

Mentální mapování



Obsah

Poděkování	8
Seznam mentálních map	9
Úvod	11
1. Co je mentální mapa?	13
Jak nám mentální mapy mohou pomáhat?	15
Velcí géniové si dělali poznámky	16
Kdo už mentální mapy v minulosti užíval	17
Co vše potřebujeme k vytvoření mentální mapy?	19
Sedm kroků k vytvoření mentální mapy	20
Vytváříme svou první mentální mapu	21
Mentální mapy v akci	25
2. Poznejte svůj mozek, uvolněte svůj potenciál	27
Jak dobře známe svůj mozek?	28
Vývoj našich znalostí o vývoji našeho mozku	29
Mozková buňka – historický přehled našeho poznávání	30
Počet našich mozkových buněk	30
Výkon mozkové buňky	32
Složitá struktura mozkových buněk	35
Různé části, různé funkce	38
„Pravý“ a „levý“ mozek	44
Princip mozkové synergie	45
Každý je sám sobě architektem	46
Princip učení se opakováním	47
Nekonečně pozitivní, nebo nekonečně negativní?	48
Mentální mapy – vynikající nástroj našeho mozku	51
3. Dokonalý vzorec úspěchu	53
Zásadní cíl: naučit se učit	54
Verbální reakce na neúspěch	56
Neúspěch – obvyklé reakce	57

Vzorec úspěchu – PUZOPÚ	58
Poučení z každé, i z té nejmenší chyby zvyšuje pravděpodobnost úspěchu	61
PUZOPÚ a mentální mapy v akci	61
ÚSPĚCH, ÚSPĚCH, ÚSPĚCH!	62
Princip úspěchu	63
Prvořadý cíl učení – správný vzorec	64
Analyzujeme obecnou chybu myšlení	64
Princip vytrvalosti	66
Mentální mapy a PUZOPÚ	69
4. Trénujeme mysl pro duševní úspěch	71
Jak můžeme posílit svou tvořivost?	73
Obvyklé průměrné výsledky	76
Tvůrčí postřehy	80
Mentální mapy pro tvůrčí myšlení	83
Pokročilá tvorba mentálních map – proměna paradigmatu	84
Tvořivost a myšlení	85
Tvůrčí hvězda	85
Tvůrčí produktivita	86
Kvantita vytváří kvalitu	87
Dobývání zlata	88
Síla představivosti	89
Síla asociací	90
Pamatování si informací z mentálních map	91
Opakování a paměť	91
Důležitost přestávek při učení	92
Tvořivost je klíčem duševního úspěchu	94
5. Fyzická kondice pro duševní výkony	97
Věda o těle a mysli	98
Celková fyzická zdatnost	100
Sportovní hvězda	110
Ian Thorpe zvaný Torpédo	110
Mysl navzdory všemu	113
Sytíme své tělo, sytíme svou mysl	114
Odpočinek, spánek a náš mozek	118
Mentální mapa jako stimul	121
6. Mentální mapy pro každodenní úspěchy	127
Mentální mapy pro práci	129
Mentální mapy v akci	136
Mentální mapy v akci	136
Mentální mapy ve vašem společenském životě	141
Mentální mapy v akci	146

Mentální mapy v akci	146
Mentální mapy pro život	153
Na závěr	165

1. Úvod	1
2. Kapitola	2
2.1. Úvodní kapitola	3
2.2. Úvodní kapitola	3
3. Kapitola	3
3.1. Úvodní kapitola	4
3.2. Úvodní kapitola	12
3.3. Úvodní kapitola	16
3.4. Úvodní kapitola	20
3.5. Úvodní kapitola	22
3.6. Úvodní kapitola	25
4. Kapitola	25
4.1. Úvodní kapitola	26
4.2. Úvodní kapitola	28
4.3. Úvodní kapitola	32
4.4. Úvodní kapitola	34

Poděkování

Zvláštní díky patří pracovníkům nakladatelství Thorsons za významnou podporu a pomoc: šéfredaktořce Carole Tonkinsonové, dále vedoucí redaktořce Susanně Abbottové, která mi pomáhala při plánování a psaní této knihy, výtvarné redaktořce Danielle Robertsonové, vedoucímu výtvarnému redaktorovi Jacquesu Caultonovi, vedoucí výroby Nicole Linhardtové, vedoucí propagace Liz Dawidsonové, vedoucímu prodeje a marketingu Chrisi Woldovi, vedoucí oddělení autorských práv Lauře Scaramellové a vrchní ředitelce Belindě Budgeové.

Velký dík také Simonu Gerrattovi a Charlottě Ridingsové za redakční příspěví, Alanu a Emily Burtonovým za jedinečné ilustrace, jakož i Caroline Shottové, mé neuvěřitelné literární manažerce, jejíž energie a nadšení mě nepřestávají ohromovat.

A konečně musím z celého srdce poděkovat členům svého pracovního týmu: Lesley Biasové za její „létající prsty“, Vandě Northové za její neúnavnou práci při propagaci mentálních map po celém světě, svému bratrovi, profesorovi Barrymu Buzanovi, za jeho celá desetiletí trvající podporu mé osobě i koncepci mentálního mapování a také své matce Jean Buzanové, u níž nacházím trvalé pochopení a pomoc při naplňování své vize.

Seznam mentálních map

1. kapitola

Co je mentální mapa?

Báječná dovolená 24

2. kapitola

Poznejte svůj mozek, uvolněte svůj potenciál

Mozková buňka (neuron) 31

Včelí dovednosti 34

Těleso vašeho mozku 43

Synergetický mozek 50

3. kapitola

Dokonalý vzorec úspěchu

Vytrvalost 62

Úspěch 70

4. kapitola

Trénujeme mysl pro duševní úspěch

Tvůrčí hra 82

Tipy tvořivosti 95

5. kapitola

Fyzická kondice pro duševní výkony

Hlavní systémy lidského těla 99

Mapa fyzické výkonnosti 112

Vitaminy 116

Každodenní život 120

Motivace 122

Budu fit 125

6. kapitola

Mentální mapy pro každodenní úspěch

Řízení schůze 130

Příprava na přijímací pohovor 133

Psaní eseje 135

Začínám nový podnik 138

Budování sítí	140
Nákup dárků	143
Plán romantického víkendu	145
Učím se jazyk	148
Svatba	150
Plánování zahrady	152
Rodinné události	155
Úspěšný rozpočet	157
Jak vyřešit důležitý problém	159
Vize a smysl života	161
Vaše ideální budoucnost	163

Úvod

Chcete:

- Přicházet s novými originálními myšlenkami a s tvůrčími řešeními?
- Zapamatovat si informace a být schopni si je vyvolávat i v napjatých situacích?
- Umět si stanovit cíl a také ho dosáhnout?
- Dát nový směr své kariéře nebo začít samostatně podnikat?
- Umět si ideálně rozvrhovat čas?
- Efektivně a bez větší námahy řídit schůze?
- Umět perfektně plánovat činnost a stanovovat rozpočet?
- Výborně a bez trémy provádět prezentace?
- Mít více času pro sebe a pro svou rodinu?
- Prožívat úspěch za úspěchem?

Pokud jste si na kteroukoli z těchto otázek odpověděli kladně, máte v ruce tu správnou knihu! Mentální mapy jsou unikátním nástrojem myšlení, který odkryje vaše přirozené nadání a umožní vám zazářit v každé oblasti života. Naše kniha vás tento nástroj naučí používat.

První kapitola, *Co je mentální mapa?*, vás uvede do problematiky mentálních map a vysvětlí vám, jak fungují. Seznámí vás se základními „pravidly“ mentálních map a krok za krokem vás provede vaší první mentální mapou.

Druhá kapitola, *Poznejte svůj mozek, uvolněte svůj potenciál*, hlouběji zkoumá příčiny působení mentálních map i to, jak pomohou vašemu mozku při učení a při tvůrčím myšlení. Čím lépe porozumíte svému mozku a jeho činnosti, tím snazší pro vás bude přimět ho k co nejlepší práci.

Třetí kapitola, *Dokonalý vzorec úspěchu*, se zabývá učním. Poskytuje jednoduchý návod, jak se za pomoci mentálních map nejlépe učit a být úspěšný.

Čtvrtá kapitola, *Trénujeme mysl pro duševní úspěch*, vám pomůže proniknout do světa tvořivosti a objevit v mentálních mapách ideální nástroj pro dosažení kvalitního tvůrčího myšlení. Dozvíte se i to, jak silně rozvinuté tvůrčí dovednosti usnadňují zapamatování, a naučíte se důležitým zásadám dobré paměti.

Pátá kapitola, *Fyzická kondice pro duševní výkony*, vyzdvihuje důležitost dobré fyzické kondice pro kondici duševní. Poradí vám, jak a kolik cvičit, jak spát a co a kdy jíst. Ukáže vám, jak za pomoci mentálních map dosáhnete i zde té nejlepší rovnováhy.

A konečně šestá kapitola, *Mentální mapy pro každodenní úspěch*, vám ukáže některé z nekonečného množství způsobů, jak využívat mentální mapy v práci, ve společenském styku a při životním plánování. Použijete-li zde uváděné příklady k inspiraci své představitosti, můžete si být jisti svou dokonalostí ve všem, do čeho se pustíte.

Mentální mapy dramaticky a nádherně změnilý můj život k lepšímu. A jsem hluboce přesvědčen o tom, že na vás budou působit právě tak.

Připravte se na to, že budete ohromeni – a to sami sebou!

Co je mentální mapa?

Mentální mapa nahrazuje lineární myšlení. Uvádí v činnost mozek jako celek. Proniká všemi směry a zachycuje myšlenky z různých úhlů.

Michael Michalko, *Cracking Creativity* (Úžasná tvořivost)

PŘEHLED PRVNÍ KAPITOLY:

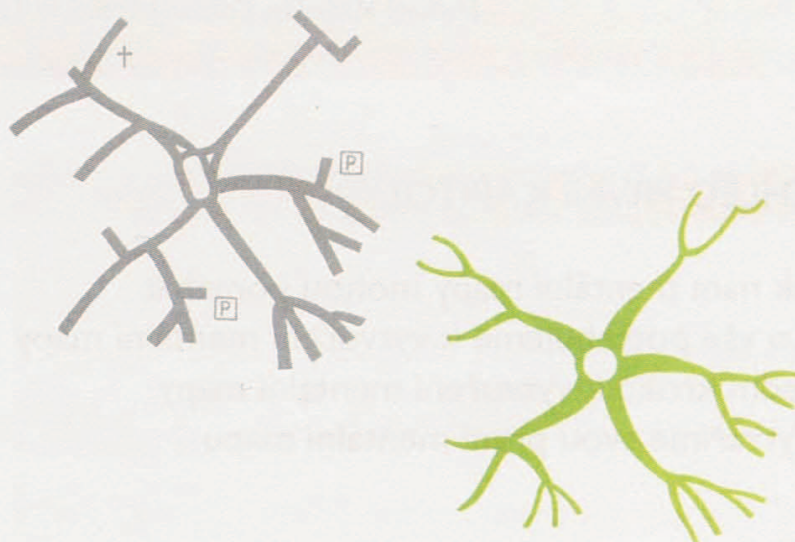
- Jak nám mentální mapy mohou pomáhat
- Co vše potřebujeme k vytvoření mentální mapy
- Sedm kroků k vytvoření mentální mapy
- Vytváříme svou první mentální mapu

Mentální mapa je nejdokonalejším organizačním nástrojem našeho mozku – je stejně dokonalým nástrojem jako pravý švýcarský nůž!

Mentální mapa je nejsnadnějším prostředkem, jak dostávat informace **do** našeho mozku a jak z něj informace dostávat **ven** – je tvůrčím a efektivním způsobem dělání poznámek, který doslova „mapuje“ naše úvahy. A všechno je přitom docela prosté!

Mentální mapa se dá přirovnat k plánu města. Střed naší mentální mapy připomíná městské centrum. Symbolizuje naši nejdůležitější představu. Hlavní třídy vedoucí do centra představují hlavní myšlenky našeho myšlenkového procesu, vedlejší ulice jsou jako naše vedlejší myšlenky atd. Různé obrazové symboly a tvary na plánu města představují místa, která nás z různých důvodů mohou zajímat a v naší mentální mapě mohou zachycovat zvláště zajímavé představy.

Porovnejte mentální mapu a plán města



Plán města i mentální mapa mají mnoho společného:

- Podávají nám celkový pohled na rozsáhlý předmět nebo oblast.
- Umožňují nám plánovat si trasy a vybírat nejlepší postup. Díky nim víme, kde se právě nalézáme a kam jsme už došli.
- Na jednom místě soustřeďují velké množství údajů.
- Usnadňují řešení problémů tím, že umožňují objevovat nové tvůrčí cesty.
- Je potěšením si je prohlížet, hloubat nad nimi a je snadné si vše zapamatovat.

Mentální mapy jsou vynikající pomocník paměti. Obdobně jako plány měst nebo silniční či turistické mapy nám mentální mapy umožňují zorganizovat si fakta a myšlenky tak, aby se náš mozek mohl od samého počátku pracovně angažovat způsobem, který je mu vlastní. Díky tomu se informace oproti tradičnímu způsobu zapisování poznámek rychleji zapamatují a později mnohem snáze a spolehlivěji vybavují.

Všechny mentální mapy mají mnoho společného. Všechny užívají barvy. Všechny mají přirozenou strukturu paprskovitě se šířící z centra. Všechny užívají křivky, symboly, slova a zobrazení podle souboru jednoduchých, základních, přirozených a mozku přátelských pravidel. S mentální mapou se dlouhý výčet nudných informací rázem promění v barevné, dokonale uspořádané, snadno zapamatovatelné schéma, které funguje v naprostém souladu s tím, jak je od přírody zvyklý pracovat náš mozek.

Jak nám mentální mapy mohou pomáhat?

Mentální mapy nám mohou pomáhat v mnoha směrech! Uvedeme zde jen několik oblastí. Díky mentálním mapám:

- se učíme lépe plánovat,
- rozvíjíme schopnost komunikace,
- jsme tvořivější,
- šetříme čas,
- lépe zvládáme problémy,
- lépe se koncentrujeme,
- zlepšujeme svou organizační schopnost a projasňujeme své myšlení,
- více si pamatujeme,
- rychleji a efektivněji se učíme,
- jsme schopni vnímat svět jako celek,
- chráníme stromy!

Podle Michaela Michalka, autora knižního bestselleru *Cracking Creativity* (Úžasná tvořivost), mentální mapa:

- aktivuje celý mozek,
- zbavuje naši mysl mentálního nepořádku,
- umožňuje nám plně se soustředit na určitý předmět,
- názorně předvádí spojení mezi izolovanými informacemi,
- jasně zachycuje jak podrobnosti, tak celek,
- umožňuje nám sdružovat, nebo naopak od sebe oddělovat jednotlivé představy a vzájemně je porovnávat,
- vyžaduje plné soustředění na předmět našeho zájmu – díky tomu se daná informace převádí z naší krátkodobé paměti do paměti dlouhodobé.

V naší knize najdete mnoho praktických příkladů, jak za pomoci mentálních map lépe plánovat a organizovat život v zájmu co největšího úspěchu, jak přicházet s novými, ohromujícími tvůrčími nápady a jak bez zvláštní námahy vstřebávat nové skutečnosti a informace.

Lépe poznáte svůj mozek, snáze se budete učit a dokonaleji si budete pamatovat získané informace. Jestliže dokonale pochopíte, jak lze mozkou umožnit dobře pracovat, budete moci uvolnit a plně využít celý svůj duševní a fyzický potenciál.

Velcí géniové si dělali poznámky

Ve chvíli, kdy si začnete dělat mentální mapy, ocitnete se ve společnosti velkých, světově proslulých osobností. Všichni tito významní lidé díky užívání nejdůležitějších prvků mentálních map zviditelnili své myšlenky a tím pomohli sami sobě i svým následovníkům významně pokročit ve svých oborech. K těmto velikánům náleží:

- **Leonardo da Vinci**, zvolený „největším mozkiem minulého tisíciletí“
- **Michelangelo**, velký sochař a malíř
- **Charles Darwin**, velký biolog
- **sir Isaac Newton**, objevitel gravitačních zákonů
- **Albert Einstein**, který objevil zákony relativity
- **sir Winston Churchill**, veliký státník a historik
- **Pablo Picasso**, který změnil podobu výtvarného umění 20. století
- **William Blake**, anglický vizionář, výtvarný umělec a básník
- **Thomas Edison**, tvůrce řady převratných vynálezů
- **Galileo**, jenž na základě svých astronomických pozorování obrátil vesmír naruby
- **Thomas Jefferson**, polyhistor, autor Deklarace nezávislosti a třetí prezident USA
- **Richard Feynman**, nositel Nobelovy ceny za fyziku
- **Marie Curie**, chemička a radioložka, nositelka dvou Nobelových cen
- **Martha Grahamová**, velká tanečnice a choreografka
- **Ted Hughes**, považovaný za jednoho z největších básníků 20. století

Dostáváte se do opravdu dobré společnosti! Je tomu skutečně tak, vždyť mnohé doklady například svědčí o tom, že celá italská renesance vznikla především díky skutečnosti, že velkým tvůrčím duchům té doby se podařilo uniknout ze žaláře lineárního myšlení. Učinili své myšlenky a představy viditelnými, a to nikoli jen prostřednictvím čar a slov, ale také za pomoci mocného jazyka obrazů, kreseb, schémat, kódů, symbolů a grafů.

Nejlepší způsob zviditelnění myšlenek

Proč všichni tito velcí tvůrčí géniové s takovým úspěchem používali názorná zobrazení, když chtěli organizovat, rozvíjet a uchovávat v paměti své myšlenky? Postupovali tak především proto, že mozek má přirozenou schopnost vizuálního vnímání – dá se říct, že v tom je prakticky dokonalý. Právě proto si obvykle mnohem lépe v paměti podržíme ty informace, které jsme se snažili zapamatovat za pomoci vhodného obrázku.

Tento jev byl prokázán mnoha výzkumy. V průběhu jednoho z nich bylo dospělým lidem promítnuto 2500 diapozitivů. Na každý z nich se účastníci výzkumu dívali deset vteřin. Potom jim bylo promítnuto 280 dvojic snímků, z nichž vždy jeden snímek už viděli předtím a druhý nikoli. V 85–95 procentech dříve viděné diapozitivy správně identifikovali.

Mentální mapy využívají nadání našeho mozku velmi účinně. Vzhledem k tomu, že jsou kombinací barev, obrazových symbolů a větvičích se křivek, stimulují vizuálně mnohem důkladněji než konvenční lineární a jednobarevné zápisy. Znovu si vybavit informace z mentální mapy je neobyčejně snadné.

Kdo už mentální mapy v minulosti užíval

Leonardo da Vinci

Chcete-li poznat dokonalý příklad velké tvůrčí geniální osobnosti, která za přispění vizuálního jazyka přinesla světu tisíce úžasných myšlenek, daleko předcházejících svou dobu, postačí, když se podíváte do zápisníků Leonarda da Vinciho (1452–1519). Leonardo do nich zaznamenával obrázky, schémata, symboly a ilustrace. To vše mu sloužilo jako dokonalý a současně velmi prostý nástroj umožňující mu na papíře zachytit myšlenky, jimiž překypovala jeho mysl.

Tou nejdůležitější částí, možno říct srdcem Leonardových deníků, jež jsou samy o sobě svědectvím o naprosté genialitě svého autora, a proto patří k nejcennějším pokladům světového písemnictví, jsou jeho kresby. Ty mu usnadňovaly hluboký průnik do tak od sebe vzdálených oblastí, jako je výtvarné umění, fyziologie, strojní inženýrství, akvanautika nebo biologie.

U Leonarda zaujímal jazyk slov až druhé místo za jazykem jeho kreseb. Slova mu sloužila ke klasifikaci, k označování a k popisu jeho tvůrčích myšlenek a objevů – primárním nástrojem jeho tvůrčího myšlení byl jazyk názorných zobrazení.

Galileo Galilei

Také Galileo (1564–1642) patří mezi největší světové tvůrčí myslitele, jimž se podařilo zrevolucionizovat vědu. Zatímco jeho současníci analyzovali vědecké problémy za pomoci tradičních slovních a matematických přístupů, zviditelnil Galileo, stejně jako před ním Leonardo da Vinci, své myšlenky názornými obrázky a schémata.

Je zajímavé, že oba géniové měli společnou ještě jednu vlastnost: často se oddávali snění. Podle slavné „Legendy o lampě“ jednou Galileo jen tak nečinně seděl v katedrále v Pise a roztržitě pozoroval, jak se lampy zavěšené na klenbě chrámu pohupují sem a zase tam, když se mu náhle v hlavě rozsvítilo. Uvědomil si, že bez ohledu na to, jak daleko se lampa odchýlí, vždy jí jeden rozkmit trvá stejně dlouho. Toto náhodné pozorování „izochronismu“ potom rozvinul do svého zákona kyvadla, díky němuž bylo možno zkonstruovat kyvadlové hodiny a zpřesnit měření času.

Richard Feynman

Richard Feynman (1918–1988), nositel Nobelovy ceny za fyziku, si už v mladém věku uvědomil, že tou nejpodstatnější součástí procesu tvůrčího myšlení je imaginace a vizualizace. Proto hrál hry rozvíjející představivost a učil se kreslit.

Stejně jako před ním Galileo i Feynman se rozhodl postupovat jinak než jeho současníci, kteří se spokojili s tradičním způsobem záznamů, a dal své teorii kvantové elektrodynamiky neotřelou vizuální, názorně schematickou podobu. Proto vytvořil slavná Feynmanova schémata – obrázkové znázornění interakce částic. Dnes tato schémata pomáhají studentům na celém světě porozumět fyzikálním jevům, zapamatovat si je a přicházet s vlastními originálními vědeckými představami.

Feynman byl na svá schémata tak pyšný, že si je namaloval i na své auto!

Albert Einstein

Také Albert Einstein (1879–1955), snad největší vědec 20. století, odmítal tradiční standardní lineární, numerickou a verbální podobu tvůrčího myšlení. Stejně jako před ním Leonardo a Galileo i Einstein byl přesvědčen o tom, že všechny tyto tradiční nástroje jsou sice použitelné, ale rozhodně nikoli nezbytné a že mnohem důležitější je představivost.

Podle Einsteina je „představivost důležitější než vědomosti, protože představivost nezná hranic“. V dopise svému příteli Maurici Solovinovovi vylíčil, jaké obtíže mu působí, když má vyjádřit slovy svou filozofii vědy, protože on tímto způsobem nemyslí – jeho myšlení má podobu názorných schémat.

Na začátku svého zkoumání si představte svůj mozek jako nově postavenou a dosud prázdnou knihovnu čekající na to, až bude naplněna údaji a informacemi v podobě knih, videí, filmů, CD a DVD.

Vy sami jste byli jmenováni do funkce hlavního knihovníka a nejprve si musíte zvolit, zda si přežete omezený, nebo široký výběr informací. Přirozeně si zvolíte výběr široký.

Dále se budete muset rozhodnout, zda ve své knihovně chcete mít informace zorganizované, nebo nikoli. Představte si situaci, kdy byste se jakožto hlavní knihovníci rozhodli pro neorganizované informace – jednoduše byste objednali nákladák plný knih a elektronických médií a z celé dodávky byste na podlaze knihovny vytvořili nepřehlednou hromadu informačních materiálů.

Kdyby se pak někdo dostavil do vaší knihovny a požádal o určitou knihu nebo chtěl poradit, kde najde informace ke konkrétnímu tématu, mohli byste jen pokrčit rameny a říct: „Je to někde v té hromadě, snad to najdete – hodně štěstí!“

K takové neuspořádané knihovně můžeme přirovnat mysl většiny lidí. V ní se sice požadovaná informace mnohdy nalézá, ale údaje tam jsou ukládány tak strašně dezorganizovaně, že je nemožné vydolovat je v případě potřeby zpátky. To vede k naprosté frustraci a k neochotě přijímat a zpracovávat nové informace. Vždyť k čemu je dobré přijímat další a další informace, když k nim člověk stejně nebude mít přístup!

A teď si představte, že máte k dispozici obří knihovnu obsahující přímo neuvěřitelné množství informací o všem, co jste se kdy potřebovali dozvědět. V této nové superknihovně

informace už nejsou jen tak bez ladu a skladu naházené na podlaze, ale všude panuje perfektní pořádek, všechno je přesně tam, kde to mít chcete.

Tato knihovna je navíc vybavena vynikajícím systémem vyhledávání dat a přístupu k nim. Díky němu najdete cokoli už ve chvíli, kdy na to jen pomyslíte.

Připadá vám to jako pouhý sen?

Ne – je to reálná a rychle uskutečnitelná možnost!

Onou gigantickou knihovnou, oním systémem vyhledávání dat a přístupu k nim jsou mentální mapy v úžasném lidském mozku.



Mentální mapy vám pomohou naučit se, uspořádat a uskladnit tolik informací, kolik chcete, a přirozeným způsobem je utřídit tak, abyste ke kterýmkoli z nich měli okamžitý přístup (jinými slovy, abyste se vyznačovali perfektní pamětí).

Mentální mapy mají ještě jednu neocenitelnou výhodu – člověk by si myslel, že čím víc informací se do hlavy vloží, tím bude přecpanější a tím obtížněji se z ní budou informace dostávat ven. V případě mentálních map je tomu však úplně naopak!

Jak je to možné?

Jestliže pracujeme s mentálními mapami, každá nová informace, kterou vložíme do své knihovny, se automaticky „zaháčkuje“, čili propojí se všemi informacemi, které tam už jsou. Čím více těchto háčků paměti je spojeno s kteroukoli informací v naší hlavě, tím méně práce nám dá ji z tohoto systému „odháčkovat“ a mít ji k dispozici. Používáme-li mentální mapy, potom platí, že čím více víme a čím více se naučíme, tím snáze se budeme učit věcem novým!

