animo che attraversi e, soprattutto, dallo scopo per cui vuoi creare la tua mappa mentale.

Personalmente le creo a mano per prendere appunti (clienti, formazione, eventi, studio) e all'inizio di ogni progetto (per stimolare la mia parte creativa ed esplorare le mie sensazioni/emozioni).

Per tutti gli aspetti gestionali e per creare presentazioni uso i software...Quasi sempre, alla mappa mentale cartacea, faccio seguire quella informatizzata!

Il mio suggerimento è di mappare in entrambi i modi senza limitarsi a creare mappe solo al computer o solo a mano.

9) APPLICAZIONI DELLE MAPPE MENTALI

SENZA LIMITI!!!.

Anzi, trova qualcosa che non puoi fare usando le mappe mentali e ti pago!!!😊😊😊

Provocazioni a parte, sei solo tu che puoi limitarti nell'utilizzo delle mappe mentali, quando ne capirai il valore e le incredibili potenzialità vorrai usarle SEMPRE.

Ti capita forse di andare in giro saltellando su una gamba sola?Mmh, ne dubito...perché dovresti decidere di andare più lentamente facendo molta più fatica?

Ricordi il discorso fatto all'inizio sull'utilizzo degli emisferi INSIEME?

Le mappe mentali aiutano il cervello a funzionare meglio e sempre meglio!

10) ESEMPI DI MAPPE MENTALI

PAG.	TEMA& TITOLO DELLA MAPPA MENTALE
27	TIME & STRESS MANAGEMENT: COSE CHE VOGLIO FARE, COSE CHE VOGLIO EVITARE
28	TELEFONARE: SUGGERIMENTI E COSE DA EVITARE
29	TIME MANAGEMENT: ES. DI OPEN POINTS
30	NEGOZIAZIONE: LE BARRIERE ALL'ACCORDO
31	TIME MANAGEMENT: ES. DI OPEN POINTS (PRIMA DI UN VIAGGIO ALLA MADDALENA)
32	TIME MANAGEMENT: ES. DI OPEN POINTS (8 MARZO)
33	PROJECT MANAGEMENT: 1° MAPPA DI UN PROGETTO PER RAGAZZI DELLE SUPERIORI
34	ESPLORAZIONE IDEE: PROGETTO DI ACCORDO QUADRO
35	DE BONO: SEI CAPPELLI PER PENSARE (ANTEPRIMA)
36	DE BONO: SEI CAPPELLI PER PENSARE (INTRODUZIONE)
37	DE BONO: SEI CAPPELLI PER PENSARE (ROSSO)
38	DE BONO: SEI CAPPELLI PER PENSARE (ROSSO)
39	DE BONO: SEI CAPPELLI PER PENSARE (VERDE)
40	MARKETING: MAPPA PER CERCARE I PARTNERS
41	MARKETING: MAPPA PER CHIARIRSI LE IDEE SUL DA FARSI
42	GOLEMAN: LAVORARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA
43	ROBBINS: PP2-LE FORZE CHE CI CONTROLLANO, DOLORE E PIACERE
44	ROBBINS: PP2-IL POTERE DEL FOCUS
45	ROBBINS: PP2-LA PAURA DEL RIFIUTO E DEL FALLIMENTO
46	NEGOZIAZIONE: INDICE
47	TIME & STRESS MANAGEMENT: MATRICE DI COVEY
48	GESTIRE RIUNIONI: COSTI ECONOMICI & EMOTIVI
49	COMUNICAZIONE: ERRORI DA EVITARE QUANDO SI PARLA IN PUBBLICO
50	LEADERSHIP SITUAZIONALE: DEGENERAZIONE DEGLI STILI

OGNI GIORNO:
COSA VOGLIO E COSA NON VOGLIO FARE...

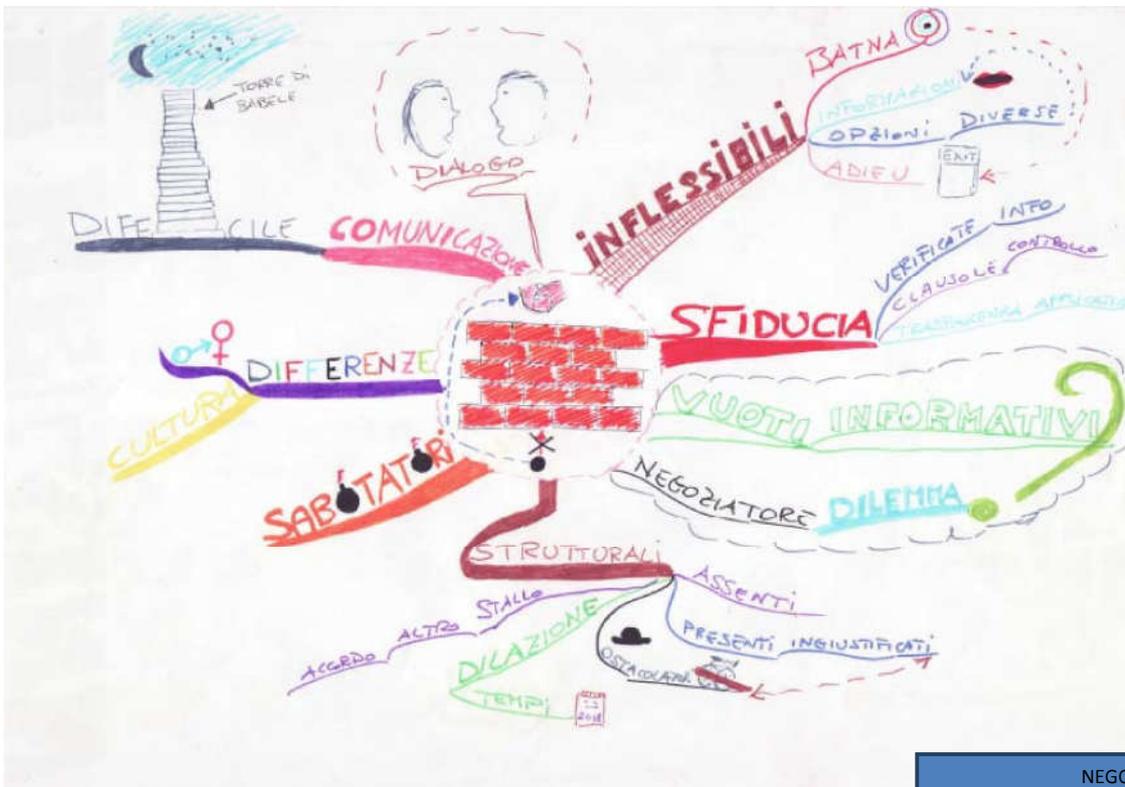




IL MIO TALLONE D'ACHILLE:
LE TELEFONATE!



