



**DOMINANDO**  
**A TÉCNICA DOS**  
**MAPAS**  
**TONY BUZAN**  
**MENTAIS**

O **Guia Completo** de Aprendizado  
e Uso da Mais Poderosa Ferramenta  
de Desenvolvimento da Mente Humana

**DOMINANDO  
A TÉCNICA DOS  
MAPAS MENTAIS**

**TONY BUZAN**

# **DOMINANDO A TÉCNICA DOS MAPAS MENTAIS**

**O Guia Completo** de Aprendizado e  
Uso da Mais Poderosa Ferramenta de  
Desenvolvimento da Mente Humana

*Tradução*  
Marcelo Brandão Cipolla



Título do original: *Mind Map Mastery*

Copyright © 2018 Tony Buzan.

Copyright da edição brasileira © 2019 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2019.

*Design* e tipografia copyright © 2018 Watkins Media Ltd.

Ilustrações das páginas 29, 30, 32, 49, 77, 78, 81, 83, 86, 90, 95, 101, 109, 115, 149, 171, 183 e 185 copyright © 2018 Watkins Media Ltd.

Copyright de outras ilustrações e fotografias ver a página 223 que é uma extensão desse copyright.

Publicado originalmente no Reino Unido e Irlanda em 2012 e 2016 por Watkins, um selo da Watkins Media Ltd – [www.watkinspublishing.com](http://www.watkinspublishing.com).

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

A Editora Cultrix não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

**Editor:** Adilson Silva Ramachandra

**Gerente editorial:** Roseli de S. Ferraz

**Produção editorial:** Indiara Faria Kayo

**Editoração eletrônica:** Join Bureau

**Revisão:** Bárbara Parente

**Produção de ebook:** [S2 Books](#)

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Buzan, Tony, 1942-2019

Dominando a técnica dos mapas mentais: guia completo de aprendizado e o uso da mais poderosa ferramenta de desenvolvimento da mente humana / Tony Buzan; tradução Marcelo Brandão Cipolla. – São Paulo: Cultrix, 2019.

Título original: Mind map mastery

ISBN 978-85-316-1525-2

1. Cérebro 2. Desenvolvimento pessoal 3. Desenvolvimento profissional 4. Intelecto 5. Mapas cognitivos (Psicologia) 6. Memória 7. Mnemônica 8. Pensamento criativo I. Título.

19-28218

CDD-153.4

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Mapas mentais : Mente humana: Desenvolvimento: Psicologia 153.4  
Maria Paula C. Riyuzo – Bibliotecária – CRB-8/7639

1ª Edição digital 2019  
eISBN: 978-85-316-1541-2

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 — 04270-000 — São Paulo, SP

Fone: (11) 2066-9000

<http://www.editoracultrix.com.br>

E-mail: [atendimento@editoracultrix.com.br](mailto:atendimento@editoracultrix.com.br)

Foi feito o depósito legal.

# Sumário

Capa

Folha de rosto

Créditos

Prólogo de Dominic O'Brien

Prefácio

Introdução: Por Que Este Livro é Necessário?

1. O Que é um Mapa Mental?

2. Como Mapear a Mente

3. O Que Não é um Mapa Mental?

4. Como Encontrar Soluções

5. As Infinitas Aplicações dos Mapas Mentais

6. O Futuro do Mapeamento Mental

Recursos

Agradecimentos

# Prólogo

Venho usando Mapas Mentais há muitos anos. Hoje, viajo o mundo ensinando profissionais dos negócios, figuras públicas e plateias inteiras a melhorar a memória e a capacidade cognitiva na vida pessoal e profissional. No entanto, fui diagnosticado com dislexia quando criança e creio que tive problemas – e ainda os tenho até certo ponto – de atenção. Descobri que os Mapas Mentais são um grande auxílio para nos livrar da distração do Transtorno de Déficit de Atenção. Resumindo, eles me ajudam a ficar na linha.

Os Mapas Mentais são ferramentas poderosas para nos concentrarmos e para processar informações, formular planos de ação e iniciar novos projetos. Na verdade, o Mapeamento Mental nos dá uma ajuda e uma orientação incríveis em todos os aspectos da vida – não poderia recomendá-lo o suficiente!

Além de dar ao leitor um meio para transformar sua vida, o novo livro de Tony, *Dominando a Técnica dos Mapas Mentais*, o acolherá numa vigorosa comunidade global. Os relatos e exemplos mostram como o Mapeamento Mental é um fenômeno mundial, praticado por todo tipo de gente. O que essas pessoas têm em comum é a paixão pelos benefícios dessa ferramenta de pensamento e a vontade de compartilhá-la com os outros.

Continuo imensamente grato a Tony por inventar os Mapas Mentais e recomendo este novo livro a qualquer um que queira aprimorar seu pensamento e alcançar o domínio do Mapeamento Mental.

**Dominic O'Brien,**

oito vezes campeão mundial de memória e autor de *best-sellers*

# Prefácio

“Estou em busca de livros sobre como usar o cérebro.”

“Procure ali,” disse a bibliotecária, apontando uma estante de livros, “na seção médica.”

“Não”, respondi. “Já olhei estes livros e não tenho interesse em operar o meu cérebro; só quero aprender a usá-lo.”

A bibliotecária me lançou um olhar inexpressivo. “Acho que não temos nenhum livro sobre esse assunto”, disse ela. “Só esses livros.”