Mentální mapy mají zkrátka celou řadu předností, díky nimž bude váš život snazší a úspěšnější!

A teď už je nejvyšší čas, abyste začali se svou první mentální mapou!

Co vše potřebujeme k vytvoření mentální mapy?

Vzhledem k tomu, že mentální mapy jsou zcela přirozený jev a že jejich tvorba je neobyčejně snadná, nepotřebujeme toho mnoho. Zcela nám stačí:

- čistý bílý nelinkovaný papír,
- barevná pera a tužky,
- mozek,
- představivost.

Sedm kroků k vytvoření mentální mapy

1. Začněte UPROSTŘED šikmo položeného čistého papíru. Proč uprostřed? **Začneme-li ve středu papíru, dáme svému mozku svobodu působit všemi směry a vyjadřovat se svobodněji a přirozeněji.**
2. Svou ústřední představu vyjádřete OBRÁZKEM. Proč? **Protože názorné zobrazení má hodnotu tisíce slov a pomáhá nám využít naši představivost. Obrázek uprostřed je zajímavější, udržuje naše soustředění na dané téma a motivuje mozek k činnosti.**
3. Po celou dobu užívejte různé BARVY. Proč barvy? **Barvy jsou pro náš mozek stejně podnětné jako názorná zobrazení. Díky barvám jsou naše mentální mapy mnohem živější a naše tvůrčí myšlení získává další energii navíc. Všechno je hned také mnohem zábavnější.**
4. K centrálnímu obrázku připojujte HLAVNÍ VĚTVE, k nim větve druhé úrovně, k oběma potom větve třetí úrovně atd. Proč? **Protože náš mozek pracuje pomocí asociací. Rád si spojuje dvě (nebo tři či čtyři) věci dohromady. Propojíme-li jednotlivé větve, snáze si věci pamatujeme a lépe jim rozumíme.** Propojením hlavních větví zakládáme a vytváříme základní strukturu, základní architekturu svých představ. Celé se to velmi podobá běžnému přírodnímu jevu rostlinné říše, kde kmen stromu spojuje jednotlivé hlavní větve a ty zase větve vedlejší. Kdyby mezi hlavním kmenem stromu a větvemi a mezi hlavními a vedlejšími větvemi byly mezery, příroda by fungovala mnohem, mnohem hůř! Jestliže v naší mentální mapě bude chybět spojení, všechno se nám okamžitě začne rozklížovat (zvláště naše paměť a učení). A proto spojujte a zase spojujte!
5. Větve zakreslujte jako křivky, nikoli jako přímky. A k čemu je dobré tohle? **Samými rovnými čarami bychom svůj mozek hrozně znudili.** Zakřivené, organické větve, podobající se větvím stromu, jsou mnohem atraktivnější a více nás upoutají.
6. Pro každou linku užíjte jen jedno jednoduché klíčové slovo nebo slovní spojení. Proč? **Protože jednotlivá klíčová slova zvyšují účinnost a flexibilitu mentálních map.** Každý takový výraz, stejně jako každé vyobrazení, působí jako násobitel. Vytvářejí si totiž svůj vlastní soubor asociací, a mohou proto přímo jiskřit novými představami a novými myšlenkami. Příliš dlouhé fráze nebo věty tento spouštěcí účinek silně omezují. Mentální mapa vybavená řadou klíčových slov připomíná ruku s dobře fungujícími klouby. Naproti tomu mentální mapa s přemírou dlouhých frází a vět je jako ruka s prsty připevněnými k dlahám!
7. VYOBRAZENÍ používejte na celé ploše mapy. Proč? **Protože každý takový obrázek, stejně jako vyobrazení ve středu mapy, má hodnotu tisíce slov.** Deset obrázků na mentální mapě se tedy rovná 10 tisícům slov tradičního zápisu!

Vytváříme svou první mentální mapu

Jako téma vaší první mentální mapy jsme zvolili vaši příští dovolenou. Svou představivost a schopnost asociace použijete k vytvoření mentální mapy, která bude o místě, kam chcete jet.

První úroveň

Připravte si list čistého papíru a barevná pera nebo pastelky. Otočte papír tak, aby byl „na šířku“. Do jeho středu nakreslete obrázek, který bude symbolizovat vaši příští dovolenou. Nebojte se užívat barev a buďte co nejvíce tvořiví.

Teď svůj výtvar nějak označte. Třeba názvem místa vašeho pobytu nebo jen prostě slovem „Dovolená“.

Ústřední představa vaší první mentální mapy



Druhá úroveň

Teď nakreslete tlusté větve paprskovitě vycházející z obrázku, který symbolizuje ústřední představu o vaší dovolené. Pro každou větev použijte jinou barvu. Tyto větve budou představovat vaše hlavní myšlenky. Až si budete dělat mentální mapy samostatně, budete si moct zvolit jakýkoli počet hlavních větví, nicméně při tomto cvičení omezíme jejich počet na pět až šest.

Nad každou větev napište čitelně hůlkovým písmem jednotlivě prvních pět klíčových výrazů, které vám vytanou na mysli, když pomyslíte na svou příští dovolenou.

Své představivosti můžete napomoci otázkami, které budete klást sami sobě. Například: „Kam pojedete?“ (v tomto případě by klíčovým slovem mohlo být MÍSTO), „Jaký typ dovolené

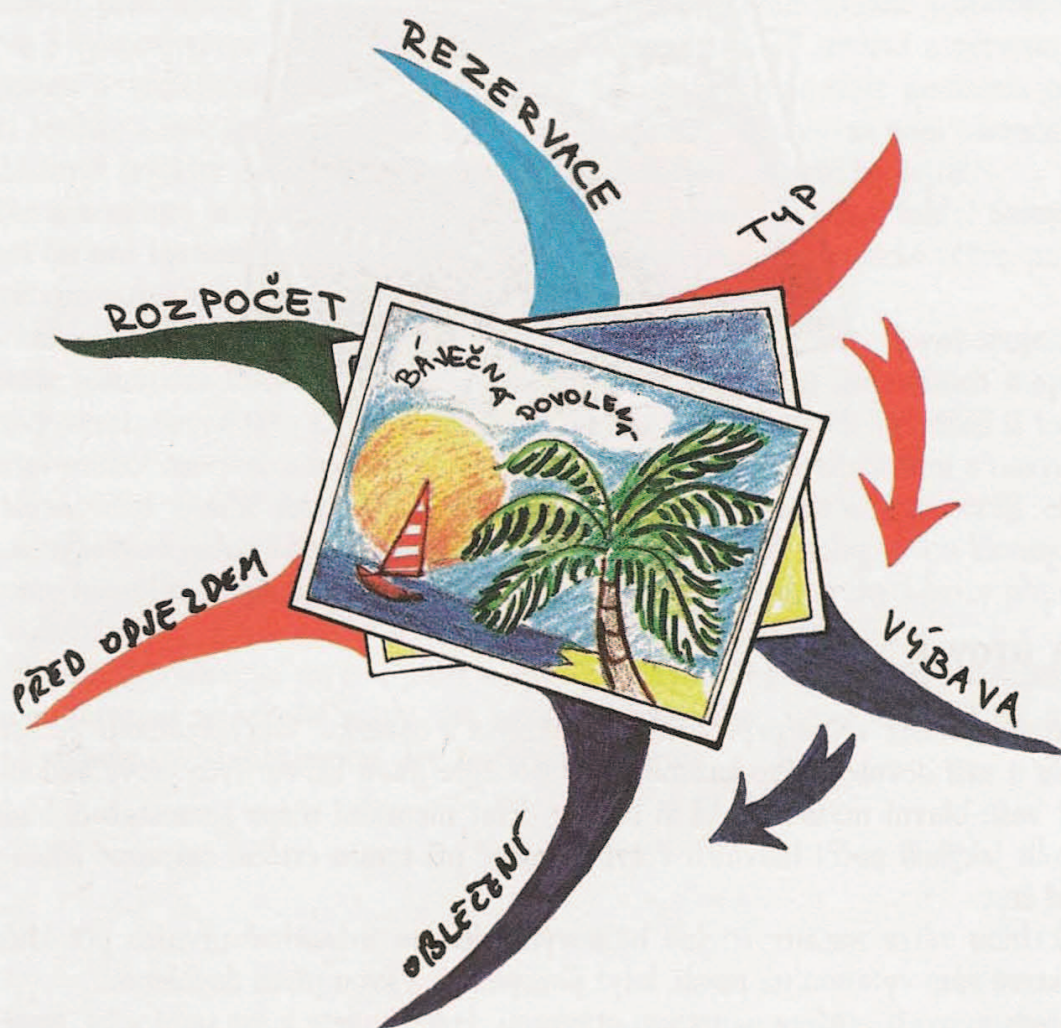
chci?" (klíčové slovo TYP), „Co si tam s sebou budu muset vzít?“ (VYBAVENÍ). V našem příkladu se vyskytují klíčové výrazy TYP, VYBAVENÍ, CO NA SEBE, BUDU PRYČ, ROZPOČET a REZERVACE.

Jak vidíte, v této chvíli vaše mentální mapa sestává z barev, z čar a ze slov. Můžeme ji ještě nějak vylepšit?

Ano, můžeme, a to tak, že je oživíme různými malůvkami (jejich náměty obstará naše představivost). Jak jsme už několikrát zdůraznili, „jeden obrázek má hodnotu tisíce slov“, a proto nám ušetří velké množství času, který bychom museli strávit při jejich psaní. A navíc se obrázky mnohem lépe pamatují.

Jak pokračujete v práci na své mentální mapě, přidávejte drobné obrázky zachycující vaše představy a jimi tyto představy posilujte. Používejte barevná pera nebo tužky a trochu i svou fantazii. Nemusíte tvořit žádná umělecká díla vysoké hodnoty – mentální mapa není zkouškou vašeho výtvarného nadání. Svě nakreslené představy umísťujte zásadně na větve mentální mapy.

Ústřední představa s větvemi představujícími vaše hlavní myšlenky týkající se dovolené



Třetí úroveň

Při dalším kroku, jímž naši mentální mapu rozšiřujeme, využíváme asociace. Nejprve se znovu podívejte na mapu a přečtěte si klíčová slova, která jste napsali nad jednotlivé hlavní větve. Vyvolávají ve vás další představy? Jestliže jste například pojmenovali jednu z vašich představ slovem REZERVACE, přemýšlejte o tom, jakými různými způsoby a kdy si dovolenou můžete rezervovat. Navštívíte osobně cestovní kancelář, použijete internet, půjdete do knihovny, nebo se budete řídit radou přátel?

Své asociace zaznamenejte tak, že zakreslíte další větve, které se budou rozbíhat z každého klíčového slova. I zde počet postranních větví zcela závisí na počtu představ, které vás napadnou – a těch může být nekonečně mnoho. Ovšem v tomto cvičení se na této úrovni spokojte jen s třemi až čtyřmi postranními větvemi.

S těmito postranními větvemi pracujte obdobně jako s větvemi hlavními – nad každou z nich napište čitelně velkými písmeny klíčové výrazy. Některé z nich ve vás vyvolají nové asociace – ty zachytíte pomocí dalšího větvení a dalších klíčových výrazů.

Ani tady nezapomínejte na barvy a obrázky.

Gratulujeme! Právě jste dokončili svou první mentální mapu. Už v tomto raném stadiu je vaše mapa plná různých symbolů, čar, slov, barev a kreseb. Jasně na ní vidíme zachycení všech základních vodítek našeho myšlení, která našemu mozku umožňují, aby pracoval co nejefektivněji a s co největším potěšením. A až budete opravdu plánovat svou příští dovolenou, máte na jediném listu papíru po ruce všechno, co budete muset udělat.

V příští kapitole se dozvíme další zajímavé věci o úžasném lidském mozku a o jeho ohromujících možnostech. Čím více svému mozku porozumíme, tím lépe ho budeme umět užívat.

Mentální mapy v akci



Každý den použijí mentální mapy miliony lidí na celém světě. Někteří lidé se k nim uchylují prostě proto, že chtějí lépe plánovat nebo s větší jistotou a přesvědčivostí vystupovat na veřejnosti, zatímco jiným se díky mentálním mapám daří řešit velmi závažné problémy.

Postavte se a mluvte

Marek byl vždycky hodně nervózní, když měl mluvit před hodně lidmi. Když ho jeho nejlepší přítel požádal, aby promluvil na jeho svatbě, zachvátily ho rozporuplné pocity – na jedné straně strach před trapasem a na straně druhé radost z takové pocty.

Většinou těžko hledal rovnováhu mezi plánováním a spontánností – při improvizovaných projevech ztrácel logický sled myšlenek a zakoktával se, a když měl zase nějaké vystoupení důkladně připravené, obvykle předčítal doslova své poznámky a jeho řeč bývala monotónní a nudná.

Marek se rozhodl, že to zkusí s mentální mapou. Nejprve do jedné mentální mapy soustředil všechny své nápady. Potom sestavil druhou mapu, kde své představy strukturoval tak, jak by měly zaznít, tedy úvod na začátku, pak hlavní témata a na konci závěr.

Pak si několikrát za pomoci klíčových slov ze své druhé mentální mapy zkusil své vystoupení nanečisto. Když potom ona významná chvíle skutečně nastala, sebevědomě vstal a pronesl nejlepší mluvený projev svého života. Nejméně polovina hostů se mu potom svěřila, že to byla ta nejlepší řeč, jakou kdy na svatbě slyšeli.

MĚSTO V KRIZI

Po tragických událostech 11. září 2001, po zřícení mrakodrapů Světového obchodního centra, se životně důležité veřejné služby celých velkých oblastí New Yorku ocitly v naprostém chaosu. Spojové, elektrické, vodovodní, plynové a kanalizační sítě přestaly řádně fungovat, a obyvatelé i podniky tak čekaly další vážné potíže a traumata.

Odpovědnost za obnovení dodávek energií v New Yorku spočívala na firmě Con Edison, dodavateli plynu a elektřiny. Naštěstí měla tato firma k dispozici jednoho významného pomocníka – mentální mapy. Shromáždila týmy složené z pracovníků veřejných služeb ze všech regionů a pověřila je úkolem sestavit komplexní akční plán, který měl stanovit postup, jak nejefektivněji překonat vzniklou krizi. Tito odborníci společně vytvořili velmi zdařilou a účinnou mentální mapu, na níž soustředili veškeré problémy a jejich řešení.

Jednotlivá opatření byla zařazena do stupnice naléhavosti a současně byly důkladně zváženy vlivy selhání jedné služby na fungování služeb jiných. To vše tvořilo základnu plánu nápravných činností. V některých konkrétních případech se ukázalo, že je nezbytné dát

nejvyšší prioritou obnovení dodávek elektřiny, protože jinak by nebylo možné monitorovat stav zařízení pro dodávky vody a plynu ani stav kanalizační sítě a později je dát znovu do provozu.

V Con Edisonu propojili své mentální mapy s velkoplošnou obrazovkou, na níž promítali důležité časové údaje. Jejich mentální mapa obsahovala i webové odkazy na všechny klíčové dokumenty. Díky tomu mohli snadno a rychle předávat informace všem pracovním skupinám, které se na realizaci plánu obnovy podílely. Firmě se tak podařilo poměrně rychle a s minimálními náklady opět přejít do normálního režimu poskytování veřejných služeb. A navíc – vzhledem k tomu, že včas identifikovali možná rizika a předcházeli jim – vše proběhlo zcela bezpečně.

Tato koncentrace zdrojů, myšlenek a know-how týkajících se uspokojování důležitých potřeb obyvatel zabránila dalšímu nárůstu stresu v již tak značně traumatizované komunitě.

Poznejte svůj mozek, uvolněte svůj potenciál

Mozek řídí všechny tělesné funkce; ovládá naše nejprimitivnější chování – jídlo, spánek, udržování teploty – a současně je odpovědný i za naše činnosti nejsložitější – za vytváření civilizace, za hudbu, výtvarné umění, vědu a jazyk. Někde uvnitř naší hlavy se nacházejí i naše myšlenky, city – prostě celá naše osobnost. Mozkem se už po celá staletí zabývají vědecké týmy, a pokud by měly jeho práci charakterizovat jedním slovem, určitě by se shodly na adjektivu „ÚŽASNÁ“.

Profesor R. Ornstein, autor *Psychologie vědomí (The Psychology of Consciousness)*

PŘEHLED DRUHÉ KAPITOLY:

- Jak dobře známe svůj mozek?
- Vývoj našich znalostí o vývoji našeho mozku
- „Pravý“ a „levý“ mozek
- Princip mozkové synergie
- Princip učení se opakováním

Povědomí o tom, jak náš mozek funguje, můžeme přirovnat ke znalostem spojeným s řízením automobilu – čím více toho budeme vědět o vozidlech a jejich řízení, tím lepšími řidiči se můžeme stát. Jestliže se budeme zajímat o to, co nejlépe našemu mozku vyhovuje při učení a práci, odmění se nám tím, že nám bude lépe sloužit. Budeme dostávat více inspiračních nápadů, budeme si lépe vybavovat potřebné informace a snáze přicházet na tvůrčí řešení nejrůznějších problémů. Už brzy zde společně objevíme, že způsob, jakým kreslíme své mentální mapy, odráží postupy, které náš mozek při myšlení nejraději užívá. Díky mentální mapám bude náš mozek pracovat „na plný plyn“. Nejprve se tedy společně pusťme do pátrání po tajemstvích našeho mozku. Začneme malým kvízem.

Jak dobře známe svůj mozek?

Náš mozek nám slouží bez přestání, ale co o něm vlastně víme? Zkusme si následující kvíz.



MALÝ KVÍZ O MOZKU

- Počet buněk lidského mozku je:
a) 100 000
b) 1 000 000
c) 10 000 000
d) 100 000 000
e) 1 000 000 000
f) 1 000 000 000 000
- Mozek hmyzu, tedy např. včely, se skládá z milionů mozkových buněk. **ano/ne**
- V naší hlavě máme více mozkových buněk, než kolik je lidí na planetě Zemi. **ano/ne**
- Vědcům se už podařilo pořídit snímek mrtvé mozkové buňky, ale dosud neexistuje videozáznam zachycující buňku žijící. **ano/ne**
- Velcí géniové, jakými byli Leonardo da Vinci, Isaac Newton, Marie Curie nebo Albert Einstein, pravděpodobně využívali maximální potenciál svého mozku. **ano/ne**
- V průběhu svého stárnutí si mozek může vytvářet nová spojení mezi svými buňkami, ale není schopen vytvářet buňky nové. **ano/ne**
- Počet vzorců myšlení, podle nichž může mozek postupovat, se rovná počtu atomů tvořících:
a) molekulu
b) katedrálu
c) vysokou horu
d) Měsíc
e) planetu Zemi
f) celou sluneční soustavu včetně slunce
g) naši galaxii s jejími 200 miliardami hvězd
h) ani jedno z výše uvedeného

8. Náš mozek je „pevně zapojený“, a proto se jeho schopnosti nedají příliš měnit. **ano/ne**
9. Současné nejvýkonnější počítače mají vyšší základní potenciál než lidský mozek. **ano/ne**
10. Mozková kůra je součástí té části mozku, které se říká „levý/pravý mozek“ neboli „levá/pravá hemisféra“. **ano/ne**
11. Pravá hemisféra je tvůrčí stranou mozku. **ano/ne**
12. Levá hemisféra je intelektuální (rozumovou) stranou mozku. **ano/ne**
- Správné odpovědi najdete na str. 52. Kolikrát jste uhodli správně? Připravte se na to, že další poznávání mozku vám přinese ještě jiná podobná překvapení a že vás jeho podivuhodnost bude uvádět v úžas.

Vývoj našich znalostí o vývoji našeho mozku

Lidský mozek, tak jak ho známe dnes, se začal vyvíjet zhruba před 500 miliony let. Avšak čas, kdy mozek poznává sám sebe, je mnohem, mnohem kratší. Ještě před 2500 lety nevědělo lidstvo o mozku a jeho vnitřním fungování prakticky vůbec nic. Před dobou antického Řecka se mysl nepovažovala za součást lidského těla. Všeobecně se mělo za to, že mysl existuje ve formě jakési éterické mlhy, plynu nebo nehmotného ducha.

Ani staří Řekové však nepostoupili o mnoho dále – dokonce i sám Aristoteles, nejslavnější řecký filozof a zakladatel moderní vědy, se domníval, že centrum vnímání a paměti se nachází v srdci!

V době renesance, koncem 14. století, kdy došlo k revolučnímu probuzení lidského rozumu, lidé konečně přišli na to, že centrum myšlení a vědomí sídlí v hlavě, nicméně významného pokroku v chápání funkcí našeho mozku bylo dosaženo až koncem 20. století.

Toto poznání je natolik významné, že se díky němu mění základy psychologie a pedagogiky. Potvrzuje se také skutečnost, kterou sice mnozí už dávno tušili, ale kterou nebylo možno dříve vědecky potvrdit: Průměrný lidský mozek dokáže podávat výkony, jimž by ještě nedávno nikdo nevěřil!

Velmi významným pokrokem je povědomí mozku o sobě samém. Uvědomte si toto:



Devadesát pět procent všeho, co člověk v celých svých dějinách zjistil o vnitřním fungování svého mozku, bylo objeveno v průběhu posledních deseti let!

To může znamenat jediné – lidstvo se ocitlo ve zlomovém bodě svého vývoje. Náhle se před námi vynořují dosud nevídané poznatky o našich mozcích. Začínáme si uvědomovat, že onen biologický počítač nalézající se mezi našima ušima je mnohem výkonnější, než jsme si kdy mysleli.

Mozková buňka – historický přehled našeho poznávání

Po celá staletí nebyl mozek považován v podstatě za nic jiného než za kilo a půl těžkou hroudu nestrukturované, nevýrazné šedé hmoty. Pak se ale všechno začalo komplikovat. S vynálezem mikroskopu se přišlo na to, že zvrásněná vnější vrstva je mnohem složitější, než se do té doby předpokládalo. Zjistilo se, že mozkiem protékají tisíce spletených drobných potůčků krve, které ho vyživují.

Potom přišel revoluční objev – pod dokonalejším mikroskopem se mozek jevil jako soustava tisíců malých bodů, jejichž povaha a funkce byly po nějakou dobu naprostou záhadou. Ještě výkonnější mikroskopy dovedly výzkumníky ke zjištění, že počet těchto bodů je větší, než se původně myslelo, a že z každého z nich vyčnívá jakýsi drobounek výběžek. Moderní mikroskopy tak odstartovaly vědeckou ságu podobnou sáze o vývoji astronomie, jejímž hlavním hrdinou je dalekohled a objevy hvězd, solárních soustav, galaxií a hvězdokup učiněné jeho prostřednictvím. V našem případě jde o ponor dovnitř našeho mozku a objevování vesmíru v něm.

Když se na scéně objevil mikroskop elektronický se svou do té doby nevídanou citlivostí, zjistili vědci, že mozek se skládá z milionů malých buněk, neuronů.* Zjistilo se, že tělo každé této buňky je neuvěřitelně složité – každý neuron má jádro (nukleus) a velké množství výběžků (dendritů), které z jádra vybíhají do všech stran. Pod výkonným mikroskopem tyto buňky vypadají jako krásně košaté stromy, jejichž větve vyrůstají ve třech dimenzích všemi směry. Když se podíváte na protější stranu, dospějete k vlastně nikterak překvapivému zjištění, že se struktura a tvar neuronu nápadně podobají struktuře a tvaru mentální mapy!

Počet našich mozkových buněk

Další fáze průzkumu tohoto mikroskopického vesmíru byla doslova šokující. Ve druhé polovině 20. století se totiž zjistilo, že v mozku nemáme „jen“ několik milionů mozkových buněk – ve skutečnosti je jich tam milion milionů – 166krát víc, než je lidí na naší planetě!

* Ve skutečnosti neurony objevil již J. A. Purkyně, pozn. překl.

Výkon mozkové buňky

Než začneme uvažovat o výkonu lidské mozkové buňky, zanalyzujme si nejprve kapacitu mozku nějakého hmyzu, například včely. Proč? Protože s ní máme něco společného. Je to sice velmi překvapivé, ale je to tak. Včela (a spolu s ní také všichni ostatní živočichové) je totiž vybavena stejnými superbiočipy jako člověk. Včela ovšem musí vystačit s relativně nízkým počtem mozkových buňek, zatímco my jich máme k dispozici ohromující počet milionů milionů.

CVIČNÁ MENTÁLNÍ MAPA: CO DOKÁŽE VČELA?

Veďte si velký kus papíru a načrtněte na něj mentální mapu, do níž zachytíte všechno, co podle vašeho mínění včela umí dělat. Můžete začít tak, že si jako ústřední představu zvolíte včelu a od ní odvodíte hlavní větve s hlavními představami, které vás napadnou, tedy například „LÉTÁ“. K hlavním větvím dodejte větve postranní a v nich své představy plně rozvíňte.