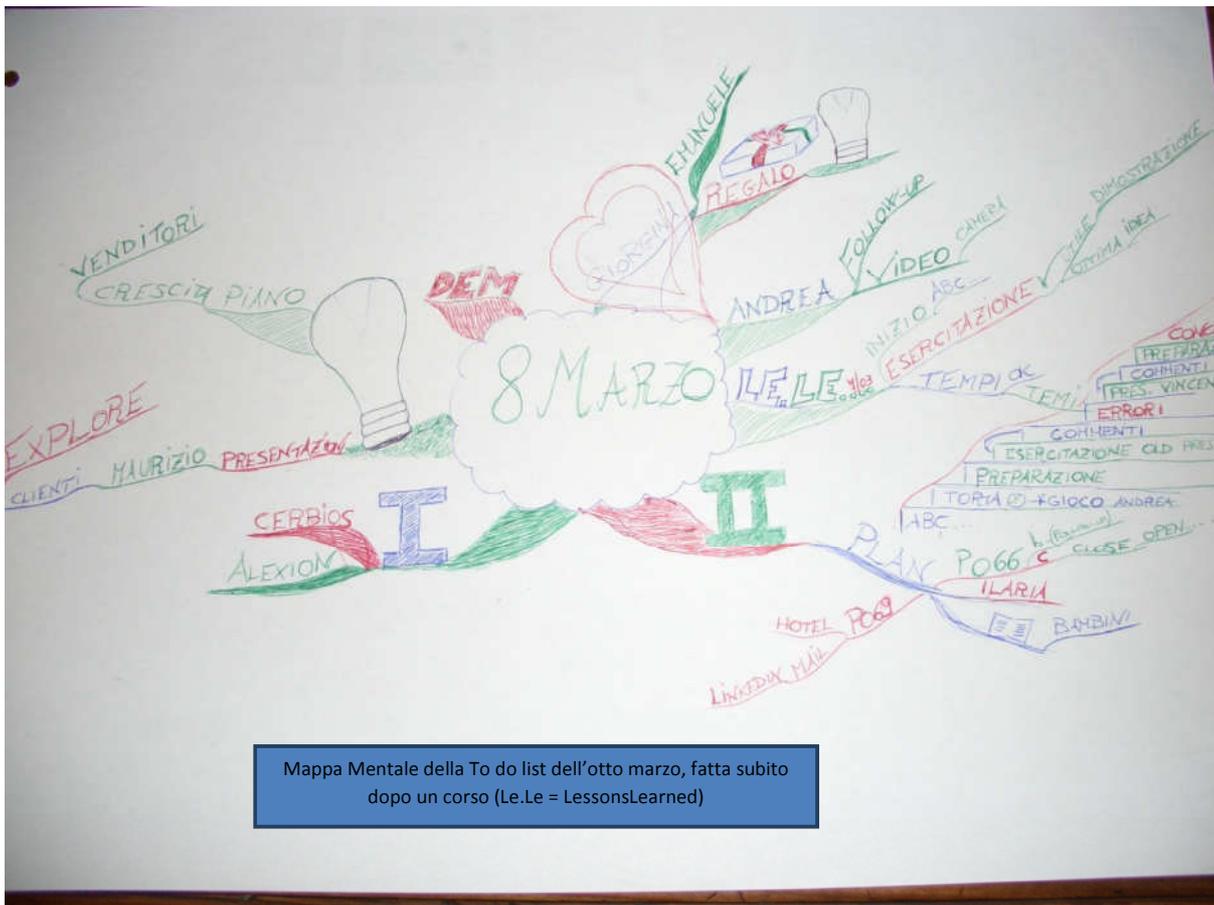
Mappa Mentale di Open Points (la mia To Do List)