Fui embora frustrado e surpreso. No segundo ano na universidade, eu estava buscando novas maneiras de lidar com uma carga maior de trabalho acadêmico, pois os meus métodos de estudo simplesmente já não davam os resultados que eu buscava. Na verdade, quanto mais anotações eu fazia, pior me saía. Por mais que ainda não houvesse constatado a limitação do pensamento linear, naquele dia percebi que o meu suposto problema na verdade era uma oportunidade incrível. Se não havia livros sobre como usar o cérebro, então aquela era uma área com um potencial extraordinário para pesquisa.

Nos anos seguintes, estudei psicologia e as ciências gerais, neurofisiologia, neurolinguística e semântica, teoria da informação, técnicas mnemônicas, a percepção e o pensamento criativo. Vim a compreender o jeito como o cérebro humano funciona e as condições que lhe permitem operar da melhor forma possível.

Ironicamente, a minha pesquisa também destacou as falhas dos meus próprios métodos de estudo, à medida que ia percebendo aos poucos

que minhas anotações feitas em aula eram baseadas em palavras, monótonas e enfadonhas; tudo o que seu formato linear me proporcionava era uma maneira incrivelmente eficiente de treinar a minha estupidez! A prática leva à perfeição: se você pratica com perfeição, a sua prática o torna perfeito. No entanto, se você pratica mal, a prática o torna perfeitamente medíocre. Fazendo anotações cada vez mais lineares e monótonas, eu me tornava cada vez mais perfeitamente estúpido! Precisava mudar com urgência tanto o meu pensamento quanto as minhas ações.

Estudando a estrutura do cérebro, encontrei o avanço que estava procurando. O fato de possuímos 100 bilhões de células cerebrais, cada uma das quais contribui para o nosso pensamento, me inspirou. Achei fascinante o fato de cada um destes neurônios ter tentáculos que se irradiam do centro da célula como os galhos de uma árvore, e percebi que podia usar esse modelo de maneira esquemática para criar a ferramenta de pensamento definitivo.

Essa descoberta acabou dando uma grande contribuição ao desenvolvimento do Pensamento Radiante (ver p. 33) que, por sua vez, contribuiu para a criação do Mapa Mental.

Simplificando ao máximo, um Mapa Mental é um diagrama intrincado que imita a estrutura de um neurônio, com ramificações que saem do centro e evoluem por meio de padrões de associação. Contudo, desde a sua origem em meados da década de 1960, o Mapa Mental demonstrou ser muito mais do que um método excelente de tomar notas: é uma maneira eficiente e profundamente inspiradora de alimentar a nossa mente, intelecto e espírito. Desenvolveu-se exponencialmente e, como veremos neste livro, pode ser aplicado às mais diversas finalidades – desde alimentar a criatividade e fortalecer a memória até ajudar na luta contra a demência.

No decorrer dos anos, o Mapa Mental foi mal compreendido por alguns e mal representado por outros. Ainda assim persiste a minha visão de um mundo em que toda criança e todo adulto entenda o que é um Mapa Mental, como ele funciona e como pode ser aplicado a todos os aspectos da vida.

O objetivo deste livro é mostrar como um bom Mapa Mental pode nutrir você como indivíduo e como a técnica do Mapa Mental continua crescendo, se expandindo e evoluindo para enfrentar os novos desafios que se apresentam a todos nós neste planeta.

E agora, enquanto avançamos no século XXI, o Mapa Mental pode ser acessado e utilizado de novas maneiras que refletem nossas florescentes possibilidades técnicas. Os Mapas Mentais ainda podem ser feitos à mão, é claro, mas também podem ser gerados em programas de computador, estão disponíveis *on-line*, foram desenhados na neve do ártico, enfeitaram encostas de montanhas e podem até mesmo ser desenhados por drones no céu.

Venha comigo nesta grande aventura e prepare-se para irradiar o seu poder mental para além de tudo o que você já viveu!

**TONY BUZAN**

# Introdução

## Por Que este Livro é Necessário

O Mapa Mental é uma ferramenta mental revolucionária cujo domínio transformará sua vida. Ajudará você a processar informações, ter novas ideias, fortalecer a memória, aproveitar da melhor maneira possível seu tempo livre e aperfeiçoar seu método de trabalho.

De início, eu concebia o Mapa Mental como uma forma inovadora de tomar notas que podia ser utilizada em qualquer situação em que fosse preciso tomar notas lineares, ou seja, ao assistir à aula, falar ao telefone, numa reunião de negócios e nas atividades de pesquisa e estudo. No entanto, logo ficou claro que o Mapa Mental também pode ser usado para atividades pioneiras de *design* e planejamento; para proporcionar uma visão geral incisiva de um certo assunto; para inspirar novos projetos; para descobrir soluções e deixar para trás as formas improdutivas de pensamento, entre muitas outras coisas. Neste livro, você encontrará inúmeras aplicações incríveis do Mapa Mental, que pode até ser usado como um exercício independente com o objetivo de pôr o cérebro para trabalhar e intensificar sua capacidade de pensar criativamente.

Em *Dominando a Técnica dos Mapas Mentais*, você vai descobrir como o ato de elaborar um Mapa Mental pode ajudar você a acessar suas múltiplas inteligências e realizar seu verdadeiro potencial. Os exercícios práticos contidos neste livro foram concebidos para que você adquira prática nessa modalidade expansiva de pensamento. Você também conhecerá as histórias verdadeiras de outras pessoas –

entre elas, mestres do mapeamento mental e especialistas e pioneiros em diversos campos de atividade, famosos no mundo inteiro – cujas vidas foram radicalmente transformadas pelo Mapa Mental.