Když se nad včelami zamyslíme, zjistíme, že dokážou se svým mozkiem dělat pravé divy. Vždyť taková včela umí:

1. **Stavět.** Včely patří k mistrovským architektům hmyzího světa. Staví složité a dokonalé „výškové budovy“, do nichž se pohodlně vejde celé společenství.
2. **Postarat se o potomstvo.**
3. **Sbírat pyl a informace.**

4. **Komunikovat.** Svým pohybem, gesty a zvuky si včely umí předávat informace o poloze rostlin a o typech květů.
5. **Počítat.** Včely umí opakovaně lokalizovat vybrané předměty díky tomu, že si zapamatují počet význačných bodů vyskytujících se na cestě k žádoucímu cíli.
6. **Tančit.** Po návratu do úlu se včely pustí do složitého tance, jímž svým družkám sdělí umístění svého nálezu a navigační údaje o cestě k němu.
7. **Rozpoznávat ostatní včely.**
8. **Jíst.**
9. **Bojovat.** A nikoli ledajak. Včely bojují s takovou prudkostí, soustředěním, rychlostí a koordinací svých početných tělesných bojových nástrojů, že se proti tomu i zrychlené karatistické filmy jeví jako trapně pomalé.
10. **Létat.**
11. **Slyšet.** Stejně jako my.
12. **Učit se.** Viz výše body 4 a 5.
13. **Žít v organizovaném společenství a podle toho se chovat.** (Dokážete se i vy svému lidskému společenství přizpůsobit stejně jako včely?)
14. **Rozhodovat se.** Včely například umí rozhodovat o změně teploty úlu, o tom, zda předají, nebo nepředají dál určitou informaci, o tom, zda se pustí do boje, i o tom, zda se jejich společenství přemístí na jiné místo.
15. **Pilotovat.** Včela je vlastně miniaturním a přitom neobyčejně sofistikovaným letadlem a současně i jeho pilotem. Představte si, že byste měli přistát (a včela to bez obtíží dokáže) na list prudce a nestejněměrně se pohybující v silném větru.
16. **Vyrábět med.**
17. **Regulovat teplotu.** Když je v úlu příliš horko, začne tam ihned skupina včel v dokonalé harmonii snižovat teplotu. Pomocí koordinovaného pohybu křídel, která společně slouží jako obří větrák prohánějící ochlazený vzduch úlem, mohou včely dosáhnout požadovanou teplotu s přesností jedné desetiny stupně.
18. **Pamatovat si.** Bez této schopnosti by nemohly počítat, komunikovat ani přežít.
19. **Reprodukovat se.**
20. **Vidět, a to včetně ultrafialové části světelného spektra.**
21. **Vnímat pachy.**
22. **Rojit se v mnohem složitějších formacích, než jsou letky stíhaček.**
23. **Vnímat chuť.**
24. **Myslet.**
25. **Vnímat hmatové podněty.**

Následující mentální mapa shrnuje všechno, co taková včela dokáže.

Kolik mozkových buněk umožňuje včele všechno tohle dokázat? Miliony? Nikoli, stačí jich méně než milion. Včela má přibližně 960 tisíc mozkových buněk.

Jestliže tedy včela dokáže tolik věcí se svým relativně malým počtem mozkových buněk, využíváme my lidé celý svůj potenciál milionu milionů buněk? S největší pravděpodobností ne!

Složitá struktura mozkových buněk

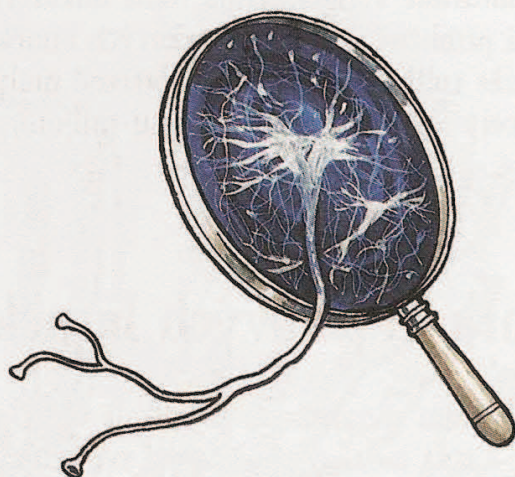
Ruku v ruce se zdokonalováním mikroskopů pronikali vědci stále hlouběji do tajemství lidského mozku. Zjistili, že každá mozková buňka má své centrum, jádro (nukleus), a že se v tomto případě jedná o něco mnohem významnějšího než jen o pouhý střed buňky. Spíše se to jeví tak, že jde o jakýsi vlastní „mozek“ buňky, a to, v souvislosti s tím, co víme například o včele, o miniaturní mozek, který je schopný úžasného výkonu. Je to doslova mozek uvnitř mozku, uvnitř našeho mozku!

A poté, na konci 20. století, došlo k dalšímu zázračnému pokroku. V Laboratoři Maxe Plancka poprvé v historii nafilmovali živou mozkovou buňku. Ta byla předtím vyjmuta z mozku živého člověka a poté byla pod elektronovým mikroskopem v Petriho misce ponořena do hlubokého obdélníkového kanálku mozkomíšního moku. Tento film, který změnil životy všech, kdo ho zhlédli, ukázal, že toto malé stvořeníčko je vybaveno zcela samostatnou inteligencí. Se svými stovkami rukou, připomínajících ruce dítěte, podobná amébě se hned rozšiřovala, hned zase stahovala, aby citlivě a cíleně zkoumala každý atom prostoru svého nově vymezeného vesmíru s cílem najít spojení – prostě taková pohybující se mentální mapa. Bylo to, jako bychom pozorovali nějakou neuvěřitelně křehkou, citlivou a inteligentní bytost ze vzdálené planety. Jaký je tedy vztah každé z těchto buněk-bytostí k ostatním mozkovým buňkám?

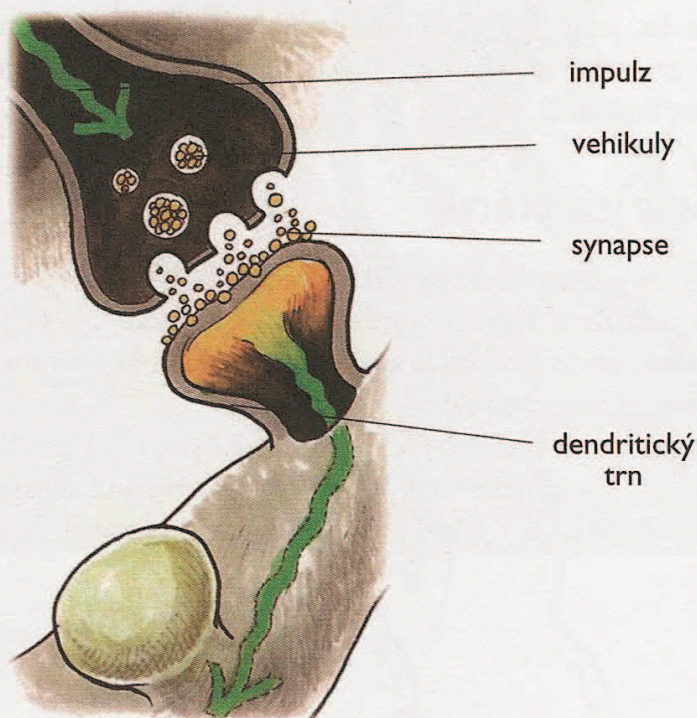
Mozková buňka a její přátelé

Naše mozková buňka funguje tak, že vytváří fantasticky složitá propojení s desítkami tisíc svých sousedek a družek. Tato spojení primárně vznikají tak, že její hlavní a největší větev (nervový výběžek, axon) navazuje mnohatisícová spojení s mnoha tisíci větvemi mnoha tisíců jiných mozkových buněk.

Kontaktním bodům těchto spojení se říká synapse. Když určitá elektromagnetická biochemická zpráva (nervový impulz) proletí axonem, je uvolněna synapsí, která je spojena s dendritickým trnem další buňky. Mezi nimi je nepatrná mezera.



Nervový impulz odpaluje stovky tisíc tělísek zvaných vehikuly přes synaptické štěrbinu (mezery). Je to impozantní jev – něco jako Niagarské vodopády mikroskopického světa. Vehikuly prolétnou bleskovou rychlostí synaptickými štěrbinami a poté dorazí, podobny milionům poštovních holubů, k povrchu dendritického trnu. Zprávy se potom přenášejí po větvích přijímající mozkové buňky do jejího axonu, který následně zprávu posílá po svých větvích k dalším mozkovým buňkám a tak to pokračuje dál a dál. Tím se vytvářejí spletité dráhy myšlenek. Tyto dráhy jsou mapami, vnitřními reálně existujícími mentálními mapami našich myšlenek. Mentální mapy, tak jak je zachytíte na papír, nebudou ničím jiným než odrazem mentálních map vytvářených ve vaší hlavě.



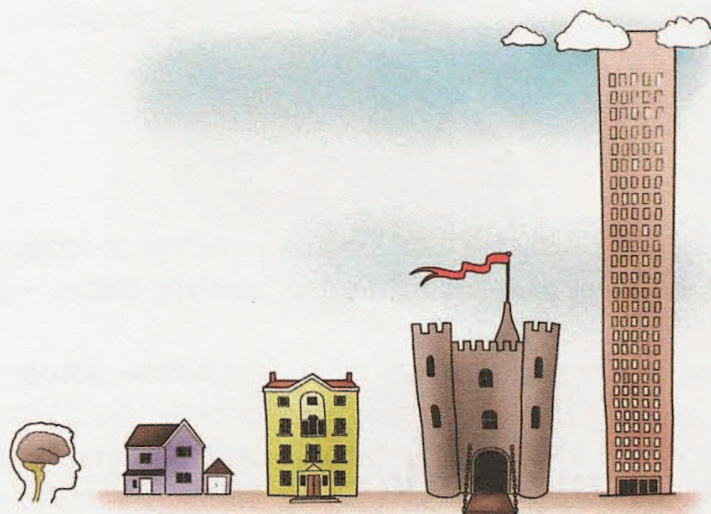
Mozková buňka a její spoje



JAK VÝKONNÝ JE NÁŠ MOZEK?

Pokud bychom vzali nejvýkonnější počítač z roku 2000 a pro představu ho znázornili jako patrový rodinný dům, jak velická budova by představovala potenciální výkon lidského mozku?

- a) miniaturní domeček – hračka
- b) domeček pro panenky
- c) domek velikosti jedné průměrné místnosti
- d) domek velikosti průměrného bytu
- e) patrový rodinný dům
- f) zámeček
- g) palác
- h) stopatrový mrakodrap
- i) ještě větší budova



Na tomto místě vám už asi bude zcela jasné, že jediná průměrná mozková buňka má vyšší kapacitu než průměrný osobní počítač. Správná odpověď je i).
Kdyby měl tedy být nejvýkonnější světový superpočítač znázorněn jako patrový dům, musela by náš mozkový potenciál znázorňovat budova nesrovnatelně větší než stopatrový mrakodrap. Jednalo by se o dům, jehož základnu by tvořilo asi deset průměrných domovních bloků a jeho vrchol by sahal až k Měsíci!

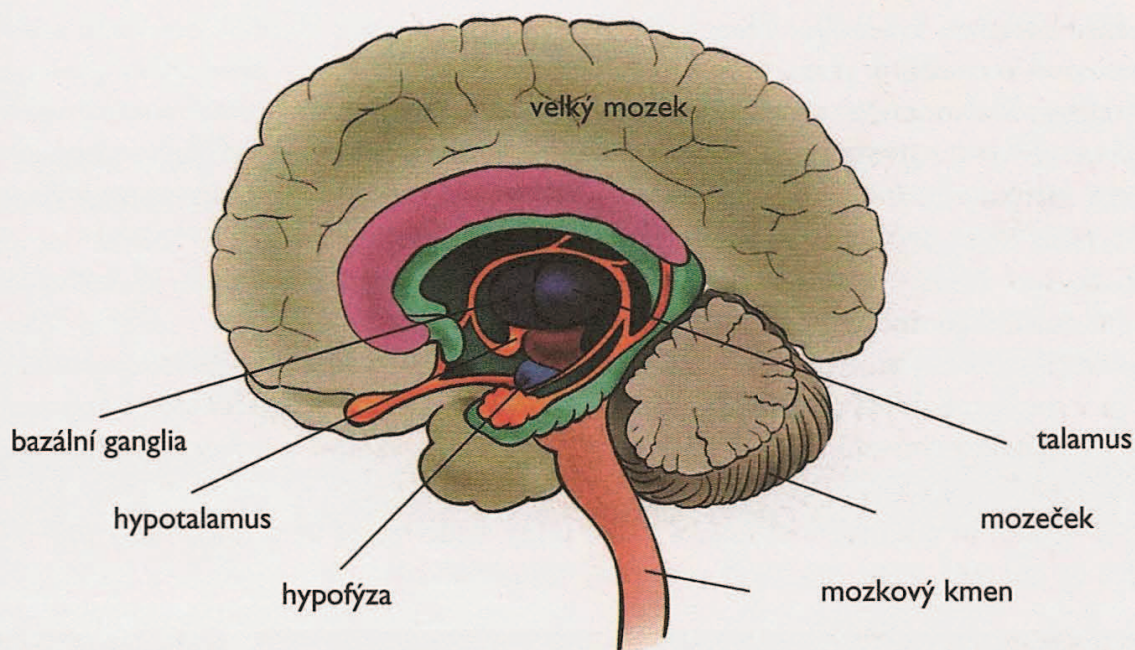


Různé části, různé funkce

Dalším převratným mezníkem v historii zkoumání mozku bylo zjištění, že různé části mozku jsou zodpovědné za řízení různých funkcí.

V průběhu svého vývoje, trávajícího více než 500 milionů let, se mozek vyvíjel současně odspodu nahoru a odzadu dopředu.

Různé části mozku



Jednotlivé součásti mozku se vyvíjely v následujícím pořadí:

- **Mozkový kmen** – ovládá základní životní funkce, jako je dýchání nebo srdeční frekvence.
- **Mozeček (malý mozek, cerebellum)**, zadní část mozku – ovládá pohyb těla v prostoru a uchovává v paměti základní naučené reakce.
- **Limbecký systém**, který je umístěn o trochu více vpředu (proto označení střední mozek) a tvoří ho talamus a bazální ganglia – zodpovídá za učení a krátkodobou paměť a kromě toho udržuje v těle homeostázu (krevní tlak, tělní teplotu a úroveň cukru v krvi).
- **Velký mozek (cerebrum)** tvoří zbývající část mozku a je umístěn výrazně směrem vpřed. Mozková kůra je mistrovským dílem evoluce, možná nejdokonalejším v celém vesmíru. Díky ní jsme vybaveni takovými schopnostmi, jako je paměť, komunikace, rozhodování a tvořivost. Tato vývojově nejmladší součást lidského mozku nám také umožňuje vytvářet mentální mapy, jež jsou tedy jednou z funkcí vrcholného výtvaru evoluce.

Na následujících stranách budeme společně sledovat evoluční vývoj našeho mozku a inteligence. Vrchol tohoto vývoje se projevuje i schopností mozečku a mozku zachycovat myšlenky v podobě mentálních map.



MOZKOVÝ KMEN

Vyvinul se: před 500 miliony let.

Hovorové označení: plazí mozek, primitivní mozek.

Umístění: Nejspodnější část mozku, je prodloužením míchy.

Funkce: Základní životní funkce. Ovládá dýchání a srdeční frekvenci. Řídí obecnou úroveň spánku a bdění. Upozorňuje nás na důležité senzory (smyslové) informace. Řídí teplotu. Řídí proces trávení. Předává dál informace z mozečku.

Zajímavost: Nedávné výzkumy naznačují, že tato oblast našeho mozku je možná mnohem „inteligentnější“, než se dosud myslelo.

Nejnovější studie o velkých plazech, například o aligátorech a krokodýlech, jejichž mozek se v podstatě rovná pouhému mozkovému kmeni, popisují jejich vysoce rozvinuté formy sociálního chování, hluboké rodinné a skupinové vztahy, a dokonce i přítomnost citů.

Až příště budete mít možnost nějaké velké plazy sledovat, ať už přímo, nebo ve filmu, snažte se zachytit jejich velkolepý mozkový kmen v akci!



MOZEČEK

Vyvinul se: přibližně před 400 miliony let.

Hovorové označení: malý mozek, zadní mozek.

Umístění: Připojen k zadní straně mozkového kmene – je součástí dolního mozku.

Funkce: Ovládá polohu, držení a rovnováhu těla. Monitoruje pohyb v prostoru. Udržuje v paměti základní naučené reakce. Předává životně důležité informace přes mozkový kmen do mozku.

Zajímavost: Velikost mozečku se v průběhu uplynulého milionu let trojnásobně zvětšila.

Limbický systém.

Vyvinul se: před 200–300 miliony let.

Hovorové označení: savčí mozek, střední mozek.

Umístění: mezi mozkovým kmenem a velkým mozkem.

Funkce: Udržuje krevní tlak, srdeční frekvenci, tělesnou teplotu a hladinu cukru v krvi. Řídí navigační dovednosti v hippocampu (proužku tkáně v mozkové komoře). Má rozhodující význam pro učení a pro krátkodobou i dlouhodobou paměť. V paměti udržuje i životní zkušenosti. Udržuje homeostázu (stálé prostředí) v těle. Podílí se na emocích zajišťujících naše přežití, tj. na pohlavním pudu a na pudu sebezáchovy.

Zajímavosti:

1. Vědec Robert Ornstein říká: „Existují čtyři limbické funkce nezbytné pro přežití druhu: přijímání potravy, boj, únik a pohlavní rozmnožování.“
2. Do limbického systému patří i hypotalamus, který bývá považován za nejdůležitější součást „savčího mozku“. Někdy se hypotalamu říká „mozek mozku“. Tento droboučkový orgán (o velikosti rozpůlené kostky cukru a váze čtyř gramů) dokáže nejen regulovat hormony, sexuální touhu, emoce, jídlo, pití, tělesnou teplotu, chemickou

rovnováhu, spánek a probouzení, ale také řídit hlavní mozkovou žlázu – hypofýzu (podvěsek mozkový).

3. Stále více specialistů se domnívá, že hippocampus je sídlem učení a paměti. Tvarem nápadně připomíná miniaturního mořského koníka.

Dvěma dalšími důležitými oblastmi středního mozku jsou talamus a hypotalamus. Talamus předběžně třídí vnější informace, které se dostávají do mozku, a přes hypotalamus je odesílá do mozkové kůry. A je to právě hypotalamus, který rozhoduje o tom, co upoutá naši pozornost a co nikoli – jeho prostřednictvím si například ve správné chvíli uvědomíte, že v místnosti se oteplilo nebo že jste dostali hlad.

Bazální ganglia, která jsou umístěna po obou stranách limbického systému (stejně jako mozeček), ovládají pohyb, zejména jeho spouštění. V lidském mozku se tyto systémy zvětšují a zdokonalují po několik milionů let.



VELKÝ MOZEK

Vyvinul se: přibližně před 200 miliony let.

Hovorové označení: levý a pravý mozek.

Umístění: Velký mozek překlenul jako velká kupole všechny starší oblasti mozku a vyplňuje celý prostor za naším čelem.

Funkce: Organizace. Paměť. Chápání. Komunikace. Tvořivost. Mentální mapy! Rozhodování. Mluva. Hudba. Dalšími specifickými funkcemi jsou korové dovednosti levého a pravého mozku, jimiž se budeme zabývat na str. 44.

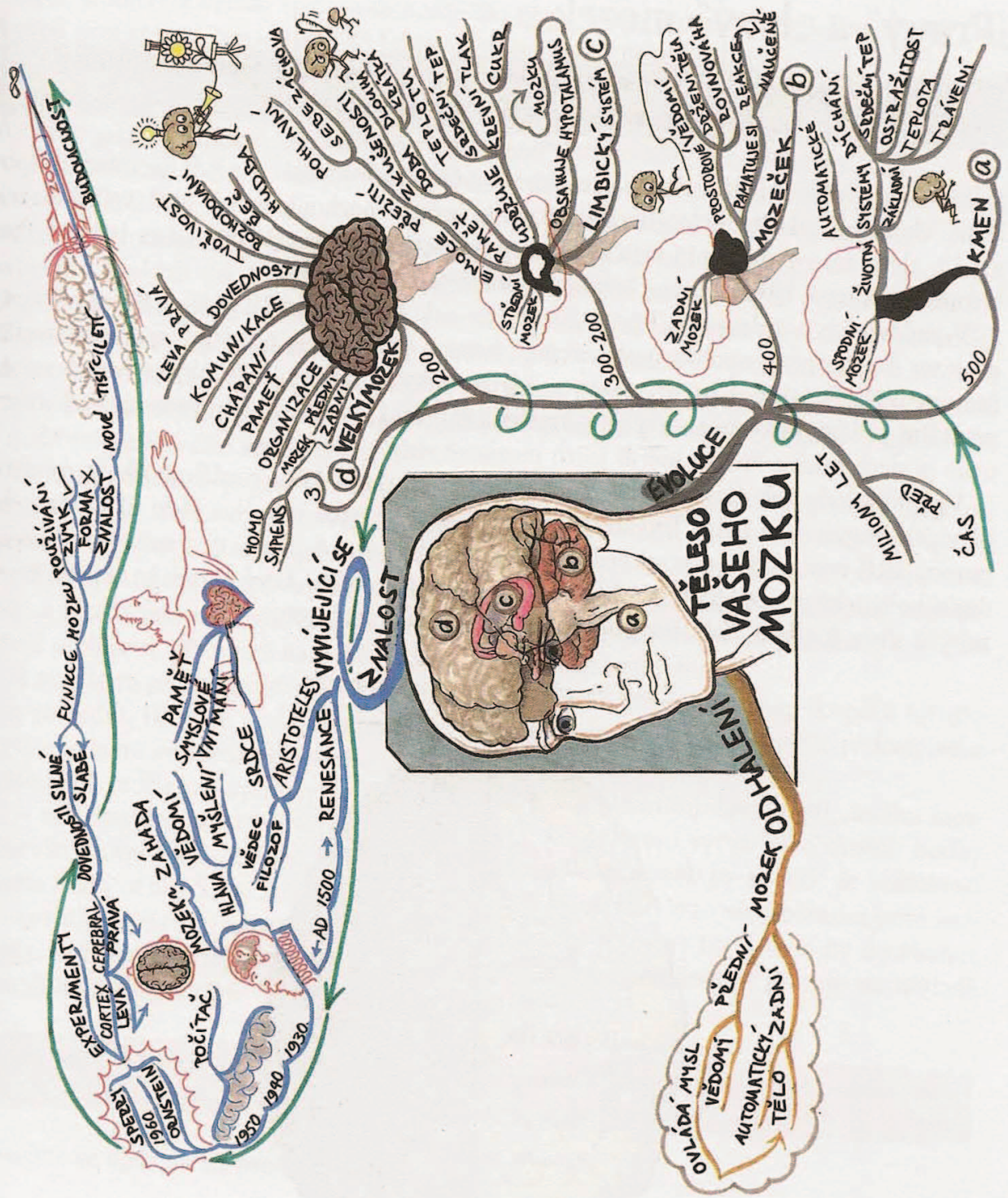
Zajímavosti:

1. Velký mozek je daleko největší částí našeho mozku.
2. Velký mozek pokrývá evolučně magická, 2–5 milimetrů silná zvrásněná vrstva nervových buněk zvaná mozková kůra. A jsou to právě její specifické vlastnosti, které nás definují jako lidi.
3. Dvě hemisféry velkého mozku jsou propojeny fantasticky spletíým systémem nervových vláken zvaným corpus callosum (někdy též česky mozkový trámec neboli vazník). Těchto 300 milionů nervových vláken slouží k přenosu informací oběma směry mezi levou a pravou hemisférou.

Víte, že...?

- Od počátku věků spatřilo světlo tohoto světa přes 90 miliard lidských bytostí, každá neuvěřitelně odlišná od ostatních?
- Lidský mozek se skládá z milionu milionů neuronů neboli nervových buněk?
- Mozkové buňky jsou tak maličké, že by se jich do jedné špendlíkové hlavičky vešlo deset tisíc?
- Každá z našich mozkových buněk je výkonnější než standardní osobní počítač?
- Kdybychom z buněk našeho mozku vytvořili řadu, sahala by na Měsíc a zpátky? (Měsíc je vzdálen asi 384 tisíc kilometrů od Země.)
- Lidský mozek může denně vytvářet tisíce nových mozkových buněk?

- Počet vnitřních „map myšlení“, jež je mozek schopen vytvořit, se přibližně rovná číslu, jehož první číslice je jedna a po ní následuje počet nul, které, kdyby se standardním způsobem natiskly, vytvořily by řadu dlouhou 10,5 milionu kilometrů?
- Kdyby se měl vyrobit stroj, který by uměl všechno, co umí průměrný člověk, stál by hodně přes dvě miliardy dolarů? Jsme opravdu cenné bytosti!
- Ve chvíli, kdy v našem myšlení dojde k mentálnímu spoji, uskuteční se v našem mozku spoj fyzický? Každý nový myšlenkový spoj způsobí, že se náš neuvěřitelný mozek stane ještě složitějším, ještě sofistikovanějším a ještě výkonnějším. Mozek, který vám umožňuje číst tento text, není proto stejný, jako byl včera, a zítra nebude stejný jako dnes!



„Pravý“ a „levý“ mozek

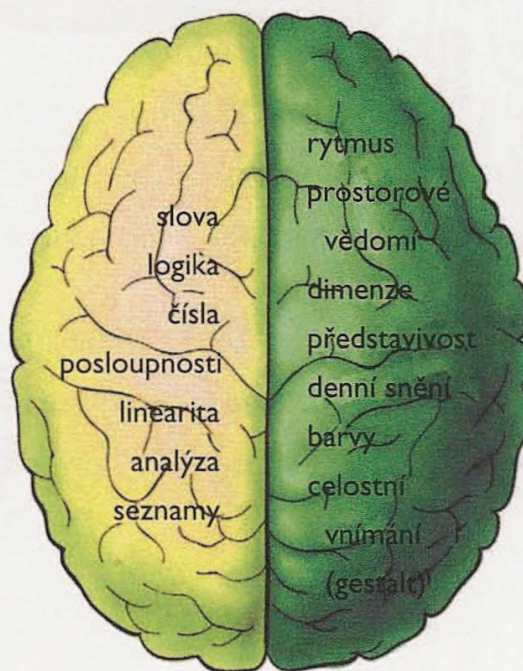
Chceme-li co nejvíce využít potenciál svého mozku, musíme především porozumět činnosti velkého mozku neboli svého mozku levého a pravého.