NEGOZIAZIONE:
LE BARRIERE ALL'ACCORDO

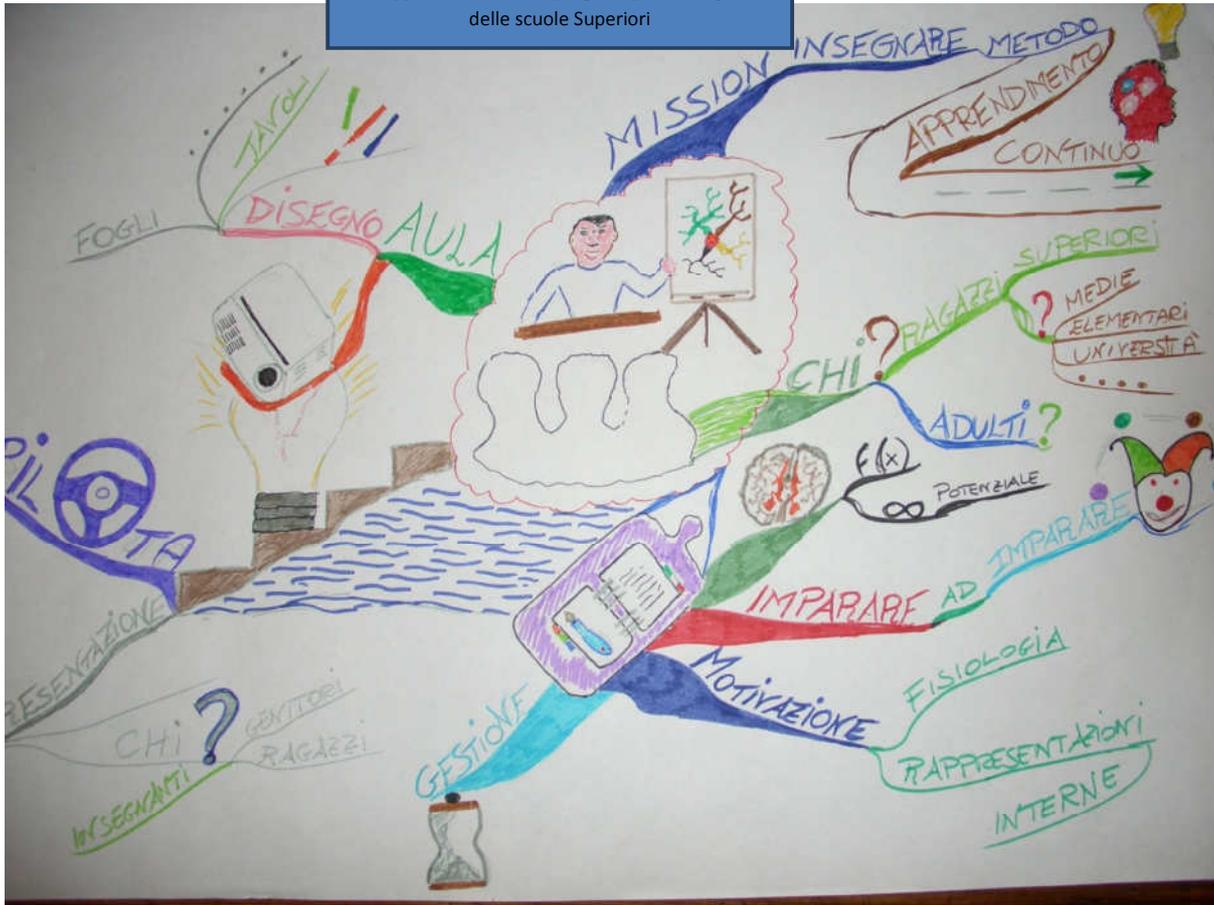
Mapa Mentale degli Open Points (prima di una partenza per la Sardegna)