**Seu cérebro é um gigante adormecido. Dominando a Técnica dos Mapas Mentais chegou para ajudá-lo a acordar!**

## **Um novo modo de pensar**

Quando apresentei o Mapa Mental ao mundo, na década de 1960, eu não fazia ideia do que viria pela frente. Nos estágios preliminares de minhas pesquisas sobre o pensamento humano, usei um protótipo do Mapa Mental para melhorar meus estudos. Tratava-se de uma forma de tomar notas em que eu associava palavras e cores. O sistema evoluiu quando comecei a sublinhar as palavras-chave em minhas anotações e percebi que elas constituíam menos de 10% de tudo o que eu escrevia. Não obstante, essas palavras-chave continham um grande número de conceitos fundamentais. Meu estudo dos gregos da Antiguidade havia me dado a convicção de que eu precisava encontrar um jeito simples de formar conexões entre essas palavras-chave, a fim de que elas pudessem ser memorizadas com facilidade.

Os antigos gregos desenvolveram alguns sistemas mnemônicos bastante elaborados que lhes permitiam lembrar com perfeição de centenas ou mesmo milhares de fatos. Esses sistemas baseavam-se no poder da imaginação e da associação para estabelecer conexões entre informações diversas. Uma das técnicas inventadas pelos gregos para melhorar a memória era o método de *loci* ou locais, também chamado Viagem da Memória, Palácio da Memória ou Técnica do Palácio da Memória (ver o quadro *abaixo*).

**Como construir um Palácio de Memória**

Segundo o orador romano Cícero (106-43 a.C.), a técnica espacial de memorização conhecida como método de *loci* (palavra latina que significa “locais”) foi descoberta por um grego chamado Simônides de Ceos (c. 556-c. 468 a.C.), que era poeta lírico e *sophos* (sábio).

No diálogo *De Oratore*, Cícero conta que Simônides foi a um banquete para recitar um poema em homenagem ao anfitrião. Logo depois de recitá-lo, foi chamado por alguém que estava fora da casa; assim que saiu, o teto desabou repentinamente, esmagando os demais convidados. Alguns corpos encontravam-se tão deformados que não podiam ser reconhecidos. Isso era motivo de grande preocupação, pois os mortos precisavam ser identificados a fim de receber os ritos funerários adequados. Simônides, no entanto, foi capaz de identificar os mortos valendo-se de sua memória visual de onde cada um dos convidados estava sentado ao redor da mesa.

A partir dessa experiência, Simônides percebeu que qualquer pessoa poderia melhorar a memória, imaginando locais e formando imagens mentais das coisas que quisesse lembrar. Se as imagens fossem armazenadas nos locais visualizados numa determinada ordem, seria possível lembrar qualquer coisa pelo poder da associação. O método resultante, chamado método de *loci*, foi descrito em diversos tratados de retórica da Grécia e da Roma antigas, e é mais conhecido hoje pelo nome de Palácio da Memória.

Encontrei por acaso o método de *loci* durante minhas pesquisas sobre os processos de pensamento do ser humano, mas sem querer eu já havia tomado contato com outro método mnemônico nos primeiríssimos minutos do meu primeiro dia na universidade. Tratava-

se do Método Maior – um método fonético desenvolvido pelo escritor e historiador alemão Johann Just Winckelmann (1620-1699). Na primeira aula daquele semestre, um professor sardônico – um baixinho forte, com tufos de cabelo vermelho brotando da cabeça – entrou na sala de aula e, de mãos nas costas, começou a recitar com perfeição a lista de chamada da classe. Se alguém estivesse ausente, ele dizia o nome do aluno, o nome de seus pais e sua data de nascimento, telefone e endereço. Quando terminou, olhou para nós de sobrelhas levantadas e um leve sorriso de superioridade. Ele desprezava os alunos, mas era um professor maravilhoso – e me conquistou naquele momento.

Depois daquela primeira aula, quando lhe perguntei como ele fora capaz de tamanha façanha de memória, ele se recusou a me dizer e respondeu simplesmente: “Meu filho, sou um gênio”. Persisti durante três meses até que um dia ele decidiu nos contar seu segredo e nos ensinou o Sistema Maior. Essa técnica mnemônica usa um código simples que converte números em sons fonéticos. Os sons podem então ser convertidos em palavras – e as palavras, transformadas em imagens com que decorar um Palácio da Memória.

Meu novo método de anotações baseou-se em meu entendimento cada vez maior dos sistemas mnemônicos e simplificou radicalmente a prática dos gregos antigos, usando as cores para criar ligações entre conceitos inter-relacionados. Embora esse método ainda não fosse, na época, um Mapa Mental propriamente dito, já era muitíssimo mais eficaz que o sistema linear de tomar notas, o qual, em comparação, era monocromático e monótono – e dava resultados correspondentes a essa monotonia. Se você toma notas usando apenas tinta preta ou azul, o efeito da tinta sobre o papel é naturalmente tedioso, o que significa que seu cérebro vai deixar de prestar atenção e, depois, vai se desligar e acabar indo dormir. Isso explica por que a “doença do sono” é uma epidemia em salas de estudo, bibliotecas e reuniões.