Velký mozek totiž ovládá veškeré paměťové a učební dovednosti, na něž se musíme spoléhat, chceme-li jakožto jednotlivci vyniknout. Jestliže pochopíme, jak plně velký mozek využít, zlepšíme své duševní i fyzické výkony ve všech oblastech života. Co to tedy ve skutečnosti znamená, když se řekne levá nebo pravá strana mozku?

V padesátých a šedesátých letech 20. století uskutečnil pozdější držitel Nobelovy ceny profesor Roger Sperry spolu s profesorem Robertem Ornsteinem a dalšími spolupracovníky řadu neuvěřitelných pokusů s mozkovou kúrou. Vyzvali své studenty, aby prováděli určitá mentální zadání, jako snění, výpočty, kreslení, mluvení, psaní, vybarvování různých tvarů nebo poslech hudby. Přitom měřili jejich mozkové vlny.

Výsledky byly vskutku objevné. Zjistilo se, že mozková kúra rozděluje úkoly do dvou hlavních skupin – na úkoly levého mozku a na úkoly mozku pravého. Mezi úkoly pravého mozku patří rytmus, prostorové vědomí, představivost, snění, barva, dimenze a úkoly vyžadující holistický přístup, tedy povědomí o dané věci jako celku. Levý mozek se naproti tomu zabývá slovy, logikou, čísly, posloupnostmi, přehledy a analýzou.

Dovednosti levého a pravého mozku



Ukázalo se také, že lidé, kteří prošli přípravou na činnosti závislé více na jedné „straně“ mozku než na straně druhé, si postupně vytvářejí dominantní návyky a ty potom způsobí,

že tito jedinci i v dalším životě všeobecně dávají přednost činnostem ovládaným touž mozkovou hemisférou. Navíc tito lidé takto většinou i sami sebe zařazují.

Všeobecně se pro převládající činnosti levé hemisféry vžilo označení „akademická“, „intelektuální“, „podnikatelská“, zatímco činnosti, při nichž je dominantní pravá hemisféra, se označují jako „umělecké“, „tvůrčí“ nebo „intuitivní“. Ale to ještě není všechno.

Další výzkum odhalil, že přetrvávající síla, nebo naopak slabost korových dovedností u kteréhokoli jedince jsou spojeny s jeho získanými návyky, a nikoli se základním ustrojením jeho mozku. Když se lidí, kteří v určité oblasti podávali podprůměrné výkony, ujali experti a poskytli jim kvalitní výcvik, situace se zásadně změnila. Bez výjimky si všichni zlepšili své schopnosti v dané oblasti a navíc došlo k překvapivému zlepšení i v ostatních oblastech! Když například zkoumanému jedinci dělaly potíže výtvarné činnosti, a proto se zúčastnil kurzu kreslení a malby, zlepšily se nejen jeho výtvarné schopnosti, ale nastalo i zjevné zlepšení jeho schopností „akademických“, zejména v předmětech, jako je geometrie, v nichž je tak důležité vnímání a představivost.

Dalším příkladem je pravostranná dovednost snění, která je nutná pro samu existenci našeho mozku. Snění totiž umožňuje potřebný odpočinek těm částem mozku, které právě vykonaly analytickou nebo jednotvárnou opakující se práci. Kromě toho snění cvičí naše projektivní a imaginativní myšlení a dává nám nezbytnou příležitost k integraci jednotlivostí a k tvůrčímu myšlení. Většině geniálních lidí lidské historie snění pomáhalo nacházet řešení problémů, přicházet na nové nápady a dosahovat velkých cílů.

Já sám jsem při své práci v oblasti tvořivosti, paměti a mentálních map dospěl k identickým závěrům. Ukazuje se, že kombinací prvků obou hemisfér lze dosáhnout překvapivého zvýšení výkonů ve všech oblastech.

Moderní vzdělávací systémy mají bohužel sklon k preferování dovedností „levého mozku“ – matematiky, jazyků a přírodních věd – a k zanedbávání výtvarného umění, hudby a nácviku dovedností myšlení, zejména tvůrčího myšlení. Člověk by si řekl, že vzdělávací systém takto utváří lidi polovzdělané, jednostranně zaměřené. Je to však bohužel ještě horší – kvalita vzdělávání mnohdy nedosahuje zdaleka ani poloviny toho, čeho by dosáhnout mohla. Je tomu tak zejména vinou ignorování skutečnosti, že mozek pracuje na základě dvou důležitých principů – **synergie** a **opakování**.

Jestliže se spoléháme jen na jednu svou mozkovou hemisféru a druhou zanedbáváme, potom drasticky omezujeme celkový potenciál svého mozku.

Podívejme se blíže na to, proč tomu tak je.

Princip mozkové synergie

Až donedávna všeobecně panovala představa, že procesy našeho myšlení fungují podle jednoduchého součtového principu – myslelo se, že pokaždé když do svého mozku dodáme

nějaký nový údaj nebo novou myšlenku, je to, jako bychom dodali další předmět, další položku do nějakého skladu.

V druhé polovině 20. století však vědci dospěli k nezvratnému zjištění, že tomu tak není – mozek ve skutečnosti funguje synergeticky. V synergetickém systému platí, že celek je větší než součet jeho jednotlivých součástí – jinými slovy, $1 + 1$ se tam rovná více než 2. V takovém systému může slůvko „více“ znamenat až nekonečno.

Jak je to možné?

Objasní nám to příklad z běžného života, jmenovitě snění. Když sníme (a sníme opravdu všichni, a to každodenně), neprobíhá naše myšlení součtově, ale jedná se o myšlení mnohonásobné, synergetické.

Představíte si třeba sebe sama a kromě sebe někoho jiného a vaše myšlenky se hned začnou násobit. Podle toho, kterého jedince jste si zvolili, můžete o něm a o sobě snít celý den, celý týden, celý měsíc, celý rok, nebo dokonce – a někteří lidé tak činí – i celý život. Můžete užívat svou nekonečnou, neohraničenou představivost s jejími neomezenými rekvizitami a vytvářet ty nejděsivější hororové příběhy a tragédie, nebo naopak ty nejuvitnější komedie, nejbáječnější, nejvíce povznášející romantické příběhy, pohádky či epeje. Ani ty nejslavnější Hitchcockovy a Spielbergovy filmy nemohou s vaší představivostí soutěžit.

Potenciál našeho lidského mozku vytvářet mentální mapy myšlení je teoreticky nekonečný.

Každý je sám sobě architektem

Když si uvědomíme, že náš mozek myslí synergeticky, mění se způsob našeho myšlení – způsob, jak přemýšlíme o myšlení, způsob, jak přemýšlíme sami o sobě, a také způsob, jak přemýšlíme o ostatních. A všechno se to mění jednou provždy! To znamená, že lidský mozek je schopen tvořit sám sebe. Každá myšlenka, která nás napadne, je unikátní, a každá se stává součástí soustavy našich ostatních myšlenek a asociací, soustavy, která nikdy předtím neexistovala a ani v budoucnu nebude existovat jinde než v našem mozku. Naše myšlenky se množí a vytvářejí rozsáhlou internetovou síť a vnitřní supermentální mapu našich stále přibývajících paměťových záznamů, fantazií, postojů a snů. Každý z nás je naprosto a nekonečně jedinečný!

A tato zpráva nás povzbudí ještě víc, když si uvědomíme, že s tím, jak vytváříme nové a nové pozitivní myšlenkové galaxie a vesmíry, současně konstruujeme i nové fyzické spoje uvnitř svého mozku. Svůj mozek tak proměňujeme doslova v supervýkonný biopočítač, jehož mentální mapy jsou stále složitější, sofistikovanější, účinnější a úspěšnější.



Každý jsme architektem a zároveň konstruktérem svého fyzického mozku, jakož i vesmíru myšlenek, které v něm sídlí. Mentální mapy nám pomáhají stávat se, stejně jako před staletími Leonardu da Vincimu, mistrnými inženýry.

Princip učení se opakováním

Jestliže lze mít za prokázané, že mozek funguje synergeticky, jak to ovlivňuje naši schopnost učení? Řekněme, že kapacita naší paměti se rovná písmenu X. Čím lépe a vhodněji svou paměť užíváme, tím více fyzických propojení v našem mozku vzniká a tím snadněji si zapamatujeme další věci. Jestliže X bude vyjadřovat míru naší tvořivosti, potom bude platit, že čím účinněji se v tvořivosti cvičíme, tím více tvůrčích činů vykonáme a tím vyspělejší tvůrčí myšlení si vypěstujeme. Čím lépe budeme používat své tělo, tím úspěšnější budou naše fyzické výkony. Stejný princip platí i pro učení a pro rozvoj všech duševních i tělesných dovedností. Díky opakování, které je neopominutelným nástrojem myšlení, se zvyšuje účinnost mentálních map myšlení v našich hlavách.

Nové myšlení o myšlení a nové myšlení

Představte si, že se máte prosekát členitým terénem panenského pralesa z jednoho jeho konce na druhý. Když pralesem pronikáte poprvé (když se poprvé zabýváte určitou myšlenkou), narazíte na množství překážek. Kdyby vás však na druhé straně pralesa, poté co jste tam dorazili, čekal vrtulník a dopravil vás znovu na výchozí bod vašeho putování a vy byste se po nezbytném odpočinku měli opět vydat na cestu pralesem, co by vás čekalo? Zjevně méně překážek, díky stezce, kterou jste prosekali. Při každé další pouti se vaše stezka o něco rozšíří a překážek dále ubude. Ze stezky se postupně stane pohodlná cesta, časem pralesní silnička, potom řádná silnice a nakonec dálnice.

Znamená to, že čím více svůj mozek užíváme k přemýšlení o něčem, tím snazší se takové přemýšlení stává. Je to díky tomu, že se vůči této myšlence zmenšila biochemická rezistence. Opakováním určitého myšlenkového vzorce jsme ve své mysli jasněji definovali jeho mapu.

Povědomí o tom, že opakování myšlenkového postupu vede ke snížení rezistence, nás zcela promění – rázem lépe rozumíme svému chování, učení, návykům a obecnému rozvoji našeho potenciálu. Proč je tomu tak?

Pravděpodobnost myšlenek

Jestliže opakování určité myšlenky působí, že se zmenšuje rezistence, potom musí toto opakování nutně zvýšit pravděpodobnost výskytu něčeho jiného. A co je ono „něco“?! Rychle si poznamenejte, co by to podle vašeho názoru mohlo být.

Nejčastější odpovědi na tuto otázku jsou:

- Paměť
- Učení
- Úspěch
- Zlepšení
- Tvořivost
- Inteligence
- Růst
- Duševní energie

Reakce odborníků na každou z těchto odpovědí je stejná: „Je to možné.“ „Je to možné.“ „Je to možné.“ „Je to možné.“ ...

Zkuste tohle: Čeho dosáhneme, když něco důkladně procvičujeme?

„Dokonalosti!“ zní obvyklá odpověď.

Je však procvičování vždy zárukou budoucí dokonalosti? Co když procvičujeme nesprávnou věc? Jednu věc opakování nějaké myšlenky zvýší – posílí mentální mapy myšlení, a tím zvýší pravděpodobnost nových

opakování!

Vším, co uděláme, co vyslovíme nebo na co pomyslíme, zvyšujeme pravděpodobnost toho, že stejnou věc uděláme, vyslovíme nebo na ni pomyslíme znovu. Jestliže děláme něco dobře, jestliže myslíme a mluvíme optimisticky, jestliže máme sami ze sebe dobrý pocit, jestliže pozitivně vnímáme jiné lidi, svět a celý vesmír, zvyšuje se pravděpodobnost, že budeme věci dělat dobře, že budeme myslit a mluvit dobře, že se budeme dobře cítit a vůbec budeme stále lepší a lepší.

Nekonečně pozitivní, nebo nekonečně negativní?

Ovšem na druhé straně (a v tom je právě háček), jestliže podáváme slabé výkony, jestliže myslíme a jednáme negativně, jestliže máme špatný pocit sami ze sebe, ze světa i z celého vesmíru, potom s každou další takovou myšlenkou a každým takovým jednáním zvyšujeme pravděpodobnost dalšího beznadějného sestupu dolů.

Ve světě umělé inteligence se ujalo heslo v podobě zkratky GIGO. V anglickém počítačovém slangu to znamená „*Garbage In, Garbage Out!*“ („Voloviny dovnitř, voloviny ven!“). Jestliže do počítače vložíme nějaký nesmysl, nedostaneme z něho nic jiného než zase nesmysl.

Po mnoho let se soudilo, že to přesně stejně platí i pro lidský mozek. My však už teď dobře víme, že tomu tak není, protože jsme už poznali princip mozkové synergie. Pro lidský mozek tak platí spíše průpovídka „*Garbage In, Garbage Grows*“ – GIGG („Voloviny dovnitř, volovin přibývá“).

Voloviny dovnitř, volovin přibývá

Nakolik se může množství hloupostí v našem mozku zvýšit? Nekonečně! Zcela reálně si ve své hlavě můžeme vytvářet doslova celé vesmíry hloupostí a nepravd! Díky principům mozkové synergie a opakování se lidský mozek může stát nekonečně tvůrčím. Stejné principy však umožní i pravý opak, totiž to, že se mozek stane něčím nekonečně destruktivním. A rozhodnutí, zda budeme mozek používat pozitivně a efektivně, nebo negativně a destruktivně, je zcela v našich rukou! Tato kniha vás vybaví potřebnými nástroji, které vám umožní sílu myšlení co nejlépe využít.



KOLIK MYŠLENEK MŮŽEME MYSLET?

Biologicky vzato, pokud jde o počet myšlenek, paměťových záznamů, vzorců chování a návyků, které má člověk k dispozici, je ve hře jediný limitující faktor. Ten není dán ničím jiným než fyzickými hranicemi potenciálu našeho úžasného mozku vytvářet vzorce. S milionem milionů mozkových buněk, z nichž mnohé mají stovky tisíc větví a každá větev stovky tisíc přípojných bodů a trilion možných spojení a každý přípojný bod je schopen vytvořit miliardy a miliardy různých vzorců, musí být celkový počet naprosto gigantický.

Špičkový ruský mozkový vědecký pracovník profesor Anokin spočítal, že by šlo o číslo s počtem cifer, které, kdyby byly vytištěny standardním způsobem, by zaujímaly délku deseti a půl milionu kilometrů. *To se rovná 14 cestám na Měsíc a zpět!*

Profesor Anokin prohlásil, že základní potenciál lidského mozku je ...nekonečný! Tím se mimo jiné potvrzuje skutečnost, že náš mozek je schopen vytvářet prakticky neomezený počet mentálních map.

Než budete číst dál, podívejte se na následující mentální mapu, jež vám pomůže zapamatovat si klíčové principy synergie a opakování i to, jak tyto principy ovlivňují způsob, jakým myslíme a jakým se vyvíjíme.

Ted' už tedy víme, jak významné oba mozkové principy jsou, a můžeme se vrátit k nebezpečí vyplývajícímu z přílišného spoléhání jen na jednu (ať už levou, nebo pravou) mozkovou hemisféru.

Způsob, jakým si levá a pravá strana velkého mozku mezi sebou předávají zprávy, vytváří synergetický vzorec myšlení a růstu. Jestliže se příliš spoléháme na úkoly, které zaměstnávají jenom jednu naši mozkovou hemisféru, odrazujeme hemisféry od vzájemného dialogu a velmi výrazně redukuje celkový výkon svého mozku. Stručně řečeno, omezujeme jeho synergetický způsob myšlení.

A navíc platí, že čím více opakujeme určitý vzorec myšlení nebo chování, tím snazší je pro náš mozek myslit tak znovu a znovu. Pokud tedy pokaždé dáváme přednost úkolům spjatým buď výhradně s levou, nebo výhradně s pravou stranou mozku, neustále tuto převahu posilujeme. Tak se stáváme zajatci určitého typu myšlení a je pro nás stále těžší využívat svůj plný potenciál.

Co tedy proti tomu dělat? Jak udržovat naše mozkové hemisféry v co nejvyváženější činnosti a uvolňovat náš plný potenciál? Jedna z nejjednodušších cest vedoucích k tomuto cíli spočívá v posilování síly našeho myšlení pomocí mentálních map.

Mentální mapy – vynikající nástroj našeho mozku

Proč je mentální mapa tak mocný a mozku přátelský nástroj? Mimo jiné proto, že mentální mapy zaměstnávají **obě** strany mozku, neboť se v nich uplatňuje zobrazení, barva a představivost (zde kraluje pravá hemisféra) v kombinaci se slovy, čísly a logikou (panství levé hemisféry).

V průběhu tvorby mentální mapy podněcujeme i své **synergetické** myšlení. Podívejte se znovu na mentální mapu, kterou jste nakreslili v předchozí kapitole. Jasně je na ní vidět, že způsob, jak ze „kmene“ vyrůstají větve a jak se z nich vydělují větvičky vedlejší, nás inspiruje k tomu, že z jedné myšlenky zanesené do mapy vznikají další a další nové představy.

A navíc, vzhledem k tomu, že všechny představy zachycené na mentální mapě jsou navzájem propojeny, může náš mozek díky **asociacím** provádět jinak těžko uskutečnitelné myšlenkové skoky vedoucí k rychlému porozumění a k vyvolání bohaté představivosti. Kdybyste si namísto mentální mapy jen napsali výčet představ o vaší dovolené, je nepravděpodobné, že byste své představy zachytili v takové bohatosti a úplnosti. Je tomu tak proto, že informace na takovém výčtu nemohou být logicky a organizovaně propojeny, a nepodporují tedy synergetický způsob myšlení.

Kdykoli tedy budete potřebovat něco naplánovat, uspořádat si v hlavě myšlenky, přijít na nějaký nápad nebo uvolnit svou představivost, nakreslete si mentální mapu. Mentální mapy jsou účinným nástrojem myšlení, který radikálně zvýší výkon vašeho mozku.

Čím více budete ve svém každodenním životě užívat mentální mapy, tím snazší se stane zapojování obou mozkových hemisfér – pamatujte, že jestliže něco znovu a znovu

opakujeme, je to stále méně a méně obtížné. Díky mentálním mapám si posilujeme myšlenkové mapy ve svém mozku. Mentální mapy lze s klidným svědomím považovat za ztělesnění myšlenek v našich hlavách – když si nakreslíme mentální mapu svých myšlenek, neděláme nic jiného, než že opakujeme a posilujeme mapu týchž myšlenek ve své mysli. Jelikož struktura mentální mapy připomíná formu našich myšlenkových vzorců, lze její kreslení považovat za přirozené a nanejvýš užitečné opakování.

Když už tedy teď víte, jak uvolnit potenciál svého mozku, je čas říct si něco o tom, jak se mentální mapy dají používat v kombinaci s jednoduchým vzorcem úspěchu. Takové spojení vám umožní být úspěšnými znovu a znovu.



ŘEŠENÍ MALÉHO KVIZU O MOZKU

1. f)
2. ne – je jich tam jen několik tisíc
3. ano
4. ne
5. ne
6. ne
7. h) – je jich mnohem víc než ve všech předchozích možných odpovědích!
8. ne
9. ne
10. ano
11. ano
12. ano

Dokonalý vzorec úspěchu

Chcete-li uspět, zdvojnásobte míru své neúspěšnosti.

Thomas Watson

PŘEHLED TŘETÍ KAPITOLY:

- Zásadní cíl: naučit se učit
- Neúspěch – obvyklé reakce
- Vzorec úspěchu – PUZOPÚ
- Princip vytrvalosti
- Mentální mapy a PUZOPÚ

V této kapitole se seznámíme s procesem vytváření úspěšných myšlenkových vzorců mentálních map. Díky tomu budou vaše mentální mapy stále lepší. Poznáme také dva další principy práce mozku, z nichž jeden tvoří podstatu vzorce úspěchu a druhý vám pomůže stát se vytrvalejšími a trpělivějšími.

V této kapitole budete v centru pozornosti vy, čtenáři této knihy, jakožto učící se jedinci. Společně dospějeme k poznání, že nejdůležitější ze všech učebních dovedností je umět se učit.



RYCHLÉ PROVĚŘENÍ MOZKU JAK JSTE NA TOM S NEÚSPĚCHY?

1. Už jste někdy v rámci svého akademického, fyzického, osobního, společenského, profesního nebo duchovního života zažili nějaký opravdu významný neúspěch? **ano/ne**
2. Zažili jste více než dva takové neúspěchy? **ano/ne**
3. Udělali jste někdy stejnou velikou chybu dvakrát? **ano/ne**

Určitě vás potěší, že na tyto otázky každý odpoví „ano“. Tajemství vzorce, jak se učit, se začíná zjevovat...

Zásadní cíl: naučit se učit

Ať už se učíme cokoli – třeba nějaký nový sport, hru na hudební nástroj, umění komunikace nebo matematiku – setkáváme se s několika proměnnými, které jsou každému učení společné. Zde je jejich přehled:

1. Úroveň úspěchu.
2. Čas, který máme k dispozici pro učení a procvičování.
3. Skutečný počet situací, kdy se učíme nebo procvičujeme. (Těmito činnostem se někdy říká „učební pokusy“, protože si při nich v rámci procesu učení skutečně neustále něco ověřujeme, o něco se pokoušíme a něco pokusně nacvičujeme.)
4. Základní cíl veškerého učení. Bez ohledu na to, zda se jedná o náš druhý učební pokus, o pokus číslo 22, nebo dokonce o pokus 2002, jaký je náš základní cíl?

Bez velkého přemýšlení napište na kus papíru, co je podle vašeho názoru tímto „cílem cílů“. Jinými slovy, až začnete svůj další pokus, až začnete tvořit myšlenkové vzorce vaší nové mentální mapy, o co byste se měli snažit?

Už 30 let se takhle ptám stovek tisíc studentů z celého světa. Bez ohledu na jejich věk, pohlaví, národnost, zemi původu, úroveň vzdělání a mateřský jazyk bývá odpověď v podstatě stejná:

„Zlepšovat se s každým novým pokusem.“

Souhlasíte v tom se zbytkem světa, nebo se chcete stát zarytým individualistou prohlašujícím něco jiného?

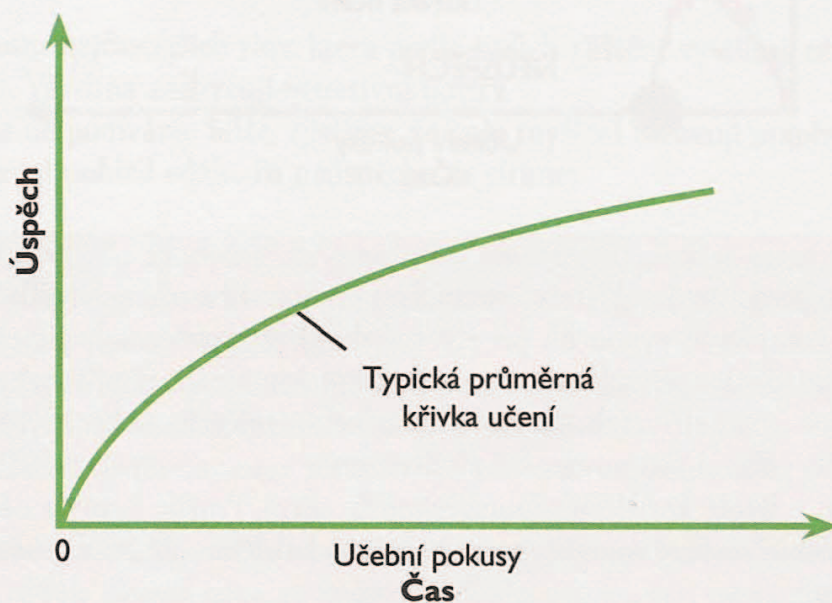
Pokud jste si vybrali druhou možnost, zvolili jste správně! Je hořkou pravdou, že úmysl „zlepšovat se s každým novým pokusem“ je nejen chybný, ale také nanejvýš nebezpečný – ukrývá v sobě totiž sémě sebezničující synergie a metanegativního myšlenkového návyku. Více než 99 procent světové populace používá ve všech učebních situacích chybný a destruktivní vzorec!

A na tomto místě kategoricky prohlašuji, že dosud nikomu se nepodařilo tento vzorec úspěšně použít. A určitě se to nikomu nepodaří ani v budoucnosti.

Jak tedy zní správný vzorec? Dejme se do zkoumání...

Uvádíme zde diagram zachycující vztah míry úspěšnosti vůči počtu učebních pokusů v průběhu času. V bodě nula začíná typická průměrná křivka učení. To je Svatý grál učení, kterého se snaží dosahovat 99 procent obyvatel naší planety.