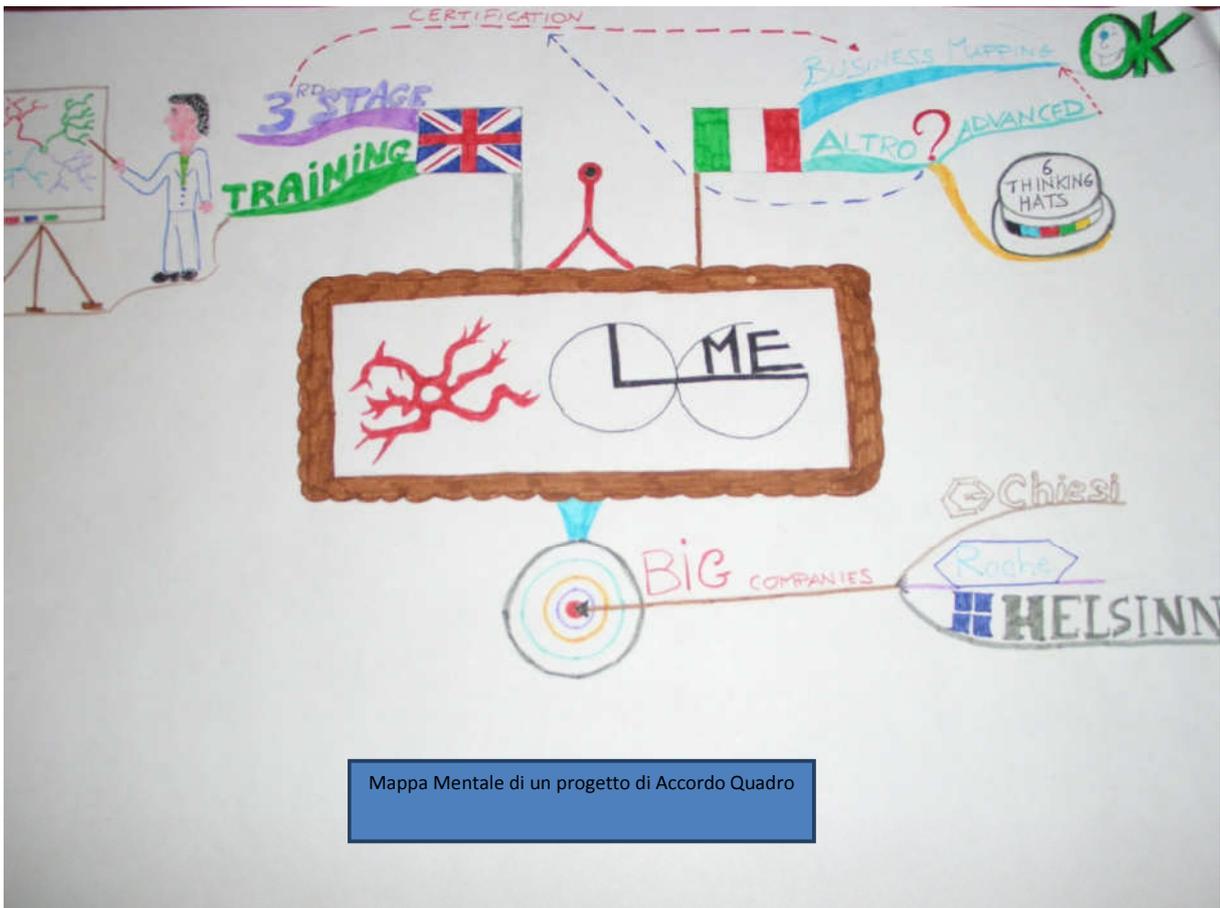




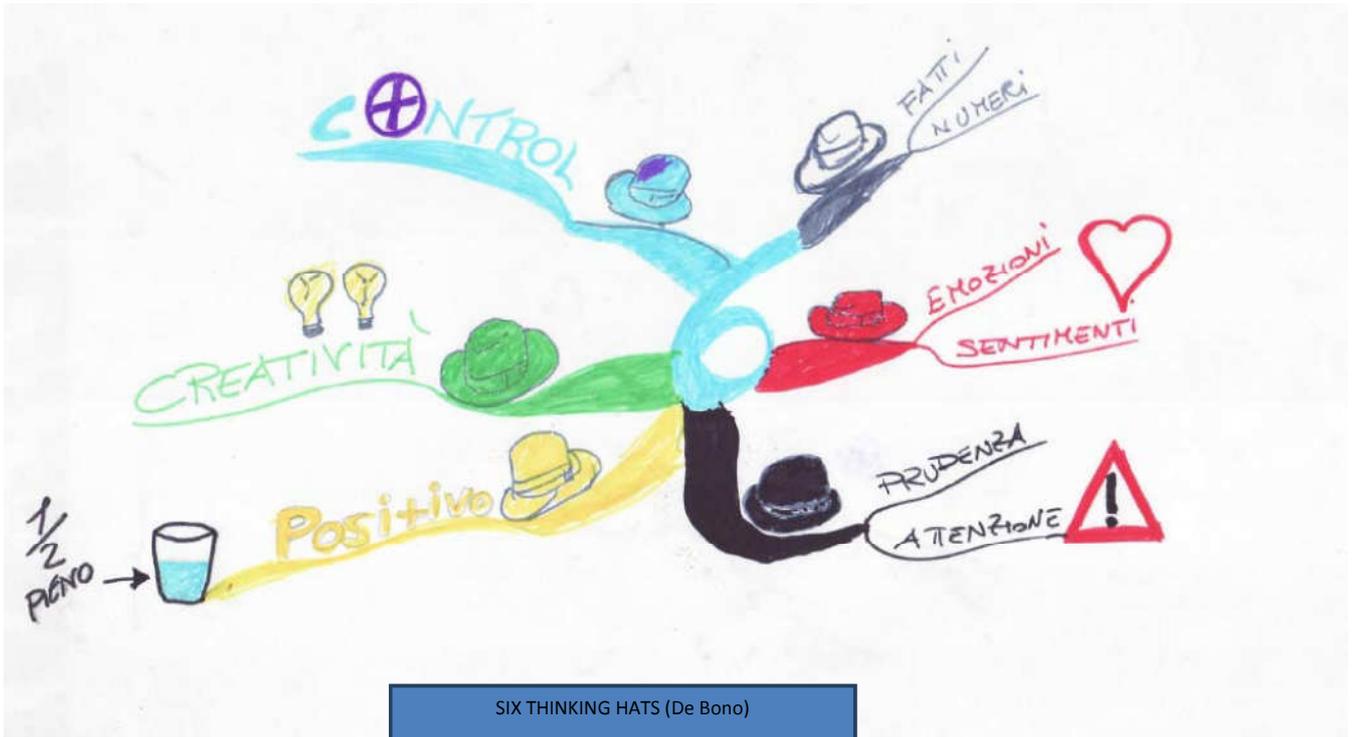
Mapa Mentale della To do list dell'otto marzo, fatta subito dopo un corso (Le.Le = LessonsLearned)