## O famoso “Diagrama de Buzan”

Jezz More estava encontrando muitas dificuldades na faculdade quando foi a uma aula sobre um novo método de aprendizado chamado “Diagrama de Buzan”. O professor lhe ensinou a escrever um tópico no centro da página e preencher toda a área ao redor com “palavras-chave” e “auxílios de memória” ligados por linhas, o que eliminava a necessidade de memorizar listas elaboradas. Jezz se surpreendeu com a simplicidade e a eficácia desse método. Antes aluno-problema na universidade, acabou se formando em economia e política, fez pós-graduação e conquistou um MBA em finanças empresariais.

Alguns anos depois, foi a um jantar num clube de remo. A conversa se voltou para os assuntos de aprendizado e educação, e Jezz – movido por sua paixão pela técnica que transformara seus estudos, e também por uma ou duas taças de vinho – começou a falar com toda autoridade para o convidado a seu lado que “é fácil ser inteligente”. Pedindo que o convidado o interrompesse caso ele estivesse indo rápido demais, ele explicou como a técnica funcionava e, solícito, rabiscou um diagrama num guardanapo de papel: “Aí está... o Diagrama de Buzan”. Houve uma pequena pausa, quando então o convidado falou: “Você ainda não percebeu que eu sou Tony Buzan?”.

Fiquei muito contente de saber em primeira mão que meus métodos de anotação haviam ajudado a mudar a vida de Jezz, e de lá para cá ele e eu nos tornamos melhores amigos. Nos anos subsequentes, usei técnicas de Mapeamento Mental para ajudar Jezz a preparar atletas que ganharam medalhas olímpicas remando pelo Reino Unido.

Satisfeito com o sucesso do meu novo método, comecei, ainda como mero passatempo, a dar aulas a outros alunos e a ensinar-lhes minha técnica. Muitos desses alunos haviam sido rotulados como fracassados no meio acadêmico, e foi muito gratificante vê-los começar a obter notas mais altas e se dar melhor que seus colegas (ver o quadro na página anterior).

## Os próximos passos

No estágio subsequente do processo de desenvolvimento do Mapa Mental, comecei a pensar de modo mais detalhado na hierarquia que governa nossos padrões de pensamento e percebi que existem

**ideias chaves → ideias chaves **chave** → ideias chaves **chave chaves****

Foi assim que descobri o poder do Pensamento Radiante, que explicarei de modo mais detalhado no Capítulo 1 (ver p. 33). À medida que meu entendimento aumentava, fui aos poucos construindo a arquitetura do Mapa Mental, usando setas, códigos e linhas curvas como conexões. Um encontro decisivo com a paisagista australiana Lorraine Gill me ajudou a formular as etapas seguintes, pois ela me desafiou a reavaliar o papel das figuras e das cores dentro da estrutura do Mapa Mental. As ideias dela inspiraram o modo pelo qual usamos imagens nos Mapas Mentais hoje em dia.

Quando comparei minhas técnicas, ainda em evolução, com as anotações feitas por personagens históricas como os artistas renascentistas Leonardo da Vinci (1452-1519) e Michelangelo (1475-1564) e cientistas como Madame Curie (1867-1934) e Albert Einstein (1879-1955), encontrei interessantes paralelos entre o modo pelo qual eles usavam imagens, códigos e linhas interconectadas: suas palavras e diagramas se expandem em todas as direções da página, livres para vagar por qualquer direção que seus pensamentos possam tomar, em vez de permanecer presos a uma linha reta horizontal. (Ver também

“Uma Breve História do Pensamento por Trás dos Mapas Mentais”, p. 42). No entanto, as experiências concretas de meus alunos, clientes e colegas, em número cada vez maior, davam a entender que as técnicas que eu então desenvolvia eram tão acessíveis que poderiam ajudar pessoas de todo tipo: para se beneficiar delas, não era preciso ser um gênio de primeira classe que fizesse descobertas pioneiras.

O Mapa Mental é analítico na medida em que pode ser usado para resolver qualquer problema. Por meio da lógica de associação, o Mapa Mental vai logo ao coração de qualquer assunto. Além disso, permite que você contemple o panorama maior. É microcósmico por um lado e macrocósmico por outro.

## **Sempre natural**

No Prefácio, contei que, no decurso de minhas pesquisas, me encantei pela própria forma da célula cerebral: as anotações postas num diagrama muitas vezes pareciam reproduzir, ainda que sem querer, a estrutura orgânica de um neurônio, com ramificações interconectadas nascendo de um núcleo.

Enquanto pensava nisso, eu saía para fazer longos passeios a pé em meio à natureza, onde meus pensamentos e minha imaginação ficavam mais livres para divagar. Veio-me a ideia de que nós, seres humanos, fazemos parte da natureza; logo, nosso modo de pensar e de tomar notas deve também refletir a natureza de algum modo: nós refletimos a natureza em todo o nosso modo de funcionamento como seres humanos, especialmente no ato de colocar para fora do cérebro aquilo que se encontra dentro dele.

Aos poucos, transformei minhas técnicas numa ferramenta mental que pode ser aplicada a toda uma gama de atividades humanas cotidianas e que espelha a criatividade e o brilho dos nossos

processos de pensamento. O resultado foi o primeiro Mapa Mental propriamente dito.