Typická křivka učení



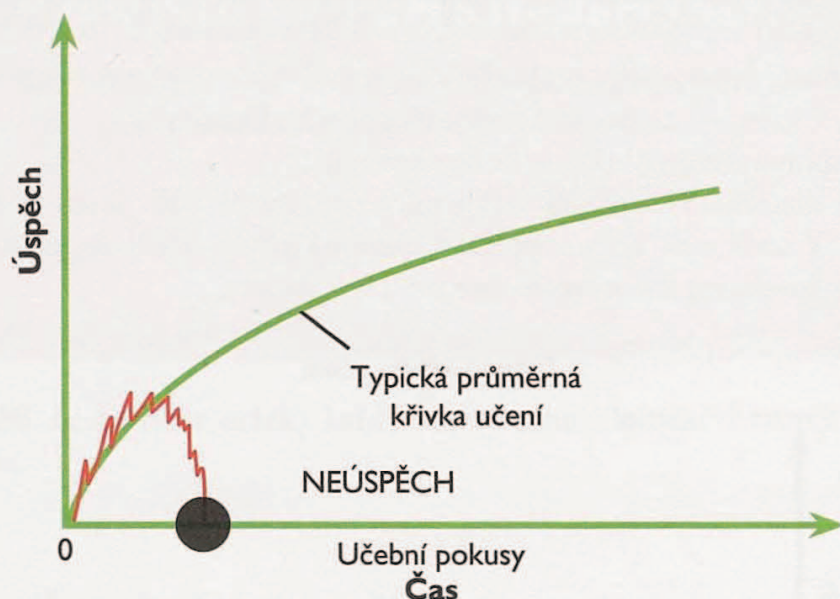
V čem je problém tohoto diagramu? Ve skutečnosti, že se jedná o křivku průměrnou. Každá průměrná křivka je souhrnem všech křivek individuálních. Avšak každá individuální křivka je přesně tím, co označuje její název – je individuální, a tudíž zcela jedinečná. Mívá svůj zcela osobitý vzorec a obvykle vypadá jinak než křivka na tomto diagramu. Podívejme se na to, co se děje doopravdy.

Představme si, že se chceme začít učit něco, o čem jsme přesvědčeni, že nám nebude dělat žádné velké potíže. Začneme tedy s učením a zjišťujeme, že je docela dobře zvládnáme.

Pokračujeme dál a dál, úspěšně absolvujeme pokus číslo 25, postoupíme až k pokusu 27 – a pořád jsme v předstihu před průměrnou křivkou. Pokus 27 přinese menší překážku, ale nás hned tak něco nerozhází a zvládneme to. A jde to stále dobře, v dobré formě jsme se přenesli přes pokus 30... 40... 50... 60... 70... 80... 90... a podařily se nám i pokusy 91, 92, 93, 94, 95...

Pokus 96 znázorňuje na následujícím diagramu velká černá díra.

Diagram zachycující obří astronomickou černou díru učení – pokus, který znamená naprostý „NEÚSPĚCH“



Tato černá koule představuje obří astronomickou černou díru učení – NEÚSPĚCH! Je to situace, kdy jsme kompletně vybuchli při životně důležité zkoušce, kdy jsme se pětkrát nestrefili do poslední jamky při golfovém turnaji, který jsme měli už prakticky vyhraný, kdy jsme vlastní vinou zpackali vztah, na němž nám velmi záleželo, nebo kdy jsme v jediném okamžiku porušili veškerá svá novoroční předsevzetí!

Stává se tohle v životě každému? Samozřejmě že stává. Prožije každý z nás v životě více takových neúspěchů? Zajisté ano. Stane se v životě každému, že se dopustí stejné chyby dvakrát? No jasně!

Verbální reakce na neúspěch

Většina lidí reaguje verbálně na tyto neúspěchy velmi podobně. Reakce se dělí do dvou skupin. První typ slovní reakce je: „Do *****!“ (doplňte si oblíbený výraz). Druhá skupina je poněkud vážnější a více osobní: „Já *****!“ Prázdná místa vyplňují záporné výroky v první osobě jednotného čísla.

„Já...
...končím.“
...to vzdávám.“
...už nemůžu.“
...už dál nepokračuju.“
...se už o nic nestarám.“
...pokaždé stejně prohraju.“
...jsem se o tohle vůbec neměl pokoušet.“
...pro tohle prostě nemám nadání.“
...v tomhle nikdy úspěch mít nebudu.“
...jsem tohle vlastně vůbec dělat nechtěl.“

Takovéto reakce na „neúspěch“ jsou po světě velmi rozšířené. Jsou výrazem velice silně prociťovaných emocí doprovázejících prožitků neúspěchu. A jsou to právě tyto reakce, které mají na svědomí posilování chybných vzorců mentálních map v našich hlavách.

Neúspěch – obvyklé reakce

Níže uvádíme osm nejčastějších slov, která podle našich zjištění vystihují stav lidí po prožitém neúspěchu. Všechna zachycují negativní pocity.

Jestliže se na ně podíváme blíže, zjistíme, že naše myšlení otravují mnohem nesmyslněji, než by se na první pohled zdálo. Po neúspěchu se cítíme:

- **ZNEVÁŽENÍ.** To znamená, že jsme si po neúspěchu přestali sami sebe vážit a že si nás podle našeho přesvědčení přestali vážit i jiní lidé. Ve skutečnosti jde o pouhý pocit, a nikoli o neúspěch jako takový.
- **NEDŮSTOJNÍ.** Zbavujeme se nejen své vážnosti, ale i své lidské důstojnosti.
- **PONÍŽENÍ.** Cítíme se menšími a slabšími než dřív.
- **ZAHANBENÍ.** Jsme naplněni hanbou. Takový stav už nedopřává prostor ničemu jinému.
- **ZBAVENÍ ILUZÍ.** Zbavili jsme se veškerých svých vizí do budoucna.
- **NESCHOPNÍ.** Zbavili jsme se nejen svých vizí, ale i svých schopností něco konat.
- **ZBAVENÍ ODVAHY.** Naše odvaha se vypařila a místo ní nastoupila nesmělost a obavy.
- **DEMOTIVOVANÍ.** Přišli jsme o motivaci – o svou životní sílu, o energii umožňující nám jednat.

Toto mnohočetné negativní myšlení je pravým hnízdem jedovatých hadů. Vyvolává v nás totiž zdrcující a vše prostupující **strach**. Strach z **neúspěchu** – strach z neúspěchu ve škole, strach z neúspěchu v lásce, strach z neúspěchu v zaměstnání, strach z neúspěchu v životě a strach ze života samého!

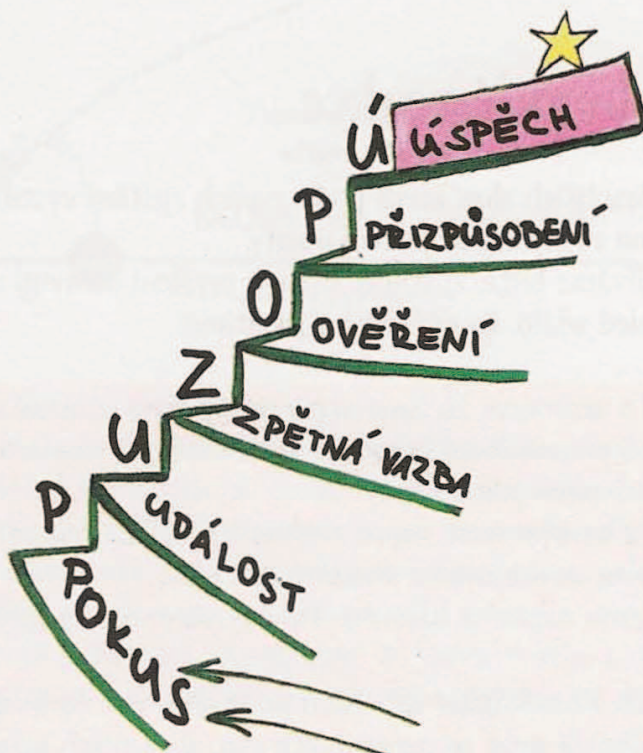
Tento strach je hlavní příčinou stresu. A stres je zase příčinou ohromujících 80 procent všech nemocí.

Čelí-li člověk takové spoustě záporů a navíc ještě bolesti z konkrétního neúspěchu, je logické, že dalších pokusů zanechá? Zajisté ano. Za stavu, kdy jsme přesvědčeni o tom, že se s každým pokusem musíme stávat lepšími, jakou má cenu pokračovat, když po 95 úspěšných pokusech došlo k otřesné prohře při pokusu číslo 96?

V takové situaci to často mnozí jedinci vzdají a začnou se poohlížet po nějaké jiné aktivitě, která jim ve změněných podmínkách umožní sledovat starý známý cíl, totiž „být lepší při každém dalším pokusu“. Ale i tady dříve nebo později spadnou do „černé díry“ neúspěchu a znovu logicky dojdou k závěru, že ani tohle není pro ně to pravé ořechové. A tak to jde stále dál a dál a hon za neuskutečnitelným snem pokračuje.

Takový sen se nemůže naplnit z jednoduchého důvodu – ustrojení lidského mozku prostě neumožňuje, aby se člověk zlepšil při každém učebním pokusu!

Lidský mozek je ve skutečnosti zkonstruován pro daleko realističtější, více experimentující, více objevující a dobrodružnější model učení:



Vzorec úspěchu – PUZOPÚ

Pochopíte-li vzorec PUZOPÚ, porozumíte, co ve skutečnosti znamená učit se, a také tomu, jaká je skutečná povaha neúspěchu. Objevíte správný postup vedoucí k radikálnímu zvýšení míry vaší úspěšnosti. Naše zkratka PUZOPÚ je složena z počátečních písmen šesti důležitých slov, která definují základní kroky, jež musí váš mozek podniknout, má-li se cokoli

naučit. Podle tohoto vzorce se vytvářejí nové úspěšné mentální mapy, což znamená, že dochází k úspěšnému učení.

- **Pokus**
- **Událost**
- **Zpětná vazba**
- **Ověření**
- **Přizpůsobení**
- **Úspěch**

PUZOPÚ je spíše kybernetika než psychologie. Tento vzorec krok po kroku sleduje, co všechno musí lidský mozek v rámci fyzického vesmíru při učení absolvovat – jsou to zákony, které musí dodržovat a případně využívat k vlastnímu prospěchu.

Dá se říct, že při postupu **PUZOPÚ** náš mozek postupuje podle vědecké metody a současně se této metodě přizpůsobuje. Vědecká metoda myšlení zlepšuje naše vnitřní struktury mentálních map – je základem všech velkých vědeckých objevů a přitom se velmi podobá běžné dětské hře! Při vědecké metodě začínáme otázkou v podobě hypotézy. V průběhu série zkoumání posuzujeme zpětnou vazbu, kterou získáváme při svých činnostech. Potom porovnáme výsledky s původní hypotézou a dojdeme k závěrům, které hypotézu buď potvrdí, nebo vyvrátí, případně poskytnou, nebo neposkytnou uspokojivou odpověď na úvodní otázku. Na tomto základě potom vědec (nebo dítě) přizpůsobí svou činnost dalšímu hledání znalostí (a to je skutečný úspěch) a pokračuje ve svých pokusech dál.

P – pokus

Ať už se chceme naučit cokoli, nemůžeme uspět, jestliže se o to nepokusíme. Náš učební proces je vymezen počtem našich pokusů. Když se chceme naučit žonglovat, musíme nejdříve vyhodit míček do vzduchu; když se chceme naučit tančit, musíme udělat první krok; když se učíme matematiku, musíme se pokusit odvodit nový vzorec; když se dítě začíná učit psát, musí nejprve udělat čáru. Když jsme se takto o něco pokusili, můžeme říct, že jsme postoupili k dalšímu stupni a tím je:

U – událost

V případě žonglování může událostí být třeba to, že míček spadne na zem, že nám přistane na hlavě nebo skončí v hrnku s kávou přihlížejícího kolegy. Vesmíru je to srdečně jedno. Jasně je jen to, že po každém pokusu nastane nějaká událost. Z každé takové události nevyhnutelně vyplývá:

Z – zpětná vazba

Ať chceme, nebo nechceme, vesmír nás zásobuje záplavami informací o našich pokusech a o událostech, jež poskytují zpětné vazby všem našim smyslům. Právě proto je tak důležité heslo „V zdravém těle zdravý duch“ – máme-li to štěstí, že tato zásada pro nás platí,

poskytují nám naše smysly další a další ryzi, nezkreslené informace. Náš mozek tyto informace vstřebává jednak na vědomé úrovni, jednak na úrovni paravědomé. V našem žongléřském případě se bude jednat o zrakové vnímání míčků, o poslech zvuků i o informace hmatové. Jestliže jeden míček skončí v kávě kolegy, zpětnou vazbu uslyšíme i z jeho úst! Po této spršce zpětných vazeb přistoupí mozek k:

O – ověření

K němu dochází ve vztahu k našim cílům, a to jak automaticky, tak vědomě. Pokračujme v rozboru našeho žongléřského učení – náš mozek si ověří oprávněnost užití množství energie věnované pokusu, dále výšku a dráhu míčku ve vztahu k zamýšlenému cíli, náš dech, držení a pozici těla atd. Když to všechno mozek vykoná, proběhne:

P – přizpůsobení

Porovnáme svůj výkon s cílem a provedeme to, co v této chvíli považujeme za vhodnou reorganizaci před dalším pokusem. Při posuzování prvku přizpůsobení bychom vždy měli brát v úvahu hlavní cíl. Bez ohledu na to, co se právě učíme, je naší vizí:

Ú – úspěch

Ať už děláme cokoli, cílem našeho mozku je uspět. Platí to při jednoduchých činnostech, jako je příprava hrnku čaje, i při naplňování mnohem složitějších a rozsáhlejších životních cílů. Už na první pohled je zřejmé, že ve vzorci **PUZOPÚ** není místo pro neúspěch. Existuje zde však jedno základní nebezpečí. To spočívá v povaze našeho cíle. Jestliže můj cíl bude záporný – třeba někoho nakopnout či jinak poranit – stejně si budu přát, aby se mi to podařilo, abych i v tomhle „měl úspěch“. V takovém případě povede můj pokřivený pohled na svět k takové zpětnovazební situaci, která pro mne rozhodně nebude výhodná!

Je tedy zcela nezbytné, aby naše cíle měly výhradně pozitivní charakter. Jde zde o odraz multipozitivního myšlení (o něm více v příští kapitole).

Víte, že...?



I v kvetoucí ekonomice dochází častěji k neúspěchům než k úspěchům?

Je tomu tak proto, že veškerý úspěch pramení z neúspěchu – než v něčem uspějeme, musíme danou věc zkusit znovu a znovu, tak dlouho, dokud se nám nepodaří. Kdybychom se v dětském věku provždy vzdali úsilí naučit se chodit jen proto, že jsme při pokusu o chůzi upadli, seděli bychom dodnes na zadku! Úspěch je samozřejmě ideálním výsledkem pokusu, ale obecně platí, že úspěchu nedosáhneme, aniž bychom se učili z každého neúspěchu.

Společenský pokrok nastává většinou jen díky tomu, že se lidem opakovaně něco nedaří – a nakonec to začne jít. Každý takový úspěch přispívá k celkovému intelektuálnímu

kapitálu společnosti. A proto právě ta společenství, jejichž příslušníci jsou povzbuzováni k činnostem, které mohou vést i k neúspěchu, se mohou chlubit významnými úspěchy. Největší překážkou pokroku a úspěchu je strach z prohry. Každý společenský systém i každý jednotlivec, který trestá neúspěch, odráží lidi, jimž se něco nepodařilo, od nových pokusů. Ironií je, že život člověka, jenž se tolik bojí neúspěchu, že se neodváží cokoli podniknout, se nakonec obyčejně stane jedním velkým neúspěchem. Podle psychologa podnikání dr. Adriana Atkinsona, ředitele Human Factors International, většina úspěšných podnikatelů nejprve v průměru pětkrát neuspěje a teprve potom se dostaví úspěch. Sami podnikatelé zpravidla své neúspěchy považují za období intenzivního učení, díky němuž se jim nakonec začalo dařit.

Poučení z každé, i z té nejmenší chyby zvyšuje pravděpodobnost úspěchu

Už řadu let trvajícím příběhem světa podnikání je Microsoft. Bill Gates, předseda jeho správní rady a hlavní architekt firmou produkovaného softwaru, miluje inovace a je mu vlastní inspirovat tvůrčí kolektiv svých podřízených. Podařilo se mu vybudovat záviděníhodnou firemní kulturu, díky níž se Microsoft na základě průzkumů pravidelně umisťuje na čelných pozicích mezi světovými podniky s nejlepšími a nejproduktivnějšími pracovišti.

Celá ta léta dosahuje Microsoft úspěchů především díky tomu, že jeho pracovníci jsou schopni pohlížet na každý software objektivními očima a střízlivě vnímat jeho přednosti i zápory. Když Bill Gates slavnostně zahajoval distribuci inovovaného softwaru, mluvil o úkolech, s nimiž se firma musela vyrovnávat:



„Jestliže něco dokazuje naši ochotu naslouchat zákazníkům a zlepšovat se, je to vývoj Wordu v průběhu let. Jeho první verze byla nepochybně poněkud masivní a tak trochu připomínala sen nějakého technika. Naslouchali jsme pozorně. Lidé po nás chtěli změnu a my jsme ji udělali.“

Gatesův postoj k vadám jeho softwaru a jeho přetrvávající touha „ověřovat“ a „přizpůsobovat se“ vysvětlují, proč je tak inspirující (a tak úspěšnou) osobou.

PUZOPŮ a mentální mapy v akci

V roce 1999 se konference Světové obchodní organizace (*World Trade Organization* – WTO), konaná v americkém Seattlu, dostávala na první stránky novin a do televizních a rozhlasových zpráv, ovšem způsobem, který jejím organizátorům rozhodně nebyl milý – konference

se totiž stala terčem násilných antiglobalizačních protestů, které skončily mnoha zatčeními, škodou tří milionů amerických dolarů a podnikatelskými ztrátami převyšujícími deset milionů dolarů. Protesty a narušování se staly notoricky známými tématy i při následujících konferencích konaných v dalších letech, i když už nikoli v takovém měřítku.

V listopadu 2003 se mělo stát hostitelem této každoročně konané konference Mexiko, jmenovitě město Cancún. Protestující vyhrožovali, že účinky jejich akcí budou o mnoho větší než v Seattlu. Mexická vláda a armáda se spolu s mexickou bezpečnostní agenturou Vitalis rozhodly zachytit veškerá narušení pořádku, která připadala v úvahu během týdne trvání konference, na mentální mapě. V úvahu vzali všechno, co „selhalo“ při předchozích konferencích, zvláště při té v Seattlu, a analyzovali všechno, co bylo zapotřebí „přizpůsobit“.

Takto bylo identifikováno 8829 úkolů, které byly společně zakresleny do metamentální mapy. Za její pomoci se potom určily všechny možné konfliktní oblasti a také způsoby, jak tu kterou situaci zvládnout bez použití násilí.

Potom do mentální mapy zachytili úmysly a plány antiglobalizačních protestujících a vešli ve styk s jejich organizacemi. Poskytli jim všechny své mentální mapy s cílem odstranit psychologické bariéry mezi „námi a nimi“.

Mexické úřady poté protestujícím nabídly, že namísto narušování klidu delegátů v Cancúnu mohou získat místa, kde mohou bezpečně po dobu konání konference sídlit, a také jim slíbily zprostředkování styku s médií, a tedy možnost vysvětlit jejich stanoviska široké veřejnosti. A co se podle vás asi tak stalo potom?

ÚSPĚCH, ÚSPĚCH, ÚSPĚCH!

- V průběhu konference nedošlo k jedinému násilnému činu jedné osoby proti druhé.
- Vůdcové antiglobalizačního hnutí ocenili všechno, co pro ně organizátoři konference udělali.
- Dva tradičně znepřátelené tábory byly spolu schopny na vysoké úrovni spolupracovat.
- O klíčové úloze mentálních map při plánování a průběhu všech událostí byl sepsán dokument v rozsahu 200 stran.
- Tento dokument se dnes užívá jako operační manuál a vzorový plán pro organizování jiných významných mezinárodních akcí, při nichž hrozí podobné násilí.

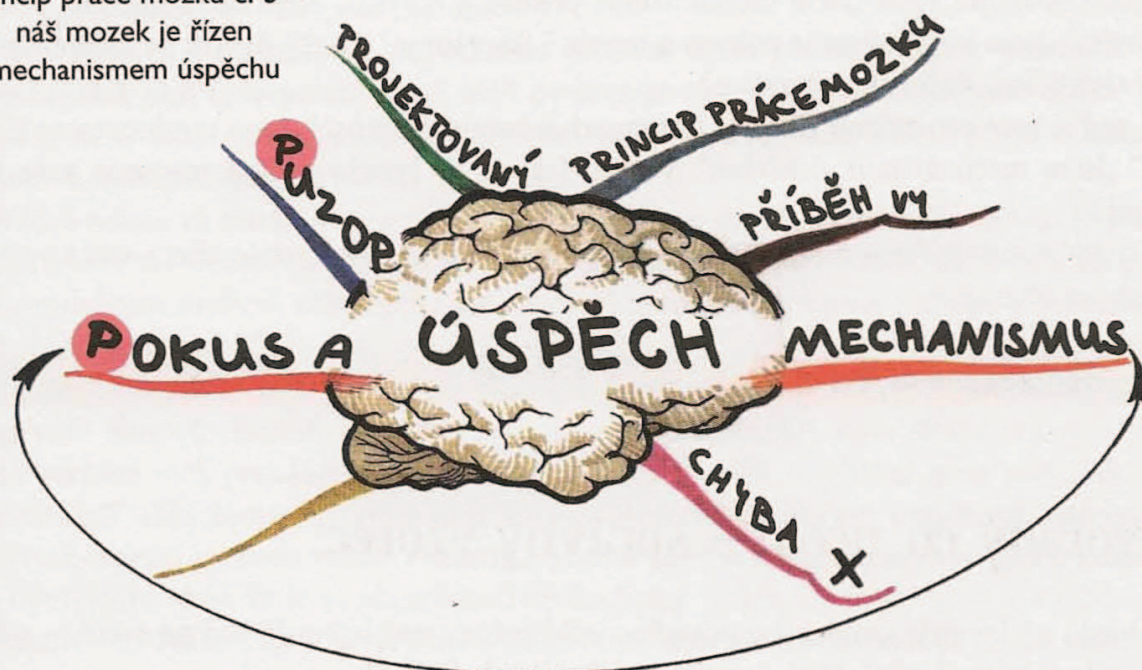
Mentální mapy v kombinaci s principy modelu **PUZOPÚ** jsou mocným mechanismem úspěchu.

Úspěch, tento poslední prvek vzorce **PUZOPÚ**, je natolik důležitý, že zaujal místo třetího principu práce mozku.

Princip úspěchu je vyvrcholením **PUZOPÚ** a je životně důležitým základním mechanismem pro vytváření úspěšných vzorců mentálních map myšlení v průběhu celého našeho života.

Princip úspěchu

Princip práce mozku č. 3 –
naš mozek je řízen
mechanismem úspěchu



Už v druhé kapitole jsme se dozvěděli, že náš mozek funguje *synergeticky* a učí se a rozvíjí prostřednictvím *opakování*. Třetí důležitý princip, kterému musíme porozumět, zní, že náš mozek je řízen *mechanismem úspěchu*.

V několika posledních desetiletích 20. století popisovali psychologové mozek jako mechanismus pokusu a omylu. Toto sousloví bylo míněno jako vysvětlení, že mozek se primárně učí experimentováním. Skrývá však v sobě jednu nebezpečnou metanegativní myšlenku – z tohoto tvrzení totiž logicky vyplývá, že mozek je řízen chybami. Pokud by mozek skutečně byl mechanismem pokusu a omylu, tak bychom se narodili a učinili pokus – a výsledkem by byla chyba, další chyba a ještě jedna chyba... a během několika minut by bylo po všem!

Ve skutečnosti to probíhalo úplně jinak. Narodili jste se a dělali pokusy – úspěch, úspěch, úspěch, úspěch, CHYBA! („Pohotovost! Ověř zpětnou vazbu a okamžitě se přizpůsob! Přesměruj své cíle k úspěchu přežití!“) Pokus se o to znovu! Úspěch, úspěch, úspěch, úspěch, CHYBA! („Ověř zpětnou vazbu, přizpůsob se, abys byl úspěšný, a zkus to ještě jednou.“) Úspěch, úspěch, úspěch, úspěch a tak pořád dál po celý váš další život.



Člověk, který nikdy neudělal chybu, nikdy nezkusil nic nového.
Albert Einstein

Váš dosavadní život byl příběhem úspěchů navzdory všem, i těm nejhorším překážkám. Jste v každém smyslu úspěšní lidé!

Ověřte si emoční a metamyšlenkovou přesnost těchto poznatků – nejprve si asi minutu v duchu opakujte větu: „Jsem mechanismus pokusu a omylu.“ „Jsem mechanismus pokusu a omylu.“ „Jsem mechanismus pokusu a omylu.“ Jak vám je? A jaký účinek to začíná mít na vaše city, tělo a duševní rovnováhu?

A teď si zase pro změnu říkejte: „Jsem mechanismus úspěchu.“ „Jsem mechanismus úspěchu.“ „Jsem mechanismus úspěchu.“ A zase: Jak na to fyzicky začíná reagovat vaše tělo a mysl?

Lidský mozek je řízen mechanismem úspěchu. Jsme-li úspěšní, naše tělo a všechny naše smysly se otvírají.

Jsme uzpůsobeni k úspěchu!

Prvořadý cíl učení – správný vzorec

Z pohledu všeho výše uvedeného posudme ještě jednou nejoblíbenější cíl na světě – „s každým pokusem se zlepšit“. Můžete už říct, v čem je chyba?

Osudový omyl je obsažen ve slůvku „každým“. Jak už víme, ve fyzickém vesmíru je nemožné se cokoli naučit bez experimentování. Když experimentujeme, bereme na sebe riziko. Když na sebe bereme riziko, potom se v určité fázi nevyhnutelně dopustíme chyb! A stanoví-li si někdo, že s každým pokusem bude lepší, odsuzuje se k nevyhnutelnému neúspěchu.