Mapa Mentale di un progetto per dei ragazzi delle scuole Superiori





Mappa Mentale di un progetto di Accordo Quadro

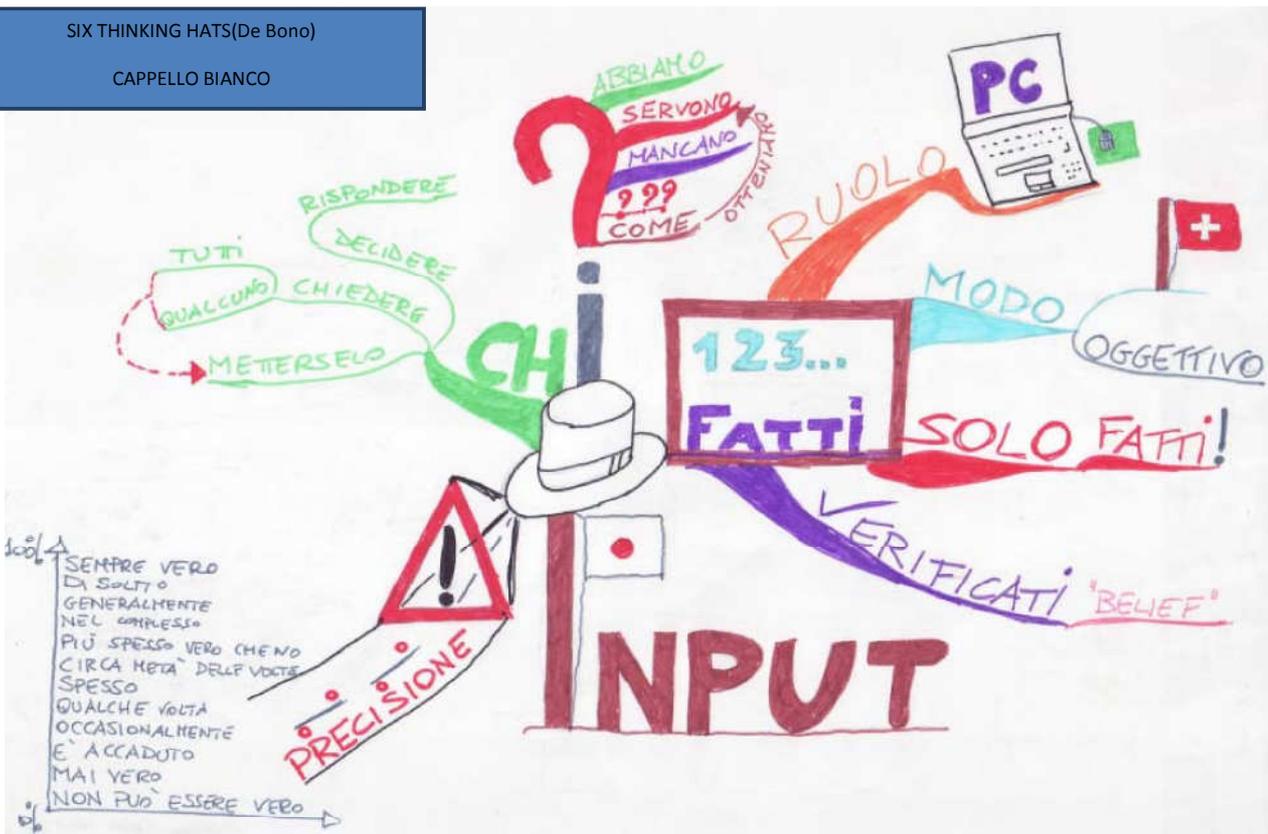


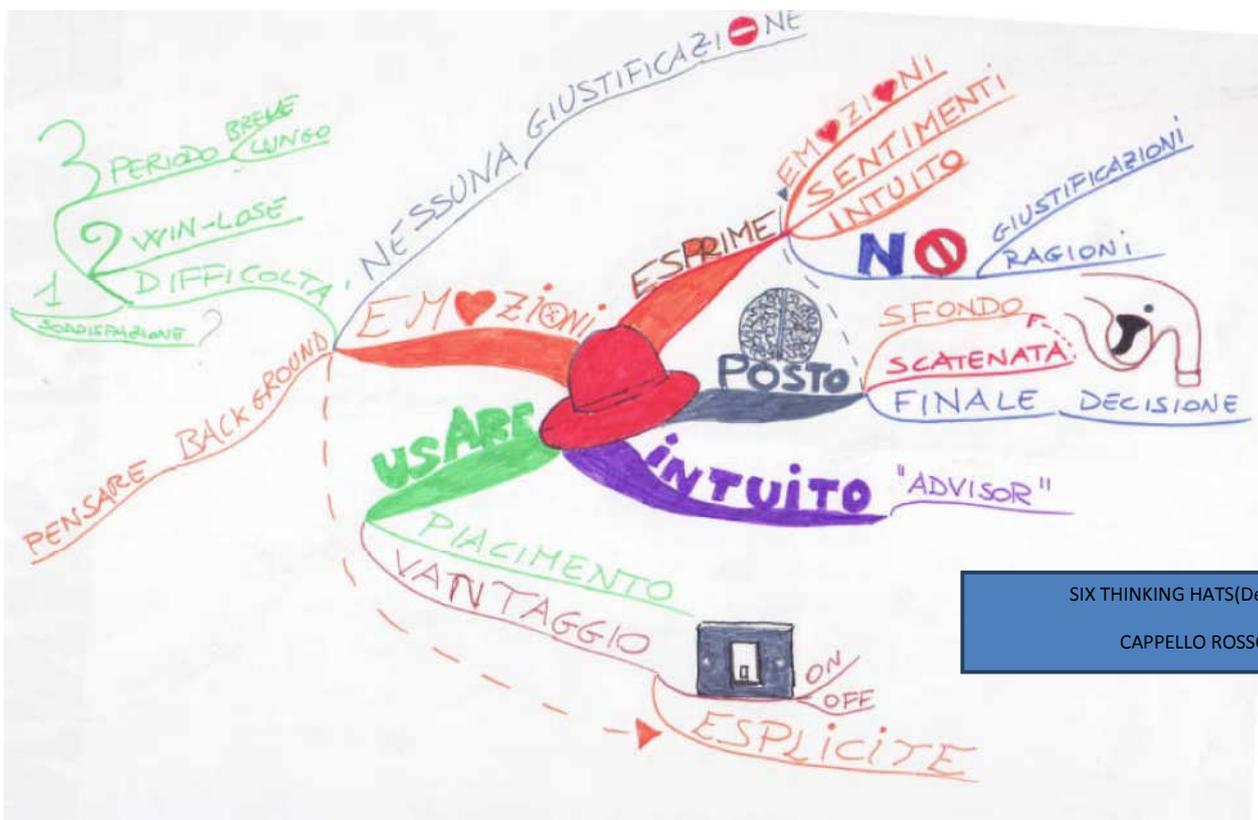
SIX THINKING HATS (De Bono)
ANTEPRIMA



SIX THINKING HATS(De Bono)