## **Anotações convencionais vs. Mapeamento Mental**

O quadro a seguir mostra as características fundamentais das anotações lineares e confronta-as com as do Mapeamento Mental.

<b>Anotações convencionais</b>	<b>Mapeamento mental</b>
Lineares	Multifacetado
Monocromáticas	Colorido
Baseadas em palavras	Palavras e imagens
Lógica das listas	Lógica das associações
Sequenciais	Multidimensional
Restritivas	Imaginativo
Desorganizadas	Analítico

### **Para ir em frente**

Hoje, no mundo inteiro há gente familiarizada com o conceito de Mapeamento Mental. Além das conferências de Mapeamento Mental, campeonatos mundiais de Mapeamento Mental foram realizados no Reino Unido, em Cingapura, na China e em muitos outros países. Várias disciplinas são testadas durante esses campeonatos. Pede-se aos competidores, por exemplo, que criem Mapas Mentais ao ouvir uma aula sobre um tema com que não estão familiarizados ou sobre um texto dado. Os resultados são então avaliados segundo 20 critérios diferentes, como o impacto das imagens, o uso do humor (por meio de jogos de palavras, por exemplo), o caráter atraente ou não do Mapa Mental, sua originalidade, e o fato de ele seguir ou não os princípios fundamentais do Mapeamento Mental.

Como a disseminação do Mapa Mental e a resultante melhora na educação mental global, seria de se esperar que o Mapa Mental já fosse amplamente reconhecido – que seu lugar estivesse protegido e seguro e não houvesse muito mais o que falar a respeito do assunto. Infelizmente, isso não acontece.

Embora seja verdade que meu sonho original de que todo homem, mulher e criança descubra os benefícios do Mapeamento Mental tenha se realizado em alguns casos particulares e maravilhosos, também ocorreram alguns problemas. Em décadas recentes, o Mapa Mental às vezes foi mal compreendido e foi objeto de apropriação indevida por pessoas que se apresentam como professores formados na arte do Mapeamento Mental, mas cuja compreensão do processo é, na verdade, fundamentalmente falha, e cuja prática não segue, portanto, as leis fundamentais do Mapeamento Mental que você encontrará no Capítulo 2 (ver p. 60). Sempre que o Mapeamento Mental é mal ensinado, vejo nisso um risco de que o próprio poder e a pureza do próprio sistema venham a ser comprometidos.

Felizmente, no entanto, o Mapa Mental é uma entidade robusta. É, afinal de contas, uma forma evolucionária de pensamento, perfeitamente adaptada às necessidades de nossa era digital – e das demais eras que vêm pela frente.

## **Como usar este livro**

*Dominando o Mapa Mental* mostrará a você como usar essa poderosa ferramenta em sua própria vida, aconteça o que acontecer. Este livro é estruturado de tal modo que você pode lê-lo do começo ao fim e também abri-lo ao acaso, usando-o como fonte contínua de referência:

**Capítulo 1: O Que é um Mapa Mental?** apresentará a você os princípios fundamentais por trás do Mapa Mental,

evidenciando seus ingredientes essenciais e explicando por que o Mapeamento Mental funciona. Este capítulo também esboça uma breve história do Mapa Mental, desde o início da civilização até os dias atuais.

**Capítulo 2: Como Mapear a Mente** oferece exercícios práticos, dicas úteis e métodos de treinamento para que você aprenda a usar o Mapeamento Mental de modo eficaz. Expõe as Leis do Mapeamento Mental e examina as aplicações práticas do Mapa Mental na vida cotidiana – no lar, no trabalho, na escola e para a criatividade, o bem-estar e a memória.

**Capítulo 3: O Que Não é um Mapa Mental?** esclarece algumas concepções errôneas comuns acerca de o que o Mapa Mental é e não é, e procura eliminar qualquer confusão relacionada a essa ferramenta incrível.

**Capítulo 4: Como Encontrar Soluções** trata dos passos que você deve dar quando está tentando criar Mapas Mentais, mas ainda não consegue fazê-los funcionar. Trata também de assuntos correlatos, como o Mapeamento Mental e a indecisão, e apresenta exercícios de Mapeamento Mental.

**Capítulo 5: As Infinitas Aplicações dos Mapas Mentais** explica a abrangência incrível do Mapa Mental e como esse sistema pode ser usado num nível mais avançado. Oferece mais orientações e ideias inspiradoras sobre como usar o Mapa Mental de maneira inovadora para transformar sua vida.

**Capítulo 6: O Futuro do Mapeamento Mental** reflete sobre o Mapeamento Mental na era digital e sobre suas relações com a Inteligência Artificial, sempre olhando para o futuro.

Não consigo imaginar a vida sem o Mapa Mental. Uso esse sistema todos os dias, quer esteja dando palestras, planejando a semana ou escrevendo artigos e livros! O Mapa Mental transformou minha vida numa extensão que eu antes consideraria impossível. Acredito que *Dominando a técnica dos Mapas Mentais* possa fazer o mesmo por você.

Para aqueles que são novatos absolutos nesta técnica: vocês estão a ponto de descobrir uma ferramenta incrível, que tem o poder de abrir a mente de vocês por completo! Para os que já estão familiarizados com o Mapeamento Mental: embora este livro não tenha a pretensão de reinventar a roda do Mapa Mental, é certeza de que colocará novos pneus nessas rodas e levará vocês a lugares que nunca imaginaram.