Musí existovat jiný způsob...

Jestliže se nemůžeme při každém pokusu zlepšit, co bychom si měli stanovit jako cíl?

„Při každém pokusu se něco naučit!“

Tento cíl je zcela kompatibilní se vzorci našich mentálních map myšlení a s tím, jak vesmír přirozeně funguje.



Lidské chyby jsou vstupními branami objevů.

James Joyce

Analyzujeme obecnou chybu myšlení

Vyzbrojeni svou znalostí **PUZOPŮ** a naším novým cílem učít se při každém pokusu, pojďme znovu navštívit našeho ubohého učícího se kamaráda, jehož jsme opustili ve chvíli, kdy byl psychicky na dně – poté co se při svém 96. pokusu ocitl v černé díře.

V kontextu **PUZOPŮ** a učení je správné tento jeho pokus označit za neúspěch? Rozhodně nikoli! Jde o událost zcela jinou. Dochází k těmto událostem nevyhnutelně? Zajisté ano. Jsou nedílnou součástí procesu učení? Ano, jsou. Zapadají do procesu **PUZOPŮ**, do učení a do experimentování? Bezpochyby ano.

Tyto události jsou součástí přirozeného procesu učení probíhajícího v našem mozku, a docházet k nim tedy prostě musí. Měli bychom se jich obávat? Samozřejmě nikoli. Když se nám něco takového přihodí, měli bychom začít nadávat, klít, křičet, zuřit a ocítat se v pasti metanegativního myšlení? Určitě ne.

Vždyť máme za sebou posun paradigmat myšlení o učení. Uvědomili jsme si, že převládající reakce na neúspěch, strach, stres a s ním spojená onemocnění nejsou ničím jiným než produktem myšlení založeného na poněkud nesprávném vzorci radícím mozku, jak by měl stanovovat své cíle (a tedy jak by se měl učit).

Takže jak bychom měli s pomocí **PUZOPŮ** a vzorce učení na onen 96. pokus správně reagovat? Namísto klesání na mysli bychom měli přizpůsobit svou slovní reakci – místo klení bychom měli pronášet slova užitečnější a pozitivnější, například něco jako: „Ale to je fantastické!“ Díky tomu zůstanou naše smysly otevřené a dokážou v úplnosti vstřebat neobyčejně cennou zpětnou vazbu z události, kterou jsme si zvykli označovat jako „neúspěch“, ale nyní dobře víme, že je ve skutečnosti něčím úplně jiným.

Mnozí lidé uvádějí, že si po prožitku velké černé díry po čase uvědomili, že jim tato událost dodala novou sílu a současně i možnost proniknout do podstaty věci. Máte podobné zkušenosti?

Když jsme si ověřili zpětnou vazbu z velké černé díry, co musíme udělat dál? Přizpůsobit se, abychom se dostali do většího souladu s naším pozitivním cílem úspěchu, a pokusit se znovu. S tím, jak budeme pokračovat podle našeho vzorce **PUZOPŮ**, zažijeme vzestupy i nevyhnutelné pády. Jestliže vytrváme, čeká nás, stejně nevyhnutelně, náhlý prožitek opaku velké černé díry – objeví se před námi obří hvězda úspěchu!

Ale i úspěch v sobě ukrývá jistá nebezpečí. Někteří lidé bývají svým úspěchem natolik uchváteni, že se bojí zkoušet něco nového – mají strach, že podobných závratných výšin už nikdy nedosáhnou. Jiní si zase stanovují cíle příliš malé a příliš krátkodobé, a potom náhle ke svému zoufalství zjišťují, že už nemají kam jít.



Na nedávných olympijských hrách se při semifinále běhu na 400 metrů jeden z běžců kvalifikoval do finále, a když ho poté zpovídali sportovní novináři, vzrušeně sděloval: „Je to úžasné! Je to přímo fantastické! Splnil se mi životní sen!“ A poté radostně odběhl do šaten.

A jaké bylo ono vysněné finále? Náš závodník skončil poslední! A proč? Protože jeho mozek a tělo se už při semifinále úspěšně zhostily úkolu, který jim předtím stanovil – dostat se do finále. A když ve finále byl, už na ničem nezáleželo – namísto běhu mohl svých 400 metrů třeba jen pomalu odkráčat – hlavně že se tam dostal. Vidíme, že jeho motivace byla rázem ta tam.

Co by měl tedy člověk podle vzorce **PUZOPÚ** po významném úspěchu dělat? Samozřejmě slavit, ale potom bychom se měli zachovat stejně jako po každém jiném pokusu – ověřit úspěch, shromáždit všechny hodnotné informace z úžasných vzorců myšlení našich vnitřních mentálních map, přizpůsobit se s ohledem na dlouhodobější cíle a pokusit se znovu dosáhnout úspěchu.

Když budeme pokračovat v aplikování vzorce úspěchu a vytrváme v úsilí, budeme zákonitě prožívat nové a nové úspěchy.

➔ CVIČNÁ MENTÁLNÍ MAPA: PŘÍBĚH ÚSPĚCHU

Nakreslete mentální mapu úspěchu nebo série úspěchů, kterých si obzvláště ceníte. Šest stupňů modelu **PUZOPÚ** bude sloužit jako hlavní větve. Myslete na celý proces, který jste prodělali: Můžete zachytit způsob, jakým jste plánovali své postupy, jak jste svůj plán později, když jste zahájili činnost, přizpůsobovali atd. – až po úspěšný výsledek. Co například větev **ZPĚTNÁ VAZBA**? Hodnotili jste v průběhu činnosti, jak se věci daří? Bylo nutné v zájmu dosažení cíle plán přizpůsobovat? O jaká přizpůsobení šlo? Pečlivě zachyťte, co fungovalo a co bylo zapotřebí zlepšit.

Zhotovení mentální mapy úspěchu vám pomůže si uvědomit, nakolik cesty k vašim dřívějším úspěchům odpovídají učebnímu vzorci **PUZOPÚ**. Mapa vám také pomůže identifikovat jednotlivé úspěšné prvky, které vedly k dosažení cíle. Tyto prvky vám mohou pomoci uspět i příště a zase někdy příště a zase... Ale co když jste žádoucího výsledku nedosáhli, a tedy takzvaně **NEUSPĚLI**? **Abyste svůj „neúspěch“ mohli proměnit v „úspěch“, potřebujete zkombinovat principy modelu **PUZOPÚ** s principem **VYTRVALOSTI**.**

Princip vytrvalosti

Model **PUZOPÚ** v celém svém průběhu předpokládá přítomnost duševní vlastnosti, která je natolik důležitá, že, stejně jako princip úspěchu, „povýšila“ a stala se dalším mozkovým principem – principem **VYTRVALOSTI**. Princip vytrvalosti byl vytvořen proto, aby nám pomáhal budovat stálé, silnější a větší vzorce vnitřních mentálních map myšlení.



Když se člověk nevzdá, je vítěz.

John Akhwari, poslední v maratonu na olympijských hrách v Mexico City v roce 1968. Do cíle doběhl po boji se závažným zraněním a s vyčerpáním.

Ve vytrvalosti se často vidí vlastnost charakteristická nikoli pro inteligentní lidi, ale spíše pro lidi vybavené velmi malou inteligencí. Vytrvalí lidé si často vyslouží označení „nepruž-

ný“, „tvrdohlavý“, a ve více vyostřených případech se dokonce titulují nadávkami „mezek“, „beran“, „omezenec“, „tupec“ atd.

Pravdou je ale úplný opak.

Z hlediska mentálních map myšlení je vytrvalost ve skutečnosti motorem učení a inteligence.

Je motorem veškerého tvůrčího úsilí, veškeré geniality. A co je ještě důležitější – musíme si uvědomit, že vytrvalost odpovídá slovu *pokus* ve vzorci PUZOPŮ.

Pokoušej se znovu, znovu a znovu!

U

Z

O

P

Ú

O tom, jak je vytrvalost důležitá, by mohl zajisté hodně vyprávět slavný vynálezce Thomas Edison, držitel rekordu v počtu registrovaných patentů (viz též str. 87), z nichž nejslavnější je vynález žárovky. Tento neobyčejně tvůrčí člověk charakterizoval genialitu následujícími slovy:



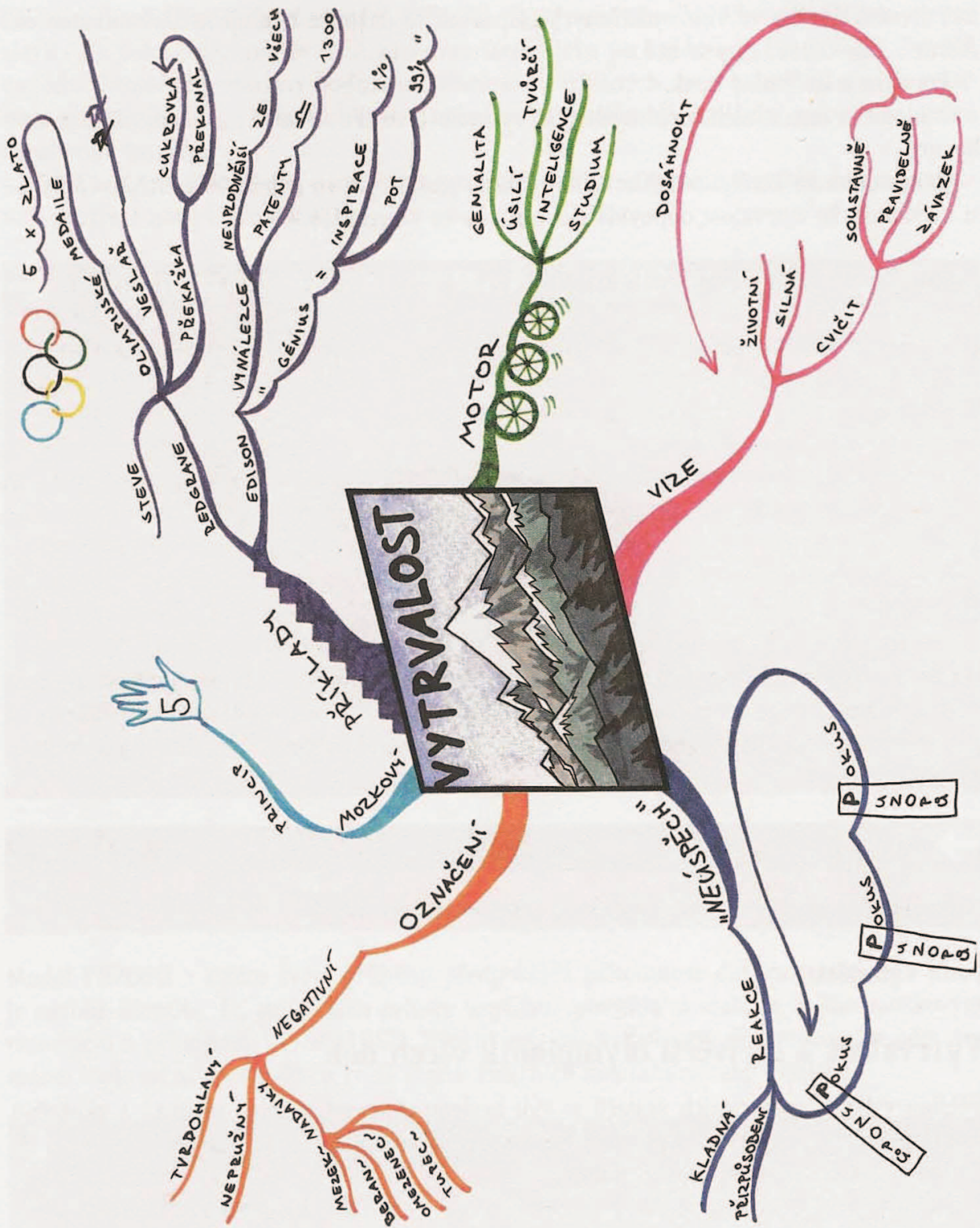
Genialita je jedno procento inspirace a 99 procent potu.

Pot = Vytrvalost!

Vytrvalost a „největší olympionik všech dob“

Většina velkých sportovních veslařů se řídí heslem: „Kilometry dělají mistra.“ A skutečně, jedině vytrvalý, pravidelný trénink, jak na vodě, tak mimo ni, je pro ně oním „tajným receptem“ na získání olympijského zlata.

Jeden z největších příkladů vytrvalosti, projevované tréninkovou kázní, která vedla k jednomu z největších tělesných a duševních výkonů v historii, je veslař sir Steve Redgrave, držitel Řádu britského impéria. Podařilo se mu získat zlato na *pěti* po sobě jdoucích olympijských hrách. Jeho zcela mimořádné výkony v jednom z nejtvrdějších sportů byly výsledkem 20 let naplňování vize dokonalosti, 20 let soustavné, neobyčejně tvrdé přípravy.



→ CVIČNÁ MENTÁLNÍ MAPA: OD PROHRY K ÚSPĚCHU

Opět budete kreslit mapu, jejíž hlavní větve budou vycházet z modelu PUZOPÚ. Tentokrát však na ní zachytíte nějaký svůj neúspěch.

K větvi „POKUS“ připojte vedlejší větve zachycující, čeho jste se pokoušeli dosáhnout – tedy váš cíl – a o co jste se doopravdy pokoušeli.

Potom popřemýšlejte, o jakou „UDÁLOST“ ve skutečnosti šlo. Co se opravdu stalo? Co bylo špatné? Co se dělo podle plánu?

Dále rozvíňte větev „ZPĚTNÁ VAZBA“. Pokud jste to tenkrát vzdali v této fázi, je možné, že jste vůbec nezjistili, v čem se stala chyba. Ted' to můžete zjistit. Naplánovali jste událost důkladně? Měli jste k dispozici všechny potřebné informace? Ptali jste se ostatních ve věci zainteresovaných lidí, proč se podle jejich mínění věci nevyvíjely dle plánu? Co říkali? Zpětná vazba je životně důležitá fáze učení, a proto musíte být v zájmu budoucího úspěchu co nejobektivnější.

Pak se zabývejte větví „OVĚŘENÍ“. Jak jste se poučili ze získané zpětné vazby? Pocítili jste potřebu oprášit si některé dovednosti? Zjistili jste nedostatky v plánování? Litujete, že jste neměli v záloze rezervní plán, s jehož pomocí byste mohli na výsledek reagovat pružněji?

Pátá větev, „PŘIZPŮSOBENÍ“, by vám měla posloužit ke zjištění, co byste příště měli dělat jinak, aby se prohra změnila v úspěch. Potřebujete se více věnovat cvičení, abyste byli více fit? Věnujete příště více času studiu materiálů nebo plánování činnosti? Jak se vyhnete číhajícímu nástrahám, které vás minule dostaly? Už vám začíná být jasné, co dělat, abyste příště mohli USPĚT?

A nakonec se věnujte větvi „ÚSPĚCH“. Čeho všeho dosáhnete, až příště uspějete? Jaký budete mít sami ze sebe pocit? Co všechno budete umět?

Mentální mapy a PUZOPÚ

Mentální mapy představují ideální způsob, jak v rámci modelu PUZOPÚ přezkoumat již dosažené úspěchy i úspěchy právě dosahované. Pomáhají nám objektivně zhodnotit, co funguje a co nikoli, poučit se z „událostí“ a plánovat příští úspěchy.

Mentální mapa na stránce 70 shrnuje model PUZOPÚ a názorně rozebírá každou fázi. Vracejte se ke zde zachyceným jednotlivým fázím pravidelně – snáze tak určíte, kam jste na své cestě k úspěchu prozatím došli – a kreslete si své vlastní mentální mapy, na nichž budete zachycovat aktuální situaci a promýšlet další strategii.

V druhé kapitole jsme se zabývali klíčovými učebními principy synergie a opakování a v této kapitole jsme prostřednictvím modelu PUZOPÚ zkoumali principy úspěchu a vytrvalosti. Viděli jsme také, že mentální mapy jsou nástrojem, který velmi dobře slouží našemu mozku, neboť povzbuzuje synergetické myšlení a usnadňuje plánování a analýzu našich úspěchů.

Příští kapitola vám poví, jak toto nově získané povědomí o našem mozku a o jeho úžasné vrozené schopnosti být úspěšný využívat v praktických činnostech. Dozvíme se, jak nám mentální mapy mohou pomoci uvolnit potenciál našeho mozku a umožnit mu „jet na plný plyn“.

Trénujeme mysl pro duševní úspěch

Nápady nepadají z nebe – pocházejí od lidí. Lidé vytvářejí software. Lidé konstruují výrobky. Lidé zakládají nové podniky. Každá nová myšlenka, která nám přinese potěšení, která zvýší produktivitu nebo pohodlí, ať už je to nová součást internetu, nebo třeba zefektivnění provozu chemické továrny, je výsledkem lidského důvtipu.

Harvard Business Review, říjen 2004

PŘEHLED ČTVRTÉ KAPITOLY:

- Jak můžeme posílit svou tvořivost?
- Mentální mapy pro tvůrčí myšlení
- Tvořivost a myšlení
- Síla představivosti
- Síla asociací

Všechny významné posuny světové civilizace směrem vpřed měly svůj počátek v myšlenkách. Pro vývoj světa jsou tedy rozhodující mozky jednotlivých lidí. A co je zapotřebí k tomu, abychom přicházeli s těmi nejlepšími myšlenkami? Tvořivost. A k nejúčinnějším nástrojům tvůrčího myšlení patří mentální mapy – vždyť jsou přímo ideálním prostorem pro kultivaci naší kreativity. V této kapitole bude v centru naší pozornosti sama podstata tvůrčího myšlení, na níž jsou mentální mapy založeny.

Není sebemenších pochyb o tom, že každý člověk, a tedy i vy, je už svým založením bytost tvůrčí. A pokud jste dosud přesvědčeni o opaku, bude to nejspíš vinou toho, že vaše vzdělávání a formování vaší osobnosti vám přístup k této schopnosti dostatečně neodkrylo. To, jak tvůrčími jsme schopni být, rozhoduje o tom, zda dokážeme přicházet s novými myšlenkami, originálním způsobem řešit problémy a díky své představivosti, chování a produktivitě vyčnívat nad bezejmenný dav. Jestliže i vy dokážete plně osvobodit svou vrozenou tvořivost, pochopíte, že váš potenciál pozitivních činů a úspěchů nemá hranic.

Co tedy tvořivost přesně je? Tvořivost je schopnost myslit novým způsobem – schopnost být originální. Kreativní myšlení v sobě zahrnuje:

Plynulost – rychlost a snadnost, s nimiž jsme schopni zvládat nové a tvůrčí představy.

Flexibilitu – schopnost nahlížet věci z různých úhlů, posuzovat je z opačného stanoviska, schopnost měnit zaběhaná pojetí a vžitá představy. Patří sem i schopnost zapojovat do vytváření nových představ všechny smysly.

Originalitu – ta je přímo srdcem veškerého tvůrčího myšlení. Spočívá ve schopnosti přicházet s nápady a představami, které jsou jedinečné, neobvyklé a „excentrické“ (doslova „mimo střed“). Tvůrčího „excentrika“ mohou mnozí pokládat za nezvladatelného blázna, ale pravdou bývá pravý opak – originalita má mnohdy svůj hlavní zdroj v přesně směřované intelektuální energii a obvykle je provázena schopností hlubokého soustředění.

Máme-li být originální, musíme se dostat mimo obecně přijímanou normu. Normální znamená průměrný – jde o úroveň myšlení, na niž si náš mozek zvykl a která zůstává stále stejná. Už nás nemůže ničím šokovat, vylekat, překvapit, nadchnout nebo provokovat, již není schopna inspirovat naši představivost.

Tvořit znamená v podstatě pravý opak – dát život něčemu novému, čerstvému, originálnímu, vytvořit spojení, jaké tady ještě nikdy nebylo.



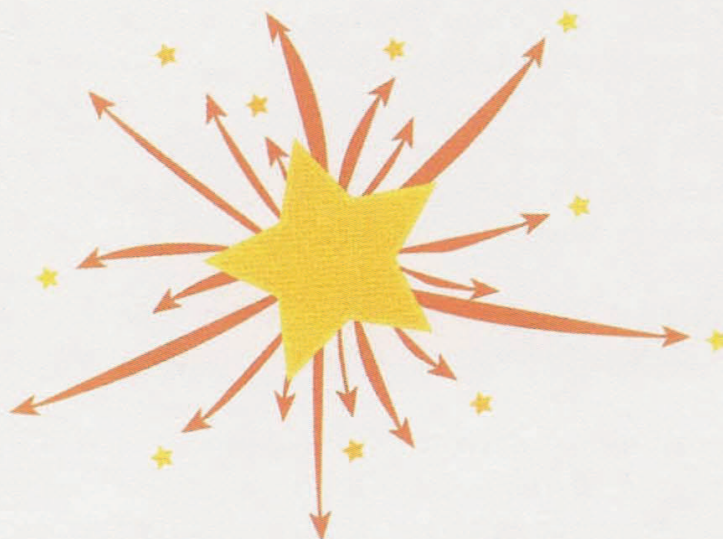
Thomas Edison, známý především svým vynálezem žárovky, byl, pokud šlo o nové myšlenky, tvůrčí génius. Během svého života patentoval více než tisíc různých vynálezů!
Thomas Edison – mimořádný tvůrčí génius.

Osoba nadaná skutečným tvůrčím myšlením je schopna stavět na nápadech, rozvíjet je, zvyšovat jejich krásu a přitažlivost, rozpracovávat je a uvádět v život.

Jak můžeme posílit svou tvořivost?

Máme-li uvolnit svůj tvůrčí potenciál, musíme pečovat o takové myšlenkové prostředí mozku, které uvolňuje jeho synergetický způsob myšlení. Z druhé kapitoly si pamatujeme, že náš mozek nemyslí lineárně nebo sekvenčně jako počítač, ale že myšlenky vyzařují současně do různých směrů a vyvolávají další asociace.

Náš mozek myslí zářivě a explozivně



Kreativní myšlení v sobě zahrnuje celý rejstřík duševních dovedností levé a pravé hemisféry:

Levý mozek

Slova
Logika
Čísla
Posloupnost
Linearita
Analýza
Přehledy

Pravý mozek

Rytmus
Vědomí prostoru
Gestalt (celkový obraz)
Představivost
Snění
Barva
Dimenze

Vzdělávací systémy se ve své většině soustřeďují na dovednosti levého mozku a mnohem menší pozornost věnují dovednostem mozku pravého, a přesně tohle má záporný vliv na naši schopnost myslet tvůrčím způsobem. Pokud jste tedy prošli školským systémem, který se sice dobře postaral o rozvoj vašich slovních, matematických a analytických schopností, ale zanedbával takové dovednosti, jako kreslení, malování a hudbu (nebo byl opačně jednostranný), potom je nanejvýš pravděpodobné, že využíváte jen zlomek svých tvůrčích

možností. Co dostanete, když zkombinujete dovednosti levé a pravé hemisféry? No přece mentální mapu! Ta v sobě slučuje všechny aspekty jevů, a je proto jedinečným nástrojem myšlení využívajícím celý mozek.

→ KREATIVITA JE ZALOŽENÁ NA VNÍMAVOSTI:

- Kdyby **Alexandr Veliký** vedl bitvy stejným způsobem jako vojevůdci před ním, asi by je nepřežil a rozhodně by nevstoupil do dějin.
- Kdyby **Beethoven** skládal hudbu v přesně stejném stylu jako Haydn, byl by dnes nanejvýše znám jako méně významný skladatel, a nikoli jako velikán mezi velikány.
- Kdyby anglická královna **Alžběta I.** přijala běžná omezení, která tehdejší společnost kladla do cesty ženám, nikdy by se nestala jedním z nejvýznamnějších panovníků britské historie.
- Kdyby **Picasso** maloval jen jako van Gogh, byl by dnes považován za pouhého eklektika, a nikoli za geniálního umělce, jenž vstoupil do panteonu nesmrtelných mistrů.
- Kdyby **Muhammed Ali**, nejslavnější boxer 20. století, boxoval jako jeho průměrní kolegové, byl by doslova knokautován z našeho povědomí!

Mentální mapy jsou nástrojem, na nějž se můžete spolehnout, pokud chcete myslet v souvislostech, a tedy kreativně. Kdykoli potřebujete přijít s nějakým nápadem, vynalézavě něco naplánovat, „pustit z otěží“ svou imaginaci, vezměte si čistý list papíru a zmapujte své myšlenky.

→ CHARLES DARWIN

Darwin kreslil mentální mapy! Když rozvíjel svou evoluční teorii, měl před sebou neobyčejně rozsáhlý úkol – prozkoumat co největší část přírodního světa, oklasifikovat každý druh a zařadit ho do vztahu k ostatním druhům, vysvětlit přírodní pravidelnosti a „nepravidelnosti“, demonstrovat explozivní a násobnou povahu růstu a různorodosti. A jak to všechno dokázal? Za pomoci základních mentálních map!

Darwin vymyslel základní podobu mentálních map, do nichž zachycoval své poznámky. Podobalo se to rozvětvlujícímu se stromu. Takovéto mentální mapy se mu staly účinným nástrojem sběru ohromného množství údajů, jakož i jejich třídění a organizování, objevení vztahů mezi nimi a vytváření zcela nového celkového pohledu na přírodu.

Podle svědectví současníků stačilo Darwinovi od chvíle, kdy nakreslil svou první stromovou „mentální mapu“, k vypracování všech hlavních součástí jeho evoluční teorie pouhých 15 měsíců.