CAPPELLO BIANCO



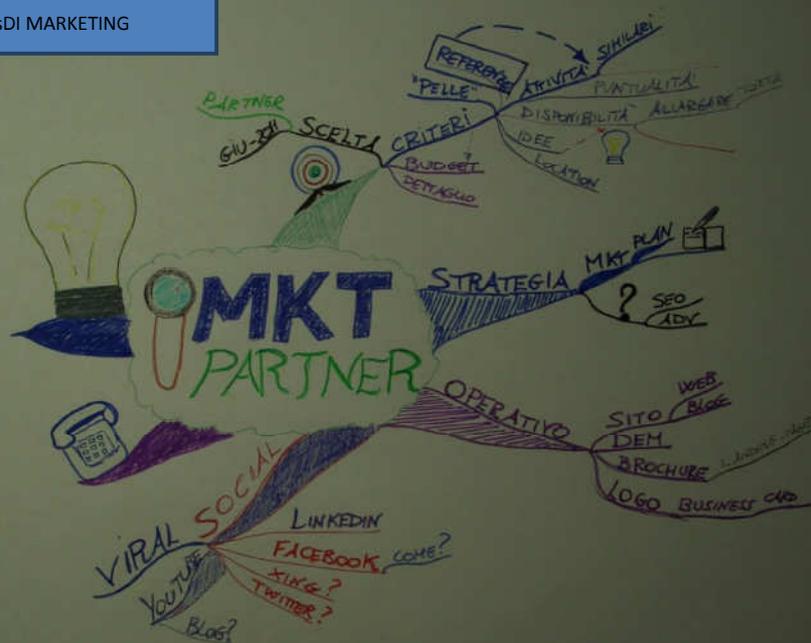


SIX THINKING HATS(De Bono)
CAPPELLO ROSSO



SIX THINKING HATS De Bono)
 CAPPELLO VERDE

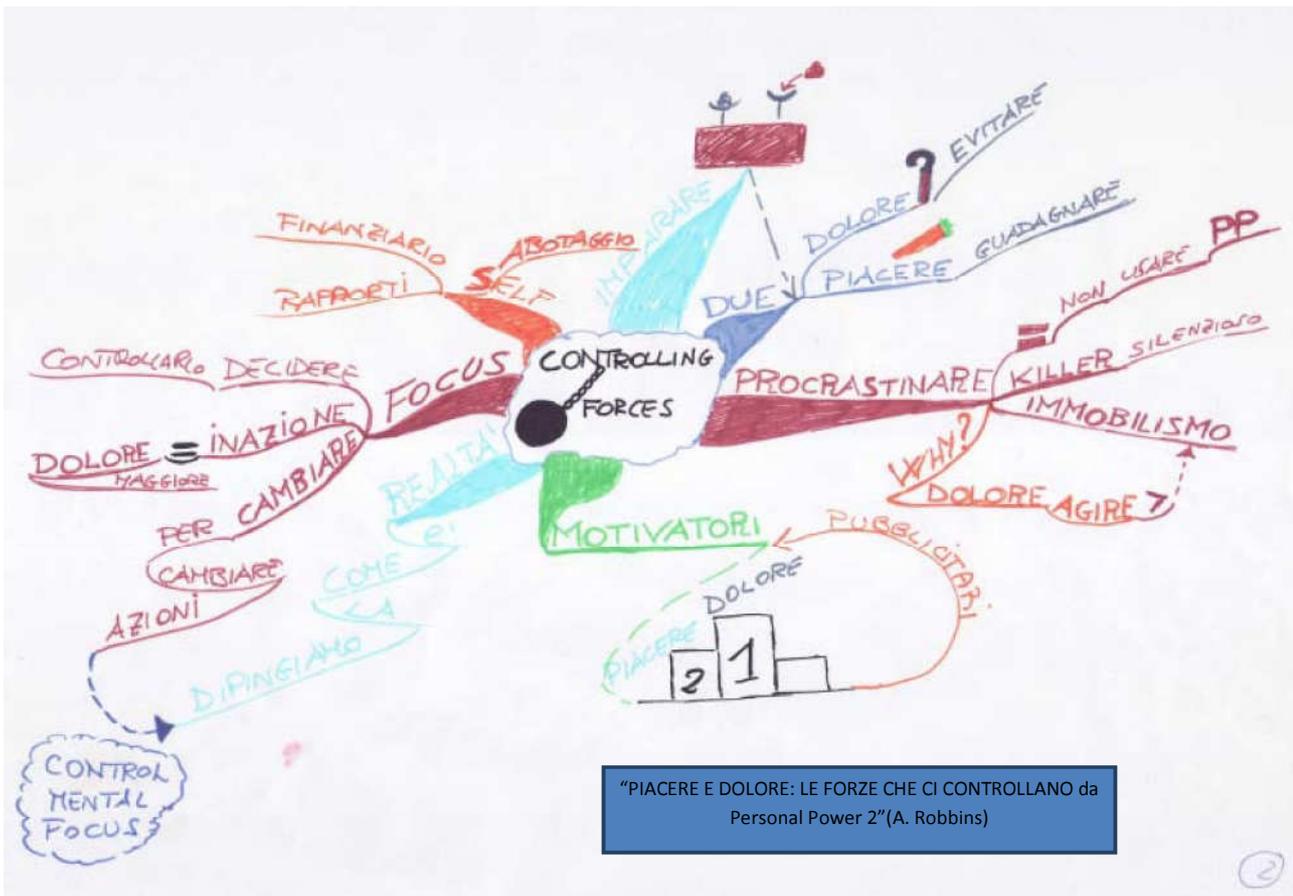
MAPPA MENTALE PER LA
RICERCA PARTNERSDI MARKETING