**Chegou a hora de você partir em sua própria aventura de Mapeamento Mental e descobrir o incrível poder do cérebro...**

# O Que é um Mapa Mental?

Este capítulo apresenta o mundo maravilhoso dos Mapas Mentais. Explica exatamente o que é um Mapa Mental e os ingredientes fundamentais dessa incrível ferramenta mental, bem como os passos essenciais da criação de um Mapa Mental. Você vai descobrir o lugar que o Mapa Mental ocupa na história e a relação entre o Mapa Mental e o funcionamento do cérebro humano. E o mais importante: vai começar a compreender de que modo o Mapa Mental lhe permitirá destravar todo o seu verdadeiro potencial.

## **Pensando com o cérebro inteiro**

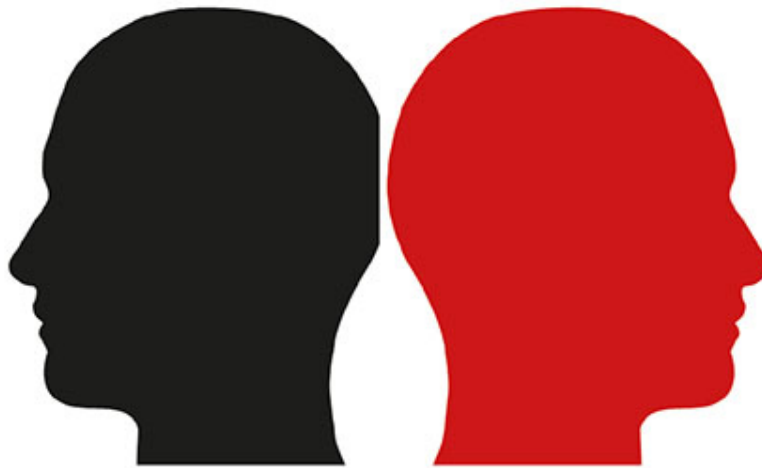
Tanto a beleza quanto o impacto dessa ferramenta mental holística residem em sua simplicidade. No papel, o Mapa Mental é um diagrama visual colorido, usado para capturar informações. Para atingir essa finalidade, no entanto, ele apela para o funcionamento do córtex cerebral. Ativa um pensamento que faz uso dos dois hemisférios cerebrais: o esquerdo, que é o hemisfério lógico, e o direito, o hemisfério criativo.

A noção de uma divisão entre os dois modos de pensamento do cérebro foi popularizada pela artista americana Betty Edwards com seu livro pioneiro *Desenhando com o Lado Direito do Cérebro*. Publicado em 1979, o livro era baseado nos entendimentos de neurociência da Dra. Edwards e em particular no trabalho do Dr. Roger W. Sperry (1913-1994), que ganhou o Prêmio Nobel. Edwards usou esse trabalho para introduzir uma forma nova e revolucionária de desenhar e

ensinar. Afirmava ela que o cérebro tem dois modos de perceber e processar a realidade: o hemisfério esquerdo do cérebro é verbal e analítico, ao passo que o hemisfério direito é visual e perceptivo. O método de ensino dela foi concebido para contornar a censura do hemisfério esquerdo do cérebro, analítico, e libertar a expressividade do hemisfério direito. Edwards fundou depois o Center for the Educational Applications of Brain Hemisphere Research, e seu trabalho continua influenciando artistas e professores do mundo inteiro até hoje.

#### **Hemisfério esquerdo do cérebro**

Lógica  
Números  
Sequência  
Análise  
Palavras  
Listas



#### **Hemisfério direito do cérebro**

Consciência espacial  
Imaginação  
Cor  
Percepção holística  
Devaneio  
Dimensão

**Funções controladas pelos hemisférios esquerdo e direito do cérebro.**

## **Como criar um Mapa Mental**

Como é o Mapeamento Mental na prática? Vamos começar fazendo um Mapa Mental básico.

### **PARA COMEÇAR**

Você vai precisar de:

- ✓ **Uma folha grande de papel branco.**
- ✓ **Um conjunto de canetas ou lápis coloridos.**
- ✓ **Um cérebro.**
- ✓ **Mente aberta.**

- ✓ **Imaginação.**
- ✓ **Um tema que você queira explorar.**

Um bom Mapa Mental tem três características:

- 1. Uma imagem central** que resuma o tema principal considerado. Se você está usando o Mapa Mental para planejar um projeto, por exemplo, pode colocar no centro o desenho de uma pasta. Não é preciso habilidade artística especial para criar um bom Mapa Mental.
- 2. Ramificações grossas que se irradiam** da imagem central. Essas ramificações representam os temas fundamentais relacionados ao assunto principal e cada uma delas é representada por uma cor diferente. Das ramificações, por sua vez, brotam ramificações subsidiárias – galhos, se quiser, na forma de ramificações de segundo e terceiro níveis – que se relacionam com outros temas associados.
- 3. Uma única imagem ou palavra-chave** é colocada em cada ramificação (ramo).

## **Etapa 1**

**Coloque a folha de papel** à sua frente, em formato paisagem (na horizontal). A seguir, use pelo menos três cores para desenhar uma imagem bem no meio do papel, que represente o tema de que você quer tratar; neste exemplo, o tema são as peças de William Shakespeare (1564-1616). Se não quiser desenhar o rosto do Bardo, esboce uma pena de escrever ou algum outro símbolo simples. A imagem central ativará sua imaginação e desencadeará associações em seus pensamentos. Se quiser pôr uma palavra no centro, dê-lhe uma aparência multidimensional e combine-a com uma imagem.