TEST KREATIVITY

Dejte si dvě minuty času a na kus papíru napište, a to co nejrychleji, **v podobě seznamu**, na co všechno by se podle vás dalo použít ramínko na šaty. Pak počet vámi zapsaných možností vydělte dvěma. Tak vypočítáte své skóre počtu využití ramínka za minutu.

Obvyklé průměrné výsledky

Dosahovaná skóre využití ramínka/min se pohybují od 0 (i tento výsledek si vyžádal určité úsilí) přes 4–5 (celkový průměr) až k 8 (dobrá úroveň nápaditosti) a dále ke 12 (výjimečný výkon), a někdy dokonce k 16, což je úroveň geniálního Thomase Edisona.

Pokud lidé dostanou stejný úkol, ale bez časového omezení, přijdou obvykle na 20–30 využití.

Vybavíte-li si všechno, co jste se dosud dozvěděli o svém nádherném, podivuhodném mozku, nepřipadá vám najednou, že je tady něco divného?

Představte si, že jste obchodníci, kteří se snaží přesvědčit zákazníka, aby si „koupil mozek“.

Zapojíte svou veškerou výřečnost – sdělíte mu, že máte na skladě ty nejúžasnější produkty v celém vesmíru. Vysvětlíte mu, že každý mozek je biologický superpočítač, který má milion milionů počítačových superbiočipů. Dále uvedete, že počet vzorců inteligence, které jsou mozky vaší firmy schopny vytvořit, se rovná číslu, jehož cifry tvoří řadu deset a půl milionu kilometrů dlouhou.

Dále neopomenete zdůraznit, že tyto mozky si mohou, pokud užívají speciální paměťové techniky, prakticky cokoli zapamatovat, a budete stavět na odiv jejich schopnost propojit jakýkoli předmět s jakýmkoli jiným předmětem. Přihodíte také informaci o tom, že váš špičkový produkt umí myslet, mluvit několika jazyky, řešit matematické úkoly, vnímat zrakem, sluchem, čichem, chutí a také umožňuje dokonalé fungování přidruženého těla.

Vrcholem vaší prezentace pak bude, když potenciálnímu zákazníkovi oznámíte, že tento nepopsatelně úžasný výrobek dokáže za minutu vymyslet čtyři až pět použití ramínka a za celý život přijde na neuvěřitelných 25 takových nápadů! Bude pak obchod úspěšně uzavřen?

Další úvaha nad testem kreativity

Vraťte se ke svým představám o využití ramínka na šaty a zakroužkujte nápad, který vám připadá nejvíc tvůrčí. Potom si rychle někam zapište kritéria, která určila, že jste si vybrali právě toto řešení. Vybrali jste si tento nápad, protože byl nejvíc... co?

- a) Normální
- b) Originální

- c) Praktický
- d) Vymykal se normě
- e) Nezajímavý
- f) Vzrušující

Zapsali jste si asi, že tvůrčí nápady mají být originální, mají se vymykat zaběhaným normám a jako takové často bývají vzrušující.

Přijdete-li s myšlenkou, že ramínko by se mohlo používat na věšení šatů, určitě se za vámi obdivovatelé nepohrnou. Jestliže jste ale přemýšleli o jeho využití jako součásti sochařského díla, jestliže jste z něj chtěli vyrobit hudební nástroj, budou se lidé zajímat nejen o vaše myšlenky, ale také o vás osobně.

Když se nad tím zamyslíme, dojdeme k závěru, že součástí definice génia asi bude, že „se musí vymykat z normy“. Kdyby Stravinský psal hudbu ve stylu svých předchůdců, asi bychom o něm nikdy neslyšeli. A kdyby Picasso maloval obdobně jako malíři před ním, a nikoli svým naprosto originálním způsobem, neznali bychom ani jeho.

Ještě jeden pohled na test kreativity

Podívejme se ještě jednou na naše zadání: „Na co všechno by se podle vás dalo použít ramínko?“

Mysl, která prošla strnulým vzděláváním a která strnule uvažuje, bude předpokládat, že slovo „použít“ se vztahuje ke standardním, obyčejným, rozumným způsobům nakládání s daným předmětem. Taková mysl také bude patrně automaticky počítat s tím, že se jedná o ramínko standardní velikosti a vyrobené ze standardního materiálu. Standardní, standardní, standardní = normální, normální, normální myšlení. A norma znamená průměr. Samo slovo „normální“ pochází ze statistické normy.

Co se test kreativity vlastně snaží změřit? Originálnost myšlení, a tedy jeho vzdálenost od normy.

Mentálně gramotný, pružněji vzdělávaný mozek bude v zadání vidět především příležitosti ke kreativním interpretacím, a proto vytvoří celkově více představ, mezi nimiž budou navíc i vysoce originální představy. Mentálně gramotná a tvůrčí mysl rozšíří význam slova „použití“ a začlení do něj frázi „spojení s“. Okamžitě si také uvědomí, že ramínko může mít jakoukoli velikost, může být vyrobeno z jakéhokoli materiálu a transformováno do jakéhokoli tvaru.

Tvůrčí génius proto naruší všechny běžně uznávané hranice a v jeho výčtu se vyskytnou mnohá velmi vzdálená „využití“, jako třeba „roztavit pětistunové kovové ramínko, roztavený kov nalít do obří formy a vyrobit trup lodi“.

Jak vidíme, mentálně gramotný, tvůrčí jedinec přirozeně čerpá ze základní schopnosti mozku vytvořit počet asociací, jehož ciferné vyjádření by zabralo deset a půl milionu kilometrů.

Přijde-li taková mysl na pouhých plus minus dva tisíce využití jakéhokoli standardního předmětu, je to pouhý začátek!



TVŮRČÍ MENTÁLNÍ MAPA – NEJDOKONALEJŠÍ NÁSTROJ TVŮRČÍHO MYŠLENÍ

Z toho, co už víme o synergetickém myšlení lidského mozku, o jeho nekonečných asociativních stezkách a o jeho tvůrčí schopnosti vytvářet nová spojení a asociace všemi směry, si snadno odvodíme, že tou nejhorší možnou cestou k tvůrčím projevům našeho mozku je lineární zápis poznámek a výčtů. Řádky zde působí doslova jako mříže, jejichž vinou se mozek ocitne v pomyslném vězení, v němž se metodicky odpojuje jedna myšlenka od druhé a brání se jakýmkoli vazbám novým. Je to, jako bychom vzali nůžky a rozstříhli spojení mezi svými mozkovými buňkami.

Mentální mapy jsou nástrojem tvůrčího myšlení, který působí v souladu s přirozeným fungováním mozku. Díky nim může mozek využívat všechny své představy a asociace způsobem vyznačujícím se explozivností a okamžitým zapojením do sítí, způsobem, jenž mu je vrozen a jímž vnitřně výhradně postupuje. Musíme svému mozku umožnit, aby mohl takto pracovat i navenek.



TVŮRČÍ MENTÁLNÍ MAPA – NEJDOKONALEJŠÍ NÁSTROJ TVŮRČÍHO MYŠLENÍ

Abyste si sami na sobě vyzkoušeli, že toto pojetí je pravdivé – a že se tedy vaše tvůrčí myšlení (stejně jako tvůrčí myšlení kohokoli jiného) může zdokonalovat a je možné se mu učit – zkuste následující nový test kreativity, při němž tentokrát použijete mentální mapu. Ta vám pomůže zužitkovat asociace a představy – už proto, že oba tyto jevy jsou základním stavebním materiálem všech mentálních map. A proto nemyslete v kolonkách, myslte originálně!

Pod těmito instrukcemi najdete seznam náhodně vybraných výrazů. Vaším úkolem je najít společné využití jednotlivých položek seznamu na jedné straně a ramínka na straně druhé nebo přicházet na asociace mezi nimi. Tuto hru si můžete samozřejmě zahrát i společně s přáteli, protože „víc hlav víc ví“.

Něco vám možná bude zpočátku připadat moc těžké, ale pokud vytrváte a budete hledat stále širší a širší interpretaci, nakonec určitě nějaké spojení objevíte. Dovolte své představivosti, aby se na vašich mentálních mapách dokonale vyřádila!

Na konci seznamu najdete příklady vymyšlené mými studenty, přáteli a mnou samým. Jestliže přijdete na něco ještě bláznivějšího a vzdálenějšího realitě, než jsme dokázali my, přijměte mou gratulaci!

Užijte si putování za novou tvůrčí imaginací!

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. Golfový míček | 16. Nůž |
| 2. Sníh | 17. Peníze |
| 3. Zámek na dveře | 18. Hodiny |
| 4. Svaly | 19. Led |

5. Slávka jedlá	20. Živočich
6. Hudba	21. Polévková mísa
7. Cirkus	22. Žárovka
8.	Záda 23. Sůl
9. Rostlina	24. Vlasy
10. Vlajka	25. Komunikace
11. Bota	26. Slámka
12. Brambory	27. Strom
13. Dýmka	28. Ryba
14. Pero	29. Žonglování
15. Sluneční soustava	30. Lod'

Možné asociace ramínka a 30 výrazů v seznamu, popřípadě jejich společná využití:

- 1. Golfový míček.** Ramínko může sloužit jako pomůcka, když potřebujeme míček při hře dostat z rybníčků nebo příkopů. Zvláště veliké ramínko může být předěláno na náhradní golfovou hůl pro případ nouze.
- 2. Sníh.** Ovážeme-li kolem ramínka kožený řemen, můžeme z něj vyrobit sněžnici. Připevníme-li k němu nějaký hladký předmět, vznikne primitivní lyže nebo brusle.
- 3. Zámek na dveře.** Z háku ramínka může být perfektní klíč nebo šperhák (a skutečně – kriminální živly je často používají jako nástroje k násilnému vniknutí do zaparkovaných aut).
- 4. Svaly.** Ramínko z nějakého tuhého, pružného a odolného materiálu, jako je silikon nebo tvrzená guma, se může využít jako pomůcka pro posilování svalů.
- 5. Slávka jedlá.** Ramínko se může stát perfektním nástrojem na otevírání mušlí i na vydlabávání jejich obsahu.
- 6. Hudba.** Ramínko může okamžitě posloužit jako triangl!
- 7. Cirkus.** Z ramínka může být něco jako obruč, kterou proskakují cvičená zvířata. Velikost ramínka by potom závisela na velikosti zvířete...
- 8. Záda.** Drbátko!
- 9. Rostlina.** Ideální pomůcka na kypření půdy.
- 10. Vlajka.** Ramínko může sloužit jako žerd'. Také se může využít jako držák na svinutou vlajku.
- 11. Bota.** Ideální lžice na obouvání!
- 12. Brambory.** Perfektní rožeň na opékání brambor v planoucím ohni.
- 13. Dýmka.** Čistič!
- 14. Pero.** Ramínkem se dají rýt nápisy do kamene, psát na hliněné destičky a na hrncířské výrobky před vypálením a pomocí pilníku a dalších nástrojů z něj můžete vyrobit klasické pero a psát inkoustem nebo tuší.
- 15. Sluneční soustava.** Na ramínko pověšené na strop školní třídy lze přivázat nitě s modely Slunce a devíti planet a poučovat děti o našich nejbližších kosmických sousedech.
- 16. Nůž.** Ramínko není těžké proměnit v nástroj na krájení.

17. **Peníze.** Ramínko můžete směnit s někým, kdo ho zoufale potřebuje, za něco, co zase potřebujete vy. Za ramínko vyrobené ze zlata byste mohli nakoupit množství drahých věcí.
18. **Hodiny.** Zapíchnete-li ramínko do písku, může vám sloužit jako sluneční hodiny.
19. **Led.** Vysoce vychlazené ramínko by se mohlo použít k výrobě ledu.
20. **Živočich.** Ramínko může být hračkou pro nějakého domácího miláčka. Může také být nástrojem, s jehož pomocí osvobodíte zvíře chycené do pasti.
21. **Polévková mísa.** Velké kovové ramínko se může vykovat do roviny a pak se z něho snadno mísa vyrobí.
22. **Žárovka.** Háček ramínka se může stát vláknem v žárovce.
23. **Sůl.** Háček ramínka je ideálním nástrojem na protažení ucpané slánky nebo na oddělování slepených zrněk soli.
24. **Vlasy.** Ramínkem se můžeme jakž takž učesat. Nicméně celé ramínko se může stát ideálním základem punkového účesu!
25. **Komunikace.** Ideální nástroj na vyřukávání morseovky.
26. **Slámka.** Tlustší háček ramínka se dá provrtat, a proměnit tak ve slámku.
27. **Strom.** Ramínka se mohou stát součástí šatních stromů!
28. **Ryba.** Háček.
29. **Žonglování.** Jestliže artisté žonglují s míčky, hořícími pochodněmi, pistolemi, kuřaty a motorovými pilami, proč ne s ramínky?
30. **Loď.** Kotva. Kormidlo. Úchytka plachty. Univerzální nástroj. (Bez něčeho takového by se člověk neměl vydávat na plavbu.)

Tvůrčí postřehy

Z předchozího cvičení se můžeme v mnohém poučit:

1. Způsob, jak stimulovat naši tvůrčí imaginaci, nespočívá v tom, že budeme trávit čas hledáním možného použití určitého předmětu nebo asociací s ním spojených. To by ve skutečnosti nebylo ničím jiným než pátráním v naprosté a nekonečné temnotě. Co potřebujeme, je dát mozkou k dispozici nějakou další položku. Jsou-li totiž ve hře dva předměty, přepíná se mozek automaticky do „synergetického asocičního režimu“ a nevyhnutelně se dobere nějakého spojení.
2. Postupujeme-li podle tohoto vzorce, může náš mozek spojit cokoli s čímkoli – naše cvičení předvedlo nekonečnou schopnost mozku vytvářet asociace a myslet tvůrčím způsobem.
Leonardo da Vinci, člověk často považovaný za největšího tvůrčího génia všech dob, kdysi prohlásil, že jedna ze zásad, kterými se při své práci řídí, zní: „Všechno určitým způsobem souvisí se vším ostatním.“
3. Předěšlé cvičení nás také poučilo o tom, že když stanovíme svému mozku předměty, které má spojit, daří se mu to stále rychleji a rychleji. Náš mozek se dá trénovat ke stále lepším výkonům!

4. Také jste si patrně všimli, že čím více tuto techniku „párové asociace“ užíváte, tím divočejší a bizarnější jsou vaše nápady. A co označení „divoký a bizarní“ znamená v tvůrčí oblasti? No přece kreativitu vysoké úrovně!

Z tohoto posledního bodu vyplývá i to, že kreativní myšlení má často humornou povahu a jeden legrační nápad vyvolává celé řetězce nápadů dalších. Dá se říct, že legrace se od kreativity nedá oddělit – vybruste si svůj vtip a automaticky si zvýšíte i úroveň své tvůrčí inteligence.

Mentální mapy pro tvůrčí myšlení

Cvičení na téma ramínka na šaty je samozřejmě jen pouhá hra, nicméně hra s vážným záměrem – hráčem je naše představivost. Chceme-li být kreativní, musíme svou představivost zbavit veškerých pout. A právě při tom nám ideálně pomáhají mentální mapy. Mentální mapa je vynikajícím nástrojem k posilování naší schopnosti přicházet na asociace a vytvářet nové představy v mentálních mapách našich myšlenek.

Mentální mapy podněcují tvořivost – chceme-li, abychom oslňovali vynikajícími nápady, abychom nacházeli originální řešení všech problémů, které se nám staví do cesty, abychom dokázali účinně motivovat sebe sama i jiné lidi, potřebujeme, za pomoci mentálních map, stále uvolňovat novou imaginaci.

Mentální mapy nám umožňují

- zvyšovat rychlost myšlení,
- získat ničím neohrazenou flexibilitu,
- využívat těch nejvzdálenějších oblastí myšlení, kde se skrývají nejoriginálnější představy a nápady.

→ PŘÍKLAD MENTÁLNÍ MAPY: ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Představte si, že jste obchodním ředitelem úspěšného řetězce *Beat Master*, zabývajícím se obchodem s hudebními zvukovými nosiči. Právě jste zjistili, že váš agresivní konkurent z opačného konce města, firma *High Friction*, má v úmyslu otevřít několik nových prodejních míst, každé v blízkosti některého vašeho obchodu. Máte tři měsíce na přípravu strategie, která by měla zabránit odlivu zákazníků a zachovat vaše tržby. Plán akcí vypracujte v podobě mentální mapy, která by vás měla nejlépe inspirovat.

Začněte tím, že do středu mentální mapy nakreslíte obrázek symbolizující triumfální vítězství *Beat Masteru* nad *High Friction*. Může to být třeba logo vaší firmy převyšující ve všech směrech logo soupeře. Důležité je začít s neochvějným přesvědčením o konečném vítězství nad novou konkurencí – budete-li uvažovat defetisticky, jste na nejlepší cestě k porážce!

Zamyslete se nad hlavními tématy, jimiž se budete muset zabývat, a do mapy zakreslete odpovídající hlavní větve. Ty mohou být například označeny jako „zákazníci“, „Beat Master“, „High Friction“ a „strategie“.

Potom na základě úvah napojte na hlavní větve dále se větvící vedlejší větve. Tak například na větvi „zákazníci“ pomocí větvení definujte, kdo vaši zákazníci jsou. Proč si kupují hudební nosiče právě u vás, a ne někde jinde? Jak se staráte o to, aby byli spokojeni? Co jim nabízíte navíc oproti jiným obchodům? Získáváte od zákazníků zpětnou vazbu – zjišťujete spolehlivě, co se jim na vaší firmě líbí a co ne? Pokud ano, co jste zjistili a jak na to reagujete? Máte povědomí o zákaznících, kteří nakupují u *High Friction* na druhém konci města? Pokud ne, připojte k hlavní větvi „strategie“ speciální vedlejší větve, abyste se ujistili, že na tuto důležitou věc nezapomenete.

Až budete rozvíjet hlavní větev o vašem řetězci obchodů, podrobně rozeberte, co funguje dobře a co byste mohli dělat lépe. Tento rozbor by se měl týkat všech úrovní – od kvalifikace zaměstnanců, jejich zkušeností a kvality služeb, které poskytují zákazníkům, až po vzhled vašich obchodů a pocity, které vyvolávají v příchozích. Jste si jisti, že vnitřní uspořádání prodejních prostor zákazníkům naprosto vyhovuje? Myslíte-li si, že vaše obchody působí poněkud omšele a organizace v nich leckdy vázne, připojte k větvi zabývající se strategií plán renovací. Jak to vypadá s cenami vašich nosičů – není konkurence levnější? Co takhle rozšířit nabídku? Měli a mohli byste nabízet hudbu více žánrů než dosud? Jestliže ano, rozvíňte svými představami ještě dále hlavní větev „strategie“. Takto rozvíjejte všechny hlavní větve, a to tak dlouho, dokud situaci firmy nezmapujete opravdu ze všech úhlů. Strategická větev vám může posloužit i ke stanovení časového rámce všech vašich plánovaných opatření. Může se stát, že se vám mapa tak rozroste, že se nevejde na papír – v tom případě připojte za pomoci lepicí pásky papír další a pokračujte! Jestliže si zvyknete hledat řešení problémů a nové nápady tímto způsobem, bude pro vás stále snazší uvolňovat představivost a přicházet s tvůrčími reakcemi na konkrétní situaci.

Při realizaci svých plánů postupujte důsledně podle vzorce úspěchu PUZOPÚ (viz třetí kapitola), abyste co nejlépe zaznamenávali dosažený pokrok a optimálně se přizpůsobovali změněné situaci.

Další příklady užívání mentálních map v zájmu duševního úspěchu najdete v šesté kapitole.

Pokročilá tvorba mentálních map – proměna paradigmatu

Při zkoumání jakéhokoli předmětu pomocí mentální mapy někdy zjistíme, že slova, která se původně nezdála příliš důležitá, se vynoří na okraji jedné větve, pak se zjeví někde na konci větve jiné a tak se to opakuje několikrát.

Jestliže se vám stane, že se nějaký výraz na mapě objeví dvakrát, v obou případech ho podtrhněte, aby vystoupil z pozadí. Objeví-li se potřetí, zaslouží si obvykle, abyste ho dali do rámečku – teď už je jasné, že jeho význam narůstá, a že si tedy vyžaduje více pozornosti než slova, která se na mapě objeví jen jednou.

Někdy se stane, že se nějaký výraz objeví na čtyřech či více větvích, nebo dokonce na všech větvích vaší tvůrčí mentální mapy. Pokud se to stane, upravte rámeček do trojrozměrné podoby.

V této fázi můžete užít své schopnosti vnímat věci vícedimenzionálně a jako celky (gestalty) a díky tomu posunout původní předmět úvah někam jinam a podstatně zdokonalit myšlení o něm. Nejprve pojměte rámečky kolem klíčového výrazu trojrozměrně. Potom tyto rámečky propojte do obřího rámce a ten také učíňte trojrozměrným.

Kde se vaše původní mentální mapa nyní ocitla? V novém rámci. Jinými slovy – vaše mysl si uvědomila, že původní rámec myšlení se ve skutečnosti nalézá uvnitř širšího rámce a že výraz, který jste původně považovali za méně významný, je ve skutečnosti natolik závažný, že prostupuje celým vaším předmětem a možná si zaslouží, aby se stal ústředním bodem vaší další tvůrčí mentální mapy na dané téma.

Tomuto jevu, jenž je cílem všech velkých myslitelů, se říká **proměna paradigmatu (vzoru)** v myšlení. Beethoven proměnil paradigma našeho prožívání citů ve spojení s hudbou; Cézanne proměnil způsob, jakým hodnotíme nejen jeho, ale i všechny výtvarné umělce, kteří přišli po něm; Magellan proměnil paradigma ploché Země v paradigma kulaté planety; Koperníkova proměna paradigmatu obrátila naruby celý vesmír; Einstein zásadním způsobem proměnil paradigma povahy tohoto vesmíru.

Tvůrčí mentální mapa je nástrojem myšlení, k němuž se uchylujeme i proto, aby urychlil nástup proměn paradigmatu a tak podpořil vznik našich tvůrčích myšlenek a zvýšil jejich účinnost. Užívejte tvůrčí mentální mapy v zájmu růstu své tvořivosti i jako stálou připomínku nekonečnosti vašich tvůrčích možností.

Tvořivost a myšlení

Máme-li se stát tvůrčími génii, potřebujeme k tomu zbavovat svou imaginaci veškerých otěží, nechat ji podle libosti „řádit“ a povzbuzovat mozek k tomu, aby vytvářel nové a silnější asociace mezi představami, jež v něm jsou již z dřívějších, a představami, které vytváří právě v této chvíli. Ale nejen to: Rozvíjíme-li své tvůrčí dovednosti, nezdokonalujeme jen svou schopnost přicházet s novými nápady a s originálními řešeními – vysoce rozvinuté tvůrčí dovednosti automaticky zlepšují i naši schopnost zapamatovat si různé věci. Je tomu tak proto, že tvořivost a práce s pamětí jsou duševní procesy prakticky identické – oba probíhají nejlépe, když používáme svou představivost a když nalézáme asociace.



Máme-li opravdu udělat skok vpřed a významně zlepšit svou paměť, je zapotřebí, abychom pokaždé, když si chceme něco zapamatovat, aktivně používali představivost a asociace.

Tvůrčí hvězda

Pro Richarda Bransona nebyla škola v žádném případě procházkou růžovým sadem, i když to pro mnohé může být velmi překvapivé. Trpěl silnou dyslexií a všechna jeho školní léta jsou poznamenána zápasem s knihami. Nedostatek schopnosti číst kompenzoval hodinami

biflování se textům slovo za slovem nazpaměť, kdykoli měl něco před lidmi nahlas přečíst. Výsledky jeho IQ testů byly nízké a učitelé ho nepovažovali za nadaného žáka.

Co tedy musel Richard Branson všechno udělat, aby to z podprůměrného žáka dotáhl na šéfa 150 podniků nesoucích značku Virgin® a aby nabyl osobního bohatství v hodnotě asi tři miliard liber?

Co IQ testy nedokázaly zjistit, byla jeho neuhasitelná ctižádost, která ho podněcovala k hledání tvůrčího řešení každého problému, který se před ním zjevil, a dodávala mu vytrvalost v situacích, kdy by to drtivá většina lidí dávno vzdala. Testy také neidentifikovaly jeho schopnost sdílet své tvořivé vize a sny s jinými lidmi a současně naplňovat i jejich vize a sny.

Ve věku teenagera ho frustrovala (stejně jako všechny tvůrčí lidi) rigidní školní pravidla a nařízení. Jeho první tvůrčí vzpourou bylo založení vlastních studentských novin.

Dysléktik a noviny?

Ano!

Branson chtěl být originální v tom, že středem zájmu jeho novin neměla být škola, ale její žáci. Namísto standardní nudy měl Branson v úmyslu vydávat noviny plné barev a vzrušení, přitažlivé pro každého, zvláště pro významné firmy, které zadávají reklamu!

Ze zaběhané normy se zcela vymykalo i to, že do novin neměli přispívat jen dopisovatelé z řad žáků, ale také rockové hvězdy, filmové celebrity, poslanci, známí umělci a sportovci.

Nikdo ale nemůže říct, že by Richard a jeho spoluvydavatel Johnnie Gems začínali bez základního kapitálu. Richardova maminka jim do začátku poskytla čtyři libry na poštovné a telefony! Oba chlapci pracovali ve sklepních místnostech domku Bransonových a škludlili a omezovali se, kde se dalo – nic ale neubírali ze svého velkého tvůrčího snu, který zůstával jejich hnací silou.