...ANCORA SUL MARKETING



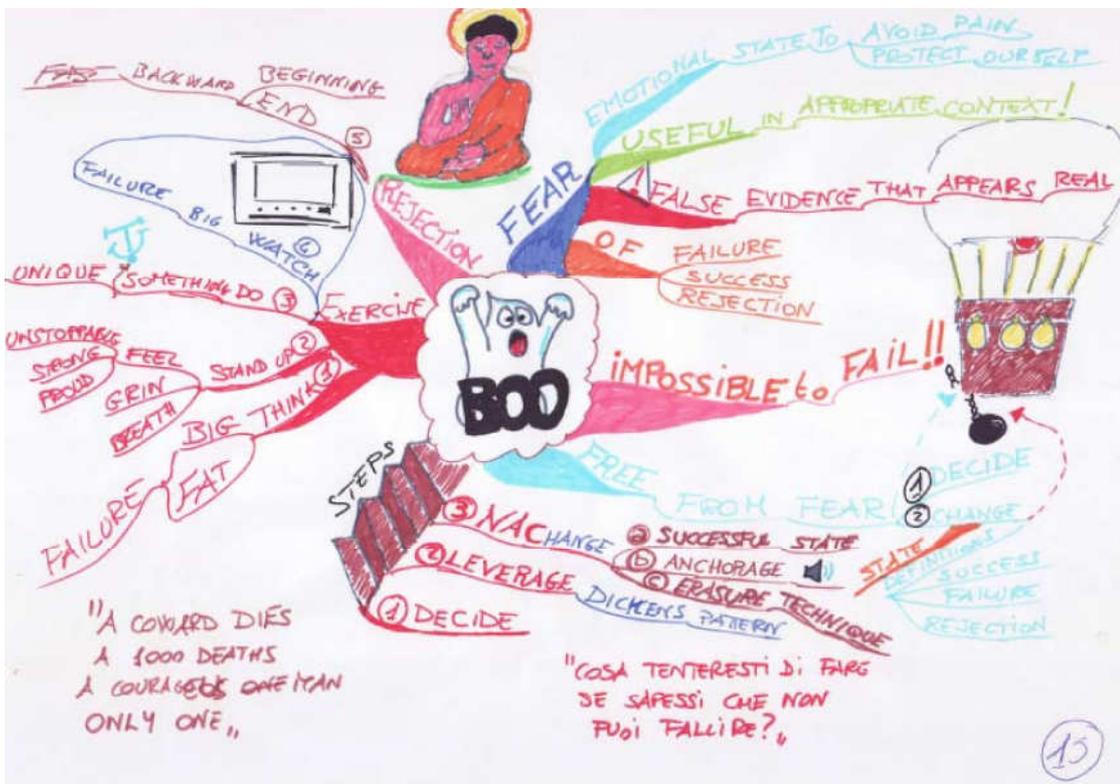




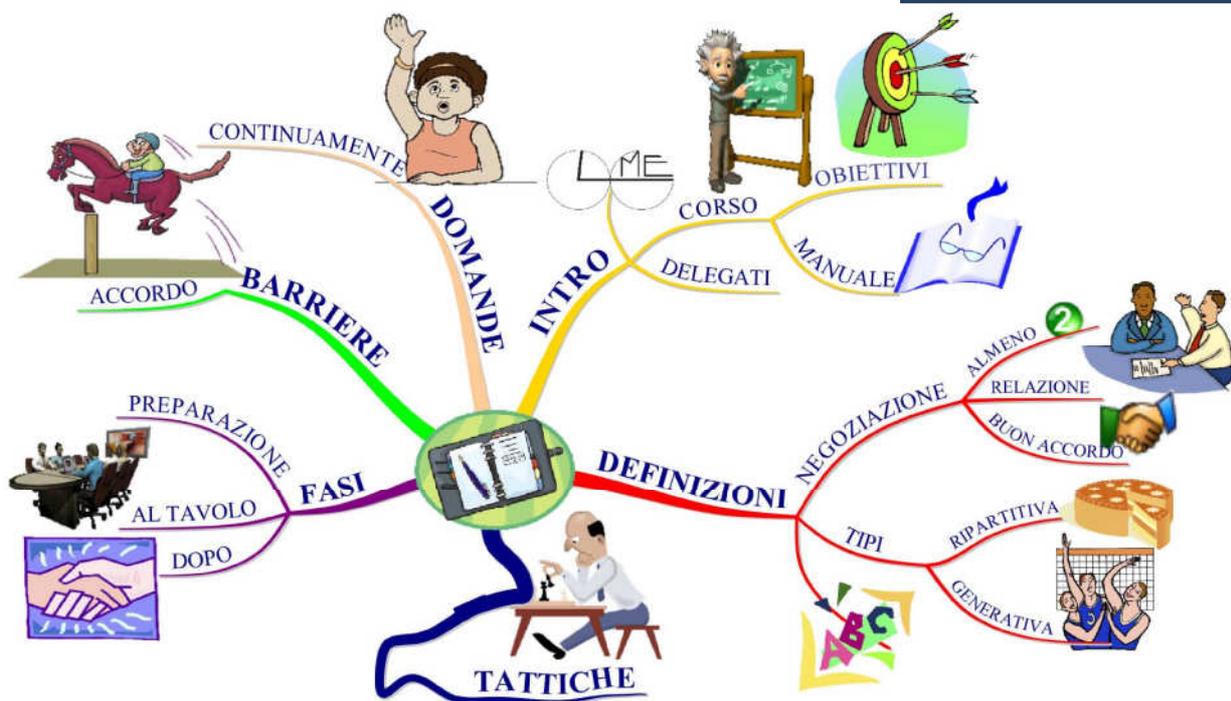
“PIACERE E DOLORE: LE FORZE CHE CI CONTROLLANO da Personal Power 2”(A. Robbins)

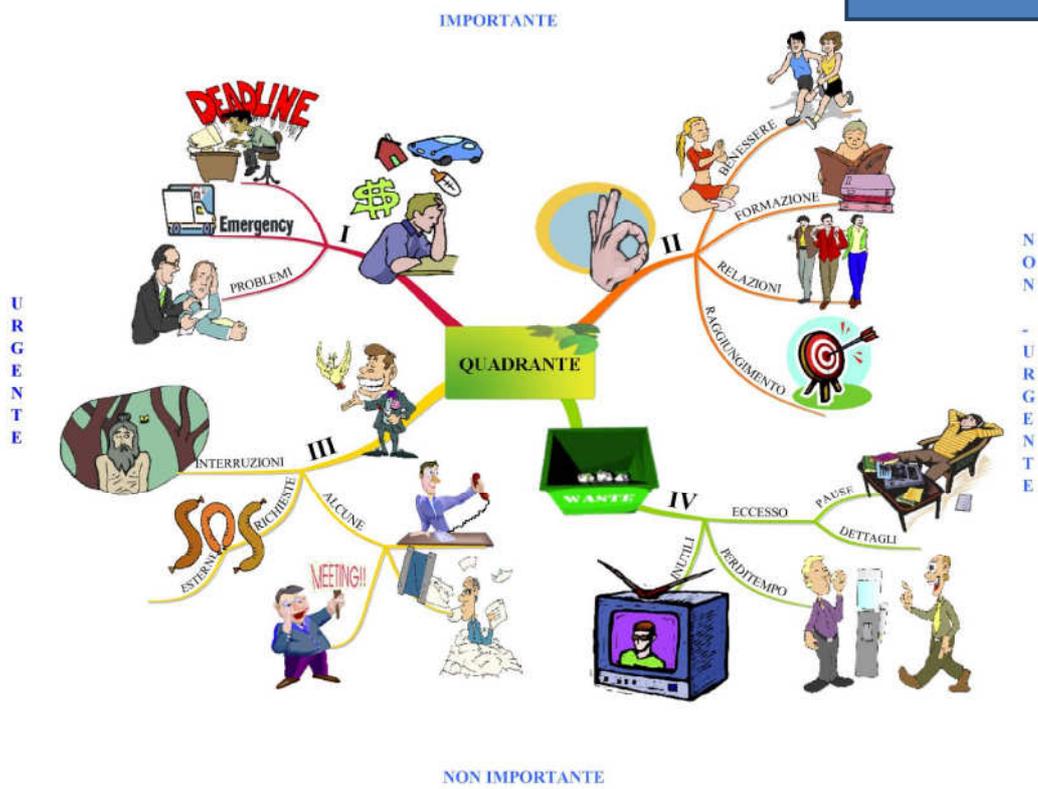


"IL POTERE DEL FOCUS" da Personal Power 2 (A. Robbins)



"PAURA DEL...da Personal Power 2
(A. Robbins)