---

## Etapa 2

**Agora escolha uma cor** e desenhe uma ramificação grossa que nasce da imagem central, como uma das ramificações principais de uma árvore. Para fazer isso, você pode desenhar duas linhas irradiando-se do centro e conectá-las na ponta. A ramificação deve se curvar organicamente, pois isso será envolvente do aspecto visual e será mais interessante para o cérebro, o que aumentará a probabilidade de você memorizar as informações contidas naquela ramificação. A grossura da ramificação simboliza o peso dessa associação na hierarquia do seu Mapa Mental.

---

## Etapa 3

**Rotule a ramificação** com uma única palavra em letras maiúsculas. Uma vez que o Mapa Mental trata das peças de Shakespeare, você pode chamar essa primeira ramificação de “COMÉDIA”, “TRAGÉDIA” ou “HISTÓRIA”. Alternativamente, em vez de escrever uma palavra, você pode desenhar uma máscara cômica, uma adaga e uma coroa respectivamente.

---



1



2



3

4



5



6



## Etapa 4

**Faça brotar ramificações secundárias** da ramificação principal. Depois desenhe ramificações terciárias que se irradiem a partir desses brotos secundários. Escreva palavras-chave, desenhe símbolos ou use uma combinação das duas coisas em todas as ramificações. Cada símbolo deve ter sua própria ramificação. Não é necessário apressar-se: deixe algumas ramificações vazias a princípio, pois com isso seu cérebro se sentirá naturalmente inspirado a preenchê-las.

---

## Etapa 5

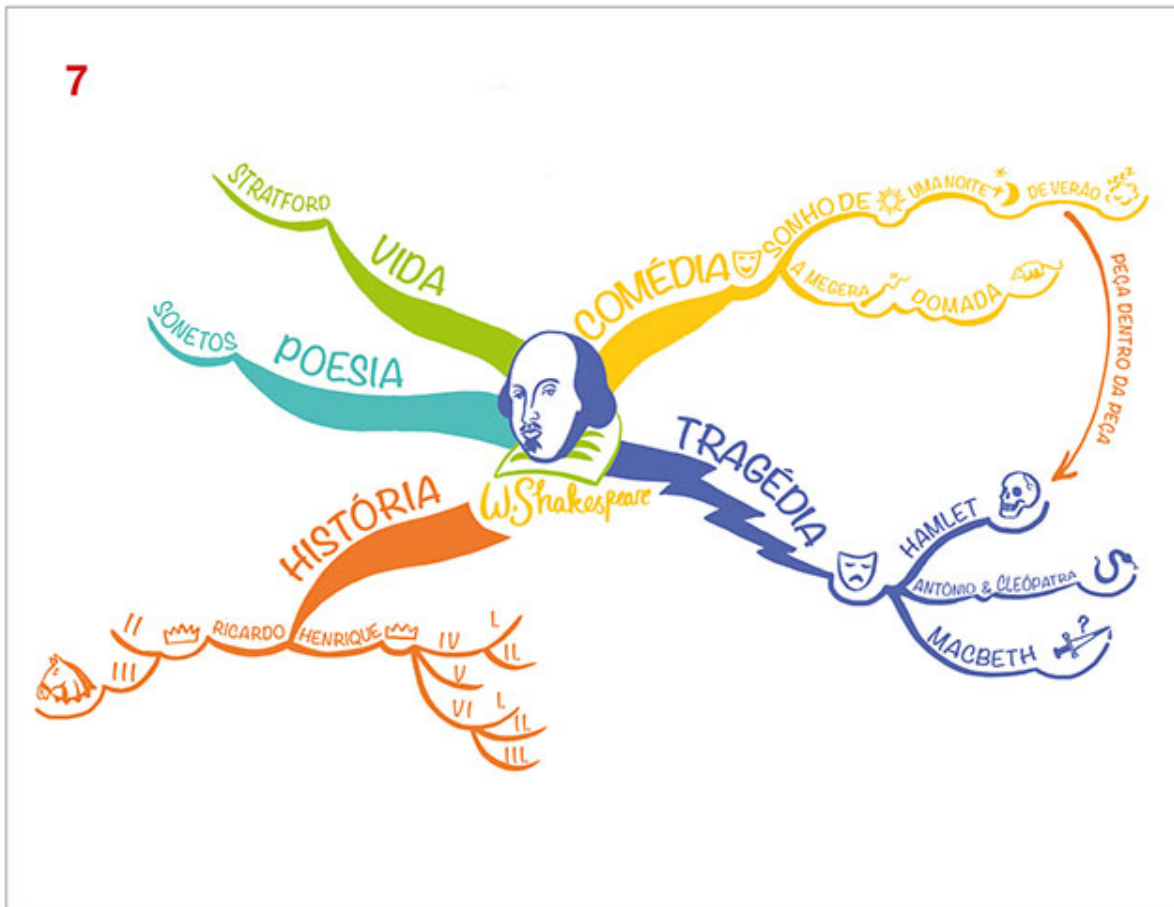
**Escolha outra cor** e crie a próxima ramificação principal, trabalhando ao redor da imagem central. (Muitos iniciantes têm mais facilidade para trabalhar no sentido horário a partir do centro, mas faça o que for melhor para você.) Como antes, desenhe ramificações secundárias e terciárias a partir dessa nova ramificação e rotule-as. Continue acrescentando ramificações até ter umas cinco ou seis com que trabalhar.

---

## Etapa 6

**Agora que você já tem as ramificações principais**, passeie livremente pelo Mapa Mental, pulando de ramificação em ramificação, preenchendo espaços vazios e acrescentando novas sub-ramificações à medida que lhe forem ocorrendo ideias e associações.

---



## Etapa 7

Se quiser, acrescente setas, linhas curvas e ligações entre as ramificações principais a fim de reforçar as conexões entre eles.

***Et voilà!* – você criou o seu primeiro Mapa Mental.**

## Avançando um passo além

O exemplo que incluí aqui ainda é, neste estágio, um trabalho em andamento que pode ser expandido de modo a incluir as 37 peças de Shakespeare, seus sonetos e poemas narrativos, além de fatos fundamentais de sua vida e sua época. Se você tem interesse nesse

dramaturgo – ou se quiser enfrentar um desafio – experimente completar sua própria versão deste Mapa Mental. Então, depois de memorizar as informações aí contidas, terá os fatos referentes a um dos escritores mais famosos do mundo sempre à disposição, na ponta de seus dedos, e será capaz de impressionar as pessoas com seu conhecimento sobre o Bardo!

Uma vez que o Mapeamento Mental envolve o trabalho de ambos os hemisférios do cérebro, ele é multifuncional e pode ser aplicado a todas as funções cognitivas, entre elas a memória, a criatividade, o aprendizado e todas as formas de pensamento. Este é um dos motivos pelo qual o Mapeamento Mental foi descrito como “o canivete suíço do cérebro”. Ele é útil, prático – e divertido!

## **Os ingredientes essenciais**

Já vimos que o Mapa Mental toma um único conceito central e o desdobra de modo criativo e eficiente, permitindo-nos descobrir novas associações e criar conexões entre ideias de maneira memorável. Mas quais são os ingredientes exatos que fazem do Mapa Mental uma ferramenta tão poderosa para o pensamento?

Já falamos de alguns desses elementos, mas vale a pena explorarmos os ingredientes fundamentais – Pensamento Radiante, fluxo orgânico não linear, cor, imagens e palavras – de modo um pouco mais detalhado.

### **PENSAMENTO RADIANTE**

O Pensamento Radiante desempenha um papel essencial na formação dos Mapas Mentais. Mas, antes de explorá-lo, quero lhe fazer uma rápida pergunta:

**Qual é sua primeira língua?**

Agora espere um pouco. E esteja preparado para admitir que você deu a resposta errada.

Vou lhe apresentar um maravilhoso jogo mental que já mudou a vida de milhares de pessoas pelo mundo afora...

Quando lhe perguntei sobre sua primeira língua, pense na resposta que lhe veio à mente. É muito provável que ela estivesse errada. Sua primeira língua não o inglês, o holandês, o cantonês nem nenhuma outra das 7.096 línguas vivas que constam do catálogo da etnologia.

**Sua primeira língua é a própria Língua da Humanidade, que é partilhada por todos os seres humanos e é a língua natural dos bebês no útero!**

Na verdade, todos nós somos fluentes na Língua Humana desde o nascimento. Do momento em que nasce até cerca de quatro meses de idade, o bebê foca o olhar em objetos que estão a cerca de 20-25 cm de distância – a distância da face da mãe ou do pai. Para a maioria dos bebês, a primeira imagem central que têm do mundo é o rosto de sua mãe, e irradiando-se da imagem central do rosto da mãe há inúmeras associações relacionadas com alimento, amor, calor, saúde, sono e sobrevivência. Dessa maneira, está inscrita em nosso cérebro desde o nascimento a capacidade de perceber o mundo a partir de um Mapeamento Mental.

A Língua Humana é a língua falada pelo funcionamento do cérebro e é formada primariamente pela combinação de duas faculdades: a “imaginação” e a “associação”, com uma sub-ramificação de “localização”. (A importância da localização explica por que a posição das ramificações em seu Mapa Mental ajuda você a memorizá-las.)

**Exercício de autoexame**

Daqui a pouco vou lhe dar uma palavra e pedir que você feche os olhos e deixe que o superbiocomputador do seu cérebro funcione. Depois de ler a palavra, veja quanto tempo leva para que você a compreenda, quais informações o seu cérebro lhe dá a respeito dela e se há cores ou associações ligadas a ela. Lá vai...

A sua palavra é:

**A-B-A-C-A-X-I**

Seu computador emitiu uma bela página impressa com as letras

**A - B - A - C - A - X - I**

nitidamente soletradas? Acho que não...

Anote rapidamente suas respostas às seguintes perguntas:

**O que seu supercomputador lhe deu como resposta?**

- **Quanto tempo ele levou para acessar esses dados?**
- **Quais associações ele lhe apresentou?**
- **O que mais lhe veio à mente?**
- **Quais cores estavam ligadas à palavra?**
- **Ela lhe fez pensar em mais alguma coisa, como textura, sabor, cheiro ou localização?**

Meu palpite é que você recebeu uma imagem, ou mesmo um conjunto de imagens com cores e associações multissensoriais.

**Se foi isso que aconteceu, seja bem-vindo à raça humana!**

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Dominando a técnica dos mapas mentais:..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).