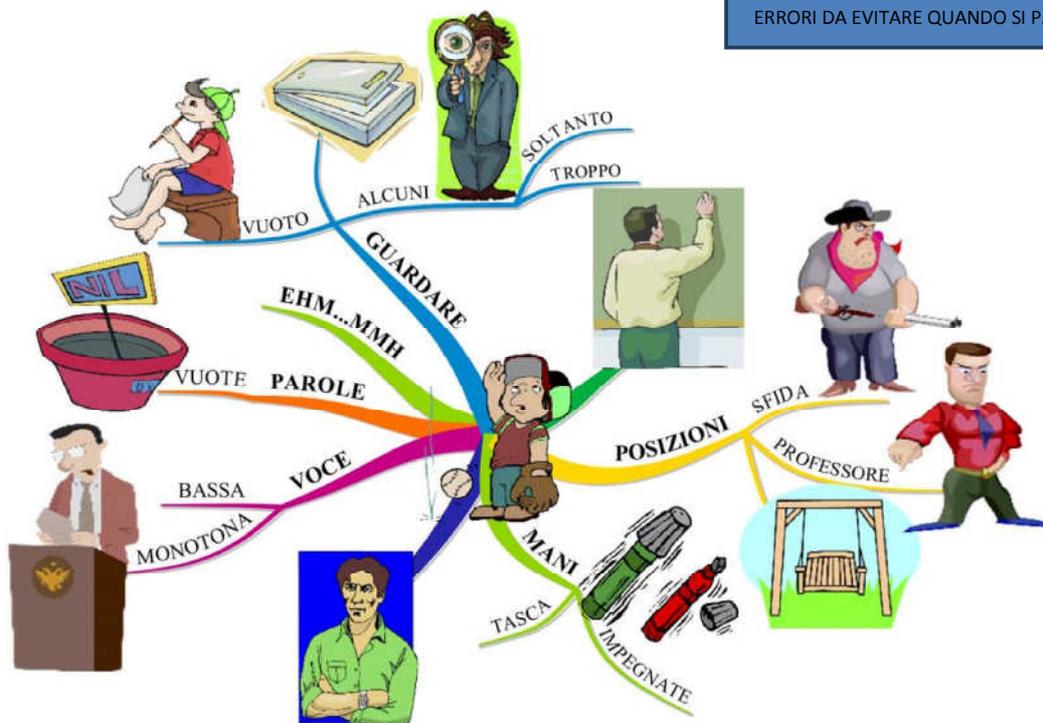


www.lavoramiglior.it

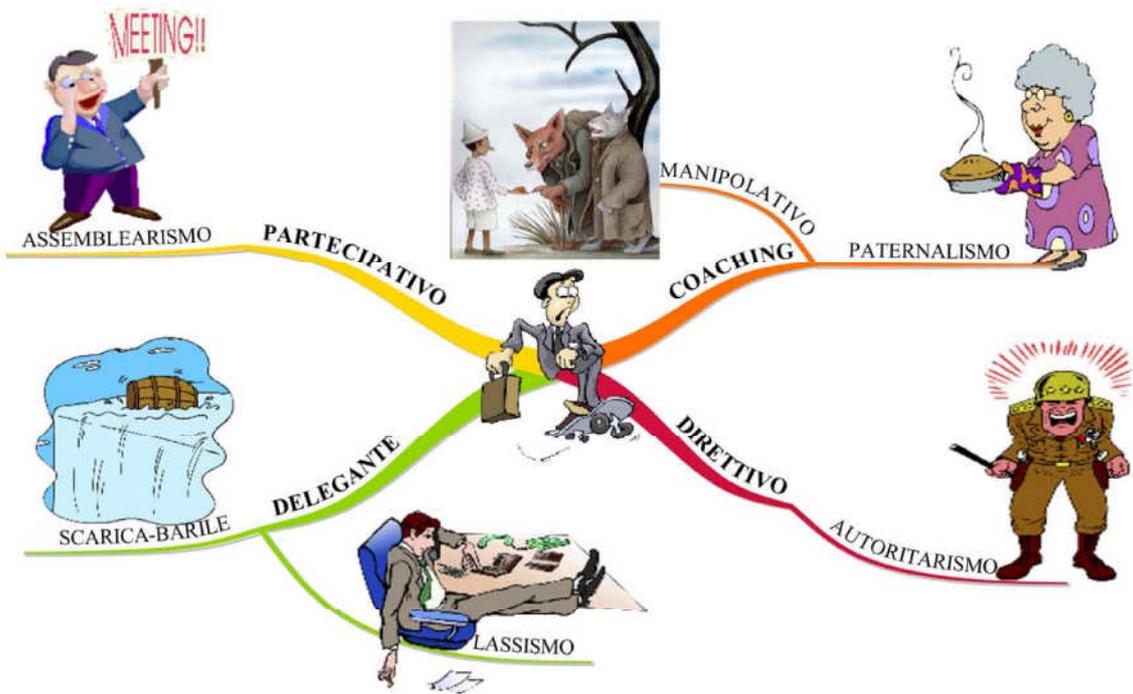
CORSO SULLA GESTIONE DELLE RIUNIONI
COSTI ECONOMICI & EMOTIVI



CORSO SULLA COMUNICAZIONE
ERRORI DA EVITARE QUANDO SI PARLA IN PUBBLICO



CORSO DI LEADERSHIP SITUAZIONALE
DEGENERAZIONE DEGLI STILI



11) LINK UTILI & LETTURE CONSIGLIATE

Siti utili sulle mappe mentali

<http://www.mappementali.net/> il mio blog

<http://www.mind-mapping.co.uk/> sito della Illumine Ltd, dove sono andato a studiare

<http://www.thinkbuzan.com/it/> sito di iMindMap, software ufficiale di Tony Buzan

<http://www.mindjet.com/> Sito di MindManager, software tra i più venduti sul mercato

Libri: Buzan ha scritto un centinaio di testi (hai quindi l'imbarazzo della scelta).

Di seguito trovi i miei suggerimenti;

The MindMap Book di Tony & Barry Buzan

Thinklike da Vinci di Michael J. Gelb

Il nuovo disegnare con la parte destra del cervello di Betty Edwards