Ředitel školy tenkrát prorocky prohlásil (to už mu bylo jasné, že IQ testy asi neřekly o Bransonovi zdaleka všechno): „Bransone, gratuluji. Myslím, že buď skončíš ve vězení, nebo z tebe bude milionář.“

A Branson dál rozvíjel svou původní představu a k ní přidával nové podniky, nové produkty, nové nápady a přitom naplňoval i sny jiných lidí. Jeho vlajková firma, Virgin Airlines, je perfektním příkladem akční tvořivosti. Namísto toho, aby se nechal chytit do pasti sestupné spirály snižování cen letenek a omezování služeb, rozhodl se uvažovat zcela opačně – zachovat ceny, ale *zlepšovat služby*, a to včetně takových šokujících záležitostí, jako jsou masáže za letu, zmrzlina při filmech, sprchy, tělocvičny nebo privátní ložnice.

Sám Richard Branson, známý jako charizmatická, svérázná a mimořádně tvůrčí osobnost, vidí příčinu svého úspěchu ve schopnosti vytvářet a uskutečňovat veliké tvůrčí vize i v tom, že totéž umožňuje i svým spolupracovníkům.

Tvůrčí produktivita

Plynulost tvůrčího myšlení se projevuje počtem nových myšlenek a rychlostí, s jakou nás napadají. Plynulost je jedním z hlavních cílů všech tvůrčích myslitelů a géníů.

Tento cíl se může sám o sobě stát problémem: Co kvalita? Co se stane s kvalitou našich tvůrčích myšlenek, začneme-li jich produkovat zvýšené množství? Půjde dolů, zůstane stejná, nebo se bude zvyšovat?

Odověď překvapivě zní: Jestliže se zvyšuje kvantita a rychlost nových myšlenek, zvyšuje se obecně i jejich kvalita.

Podívejme se na následující přehled velkých osobností a posudme, jak to fungovalo u nich. Už pouhý výčet jejich tvůrčích činů a produktivita jejich tvorby jsou ohromující.

- **Marie Curie**, velká vědkyně, není nositelkou jen jedné Nobelovy ceny, ale hned dvou – a navíc v různých oborech, jednou za fyziku, podruhé za chemii. Zabývala se mimo jiné magnetismem, radioaktivitou, praktickým využitím rentgenových paprsků v medicíně a izolovala do té doby neznámé chemické prvky radium a polonium.
- **Leonardo da Vinci** přišel s tolika převratnými myšlenkami a v tolika oblastech, že je dosud nikdo nedokázal spočítat!
- **Charles Darwin**, tvůrce evoluční teorie, nejenže o svém předmětu napsal knihu o více než tisíci stranách, ale je autorem dalších **119** vědeckých pojednání, knih a brožur.
- **Thomas Edison** je autorem **1093** zaregistrovaných patentů, což je dodnes světový rekord. Za život svými nápady a jejich rozpracováním popsal **350** zápisníků.
- **Albert Einstein** kromě svého mistrovského pojednání o relativitě publikoval nejméně **248** dalších prací.
- **Sigmund Freud** napsal a publikoval **330** psychologických pojednání.
- **Goethe**, velký německý polyhistor a básník, měl tak široký záběr, že ve svých spisích použil **50 tisíc různých slov**.
- **Garry Kasparov**, největší šachový hráč v historii, si přehrál, zanalyzoval, naučil se nazpaměť a tvůrčím způsobem rozebral mnoho **tisíc** velkých šachových zápasů.
- **Mozart** složil za svého krátkého života více než **600** geniálních skladeb, mezi nimi **40** dokončených symfonií.
- **Pablo Picasso**, tvůrčí gigant 20. století, vytvořil více než **20 tisíc** uměleckých děl.
- **Rembrandt**, jenž se v životě zabýval vším možným, mimo jiné i obchodem, je autorem více než **650** obrazů a více než **dvou tisíc** kreseb.
- **William Shakespeare**, tvůrčí génius považovaný ze největšího anglického spisovatele všech dob, napsal za zhruba 20 let **154** sonetů a **37** mistrovských divadelních her.

Kvantita vytváří kvalitu

Z přehledu na této straně jasně vyplývá, jak mylná je představa, že geniální lidé vyprodukují jen několik vzácných myšlenek a tím se jejich tvůrčí inspirace vyčerpá. Zjevně je tomu naopak – tito lidé obvykle za život obohatí lidstvo množstvím originálních výplodů své

mysli. Jejich produktivita s postupem času většinou roste a jejich tvůrčí energie se zvyšuje, protože čerpá sílu ze všeho, čeho už dosáhli.

Je to tedy tak, že tvůrčí géniové prostě jen celý život chrlili geniální myšlenky, jednu za druhou? Rozhodně ne! Prostě chrlili *myšlenky*. Mnohé z nich nebyly nic světoborného, nic úžasného, ale byly to právě ty „nic světoborného nepřinášející“ myšlenky, které umožnily zrod myšlenek převratných.

Právě díky tomu, že neustále zaměstnávali svou mysl, byť její výplody nemusely být kvalitní, nakonec vznikla vysoká kvalita. Tito lidé umožňovali a rozvíjeli komunikaci mezi svou levou a pravou mozkovou hemisférou a vytvářeli tak synergetický „násobný“ proces myšlení, jenž je typický pro všechny lidi, kteří umějí používat svou hlavu!

Ideálním příkladem byl náš průvodce genialitou, Leonardo da Vinci. Do svých deníků si načmáral množství náhodných bezvýznamných nápadů, z nichž se však někdy „vyloupily“ geniální myšlenky.

Thomas Edison, veliký Leonardův následník, postupoval identicky. Kreativitu nepovažoval za nic jiného než za dobrou, poctivou a tvrdou práci přinášející potěšení. Tvůrčí genialitu popsál zde již jednou citovanými slovy:

„Genialita je jedno procento inspirace a 99 procent potu.“

A co vynášel, to také dělal – definitivní podobu získala jeho žárovka až asi po devíti tisíci pokusech a vynález elektrického akumulátoru si vyžádal více než 50 tisíc experimentů. Příkladný byl jeho postoj k „neúspěchu“. Když se ho jeden z jeho asistentů zeptal, proč trvá na hledání vlákna žárovky, které bude mít delší životnost, když neuspěl při několika tisíci pokusech, Edison odpověděl, že k žádnému neúspěchu zatím nedošlo – vždyť objevil tisíce materiálů, jež se na výrobu vlákna nehodí, a jednoho dne nevyhnutelně musí dojít k objevu toho pravého materiálu.

Dobývání zlata

Proces vzniku tvůrčí myšlenky v mnohém připomíná rýžování zlata. Zlatá zrnka při něm získávaná jsou jen zlomkem tisíců kamenů a zrnek písku, které se vyskytují v korytech zlatonosných řek a potoků. V korytě řeky lidské mysli je to úplně stejné. Kameny a zrnka písku představují všechny myšlenky, které jsou k dispozici. Chceme-li získat zlato (velký tvůrčí nápad nebo nové tvůrčí řešení), musíme prosít *všechna* zrnka (všechny nápady) z řečiště své mysli, abychom našli opravdové zlaté valouny.

Velcí tvůrčí géniové si toho byli dobře vědomi, a proto vytvořili stovky představ a z nich teprve vyrýžovali pravé zlato. Dean Keith Simonton se ve svém výzkumu zabýval prací 2036 tvůrčích vědců působících v různých dobách a dospěl k tehdy překvapivému, ale dnes již zcela pochopitelnému zjištění – ti nejuznávanější vědci vytvořili ve srovnání se svými průměrnými kolegy nejen více významných prací, ale i *více prací špatných*.

Jinými slovy, velikáni prostě vyprodukovali *celkově více* a potom ze všeho vybírali to nejlepší.

Takže teď už známe tajemství vzniku tvůrčích činů: Generujme více myšlenek ve větším tempu a výsledkem bude nejen vyšší kvantita, ale i růst síly našeho tvůrčího myšlení.

Síla představivosti

Zapojíme-li do myšlení představivost, zamětnáme pravou mozkovou hemisféru tam, kde bychom normálně užívali jen levou hemisféru. A z druhé kapitoly už víme, že když se při myšlení spolehne jen na jednu polovinu mozku, velmi výrazně omezíme jeho celkový výkon.



PŘEDSTAVIVOST POMŮŽE VAŠÍ PAMĚTI!

Uvádíme několik rad, jak zapojit představivost, když si budete chtít něco zapamatovat:

- **Přehánění.** Čím více dramatickosti dodáte informaci, kterou si chcete zapamatovat, tím snadněji si ji vryjete do paměti. Pro váš čilý mozek to totiž bude zajímavější.
- **Humor.** Obdobně jako u přehánění i zde platí, že čím legračnější, absurdnější a čím více šokující bude vámi upravená informace, tím více bude přitahovat vaši představivost. Humor bývá neoddelitelnou součástí tvůrčí mysli.
- **Smysly.** Prostředí vnímáme pomocí pěti smyslů – zraku, hmatu, čichu, sluchu a chuti. Všechny smysly slouží i jako účinné spouštěče paměti – už jste někdy šli po ulici a vůně parfému ženy jdoucí proti vám způsobila, že jste začali myslet na někoho, kdo voní podobně? Podaří-li se vám zapojit své smysly ve chvíli, kdy si něco potřebujete zapamatovat, je to velká pomoc, protože vaše paměť rázem nabude trojrozměrného charakteru.
- **Barva.** Snažte se dodat všemu, co si chcete zapamatovat, nějaké zbarvení – osvobodte svou mysl od tradičních černobílých záznamů a používejte svou představivost k vyvolávání živých barev!
- **Rytmus.** Mocnými nástroji imaginace jsou pohyb a rytmus. Díky nim se váš mentální obraz toho, co si máte zapamatovat, stane mnohem opravdovějším.
- **Pozitivní myšlení.** Obecně platí, že si mnohem snáze zapamatujeme informaci, která se nám líbí a k níž máme pozitivní vztah, než informaci, kterou považujeme za nezajímavou a negativní. Namísto toho, abyste si říkali, že na něco nesmíte zapomenout, říkejte si, že si to musíte zapamatovat. Začnete-li si hned na začátku dělat starosti s tím, že něco asi zapomenete, s velkou pravděpodobností to opravdu zapomenete!
- **Mentální mapa.** Pomocí mentálních map velmi snadno zaangažujete svou představivost a díky ní si danou věc i lépe zapamatujete. Je to také proto, že mentální mapy zaměstnávají prostřednictvím barev a obrazů i pravou mozkovou hemisféru.
- **Zobrazení.** Obrázky hrají při vybavování významnou roli. Ne nadarmo se říká: „Jeden obrázek vydá za tisíc slov.“ Mentální mapa kromě toho, že je sama určitým obrázkem, v sobě obsahuje další obrázky.

Všechny tyto techniky se uplatní i přímo na vašich mentálních mapách. Pomohou vám tak podržet si v paměti informace, jež do mapy zanesete. Mentální mapy jsou nejen dokonalým nástrojem myšlení, ale i dokonalým nástrojem paměti.

Síla asociací

Nacházíme-li asociace mezi představami nebo informacemi, pomáháme tím svému mozku vytvářet mezi nimi spoje, a tudíž myslit synergeticky. V synergetickém systému se $1 + 1$ rovná více než 2, to znamená, že když spojíte to, co se chcete naučit, s něčím, co už znáte, tak si nejen lépe zapamatujete novou věc, ale do mnohem větší hloubky porozumíte i představě už známé a mnohdy dospějete i k širším poznatkům. Představte si například, že se poprvé v životě dozvídáte o planetách sluneční soustavy. Dostanou se k vám následující informace:

1. Sluneční soustavu tvoří devět planet.
2. Jejich pořadí, od té Slunci nejbližší až po tu nejvzdálenější, je následující: Merkur, Venuše, Země, Mars, Jupiter, Saturn, Uran, Neptun, Pluto.
3. Merkur, Venuše, Země a Mars jsou malé planety; Jupiter, Saturn, Uran a Neptun jsou planety velké; Pluto je planeta malá.
4. Čím je planeta větší, tím silnější je její gravitace.
5. Čím blíže Slunci se planety nacházejí, tím více světla a tepla se k nim dostane.

Řekněme, že někdy poté, co vám tyto poznatky zůstaly v paměti, v autobuse zaslechnete rozhovor dvou lidí, kteří diskutují o tom, zda je na Neptunu možný život. Vzhledem k tomu, že váš mozek funguje synergeticky, můžete k jejich diskusi plodně přispět. Budete uvažovat asi takto: Má-li být na určité planetě trvalý život, musí tam být k dispozici světlo, teplo, kyslík a gravitace tam musí být mírná. A vy víte, že Neptun je od Slunce velmi vzdálen, a proto na něm bude jen málo světla a tepla. Je vám rovněž známo, že Neptun patří mezi velké planety, a že na něm tedy určitě působí obrovská přitažlivost – mnohem silnější, než by mohly známé formy života snést. Z toho můžete vyvodit – i když nevíte, zda se na planetě vyskytuje kyslík – že existence života na planetě Neptun je krajně nepravděpodobná.

Mentální mapy velmi usnadňují vznik nových asociací a umožňují velké skoky v chápání nejrůznějších jevů. Násobí činnost mozkové kůry v oblasti nacházení souvislostí.

➔ POMOZTE SVÉMU MOZKU VYTVÁŘET ASOCIACE

Potřebujete-li si něco zapamatovat, pomozte svému mozku a použijte:

- ➔ **Vzorce.** V informaci, kterou si chcete zapamatovat, se vždy snažte najít nějaký vzorec. Když například jdete nakupovat potraviny a potřebujete si pamatovat, co

máte koupit, rozdělte si zamýšlený nákup do skupin (ovoce, zelenina, maso atd.). Jinými vzorci mohou být pořadí podle velikosti, časového sledu událostí, skupiny barev apod. Při kreslení konkrétní mentální mapy vám určitě vytane na mysl ten nejvýhodnější vzorec.

- **Čísla.** Máte-li si zapamatovat výčet nějakých údajů, očísľujte si je a učení vám určitě půjde lépe.
- **Symboly.** Výbornými spouštěči paměti jsou symboly a obrázky. Tak například pokaždé, když si budete zaznamenávat zajímavý nápad, nakreslete si k němu žárovku.
- **Mentální mapy.** Při kreslení mentálních map se v mozku automaticky vytvářejí asociace – každá větev je svou podstatou spojnici myšlenek. Mapy jsou také vynikajícím prostředkem, jak informace uspořádat do strukturovaných skupin, v nichž jako spouštěče mohou sloužit obrázky a symboly.

Pamatování si informací z mentálních map

Už samo kreslení mentálních map toho, co si máme zapamatovat, ať už jde o soubor nějakých faktů, o veřejné vystoupení, nebo třeba o slovíčka a gramatická pravidla cizího jazyka, nám pomůže zafixovat si danou věc v hlavě. Jak už jsme poznali, je to především díky tomu, že mentální mapy nás mají k tomu, abychom užívali svou představivost a nacházeli asociace. Ale i hotové mentální mapy používané při studiu nám mohou účinně pomoci si všechny žádané informace podržet v paměti. Důležité je, abychom se ke svým mapám čas- to vraceli a učební látku si pokaždé znovu důkladně zopakovali.

Opakování a paměť

Existuje speciální recept na to, jak často bychom se měli k určité látce vracet a zopakovat ji, abychom si ji důkladně zafixovali do dlouhodobé paměti. Postupujte takto:

1. **opakování** Hned poté, co jste se látku poprvé učili.
2. **opakování** Jeden den poté, co jste se látku poprvé učili.
3. **opakování** Jeden týden poté, co jste se látku poprvé učili.
4. **opakování** Jeden měsíc poté, co jste se látku poprvé učili.
5. **opakování** Tři až šest měsíců poté, co jste se látku poprvé učili.

Budete-li se tímto receptem řídit, podržíte si trvale ve své paměti všechno, co si tam podržet chcete, a dokonce si toho začnete pamatovat i víc – díky tomu, že váš mozek bude o informacích v něm uložených přemýšlet synergeticky, a začne vytvářet nová spojení mezi vším, co ví.

Důležitost přestávek při učení

Informace si v paměti také snáze udržíte tehdy, když budete dělat přestávky mezi jednotlivými učitelskými činnostmi. Během těchto přestávek váš mozek spontánně a přirozeně začleňuje všechno to, co se právě naučil, do svých vnitřních mentálních map myšlení.

Přestávky jsou vhodné také proto, že mozek si lépe pamatuje učivo ze začátku a konce studijní doby a hůře z jejího prostředku. Když při učení děláte pravidelné přestávky, čas uprostřed doby vyhrazené k souvislému učení se zkracuje a díky tomu se zmenšuje riziko zapomínání.

V ideálním případě by čas nepřerušovaného učení měl trvat asi 45 minut a po jeho uplynutí by měla následovat 5–10minutová přestávka. Vyjděte z místnosti pokud možno na čerstvý vzduch, snažte se myslet na něco jiného a procházejte se. Zatímco budete takto relaxovat, váš mozek bude mít velmi napilno – bude třídit a pořádat informace, které jste do něj vložili. Až se k učení po přestávce zase vrátíte, bude váš mozek odpočínutý a vy se budete moct snáze zkoncentrovat na další učení.



VÁŠ PŘIROZENÝ STUDIJNÍ NÁSTROJ

Ve chvíli, kdy do mentální mapy zachycujete nějakou novou oblast, vnímáte prostřednictvím svého periferního vidění i to, co už jste udělali předtím. Mentální mapy vám tak umožňují učit se nové věci a přitom si opakovat věci už naučené.



DESET ŠPIČKOVÝCH TVŮRČÍCH TIPŮ

✓ I. MENTÁLNÍ MAPA

K mentálním mapám se uchylujte pokaždé, když budete potřebovat hlouběji proniknout do nějakého tvůrčího problému. Postupujte v následujících krocích:

- Načrtněte si mentální mapu všeho, co zamýšlíte prozkoumat. Použijte barvy, obrázky a všechny informace, které si váš mozek v této chvíli přeje mít. Tento krok by měl proběhnout v poměrně svižném tempu.
- Dejte svému mozku čas „nad vším zauvažovat“ – udělejte si asi hodinovou přestávku.
- Vraťte se k mentální mapě a přidejte do ní nové myšlenky, které vás mezitím napadly.
- Ještě jednou, tentokrát podrobně, si prohlédněte mentální mapu. Snažte se objevit nová spojení mezi kterýmikoli jejími prvky nebo větvemi.
- Tato spojení znázorněte symboly, barvami nebo šipkami.
- Hlavní spojení pojmenujte.
- Udělejte si další přestávku, aby váš mozek opět mohl o všem popřemýšlet.
- Znovu se podívejte na mapu a vyznačte a pojmenujte všechna nová spojení, která jste teď schopni identifikovat.
- Vraťte se ke své mapě a rozhodněte, jak věc budete řešit.

✓ 2. ZAPISUJTE SI V BARVÁCH

Vždy když si něco budete poznamenávat – samozřejmě nejlépe formou mentální mapy – přiřďte významnou roli barvě. Začněte třeba se čtyřbarevnou propiskou a postupně zapojujte i barvy další. Barvy činí záznamy zajímavějšími, stimulují procesy tvůrčího myšlení a doslova dodávají životu barvu!

✓ 3. VE DNE SNĚTE, V NOCI AŽ SE VÁM NĚCO ZDÁ

Jak snění ve dne, tak sny v noci dodávají sílu našim vizuálním kreativním svalům. Znamenávejte si – nejlépe formou mentální mapy – jakékoli představy nebo obrazy ze svých nejlepších snů. Díky tomu získají vaše záznamy do mentálních map na vizuálnosti a barevnosti.

✓ 4. MYSLETE ZÁŘIVĚ

Jednou týdně si vyberte nějaké slovo nebo pojem a zahrajte si sami se sebou tvůrčí hru – obdobnou té s ramínkem na šaty – kdy z ústředního slova či slovního spojení vyzařují paprsky představ. Udržíte se tak fit pro tvorbu veškerých mentálních map.

✓ 5. VEĎTE SI POZNÁMKOVÉ SEŠITY MENTÁLNÍCH MAP

V nich si své myšlenky zapisoval Thomas Edison, a napodoboval tak svůj velký vzor, jímž nebyl nikdo jiný než Leonardo da Vinci!

Edisona, který neustále zásoboval patentové úřady novými a novými patenty a vynálezy, poháněla po celý život vášnivá touha tvořit nové věci. Už v mládí se rozhodl, že se bude řídit příkladem člověka, jehož nezřízeně obdivoval, Leonarda da Vinciho. A tak v průběhu let svědomitě a s nadšením zaznamenával, s mnoha vizuálními ilustracemi, každý krok svých tvůrčích myšlenkových procesů. Za život takto popsal a pokreslil na 3500 zápisníků.

✓ 6. POUŽÍVEJTE MENTÁLNÍ MAPY JAKO NÁSTROJ TVŮRČÍ KOMUNIKACE

Jestliže vás čeká veřejný projev nebo nějaké jiné vystoupení před lidmi, připravujte se na ně za pomoci tvůrčích mentálních map, neboť právě ony vám pomohou zajistit, abyste své myšlenky prezentovali co nejúspěšněji.

Nezáleží na tom, zda se připravujete jen na stručné poděkování po oficiální večeři či oslavě, nebo zda je vaším úkolem podrobná prezentace produktů vaší firmy před potenciálními zákazníky. Mentální mapy vždy dokážou svou převahu nad standardními nudnými, jednotvárnými, předem napsanými projevy, z nichž mají hrůzu jak řečníci, tak lidé, kteří jsou nuceni je poslouchat.

Mentální mapa vám umožní rychle si uspořádat myšlenky, seřadit je do správné posloupnosti a vyzdvihnout všechny klíčové představy a obrazy, které dodají vašemu projevu žádoucí jiskru a na místě budou inspirovat vaši představivost. Budete v klidu, váš projev bude přirozený a uvolněný – a pro posluchače nejen poučný, ale i zábavný.

✓ 7. STVOŘTE SI VLASTNÍ BUDOUCNOST

V tomto cvičení umístěte do středu mapy obrázek nebo symbol vás samých. Z něj budou vycházet jako hlavní větve taková témata jako Dovednosti, Vzdělání, Cestování, Rodina, Zaměstnání, Majetek, Zdraví, Kamarádi, Cíle, Záliby apod. Představte si, že vám džin, kterého jste osvobodili z láhve, zaručil splnění veškerých přání, a podle toho si naplánujte svůj další život (viz též šestá kapitola).

Až budete s touto mentální mapou vaší ideální budoucnosti hotovi, začněte své sny naplňovat. Takhle to už vyzkoušelo mnoho lidí – a většinou byli překvapeni, kolik ideálních představ se jim podařilo naplnit. Od nakreslení této jejich mentální mapy uplynulo jen několik let, a oni zjistili, že si splnili až 80 procent svých cílů!

✓ 8. NAKRESLETE SI OBRÁZKOVOU MENTÁLNÍ MAPU

Na téhle mapě budou jen obrázky – a vůbec žádná slova! Když se mozek zabývá výhradně obrazy, vytváří odlišná spojení a asociace. Možná budete přímo ohromeni tím, kolik nečekaných nových tvůrčích vazeb a souvislostí se vám takto při probírání určitého námětu podaří objevit.

✓ 9. BARVY JAKO KÓDY

Najděte čtyři způsoby, jak využít barev k vyjádření určité informace. Stanovte si, jak budete pomocí různých barev (a popřípadě i různou grafickou podobou čar a ploch) rozlišovat spoje, časové a myšlenkové roviny, lidi, činnosti, stupně naléhavosti atd.

✓ 10. PROZKOUMEJTE, JAK VÁM MENTÁLNÍ MAPY MOHOU POMÁHAT V ŽIVOTĚ

Nakreslete si mentální mapu, na níž zachytíte všechny možnosti využití mentálních map – doma, v zaměstnání, ve všech oblastech vašeho života. Tuto mapu ponechte otevřenou a stále ji rozšiřujte a dotvářejte. Přidávejte do ní i nápady jiných lidí. Pečlivě prostudujte mentální mapu na str. 95, do níž jsou shrnuty zde uváděné tipy. Užívejte ji jako pomůcku při rozvoji svých tvůrčích dovedností.

Tvořivost je klíčem duševního úspěchu

Tvořivost je klíčem duševního úspěchu, a to ze dvou důvodů. Jednak díky ní můžeme přicházet s překvapivými a originálními nápady, jednak si její zásluhou můžeme zapamatovat všechno, co si zapamatovat potřebujeme. Lidský mozek je od přírody tvůrčí a my mu jen – chceme-li uvolnit jeho plný tvůrčí potenciál – musíme poskytnout správné prostředí. Snažte se proto maximálně využít každé příležitosti, která vás nutí být tvořivými, snažte se být co nejpružnější a nebojte se narušovat zavedené normy – naučte se věřit tomu, že vaše představy, stejně jako váš mozek, jsou něčím opravdu výjimečným. A nezapomínejte na to, že vašim největším spojencem na cestě k úspěchu jsou mentální mapy.

Fyzická kondice pro duševní výkony

Dnes už není pochyb o tom, že existuje vztah mezi fyzickou kondicí na jedné straně a duševní čílostí a emoční stabilitou na straně druhé... zvýší-li člověk svou tělesnou zdatnost, podléhá mnohem pomaleji únavě a v důsledku toho se dopouští méně chyb, ať duševních, nebo fyzických.

Dr. Kenneth Cooper, United States Air Force School of Aerospace Medicine

PŘEHLED PÁTÉ KAPITOLY:

- Věda o těle a mysli
- Celková fyzická zdatnost
- Sytíme své tělo, sytíme svou mysl
- Odpočinek, spánek a náš mozek
- Mentální mapa jako stimul

Mnozí z nás si neuvědomují, že má-li naše mysl fungovat na plné obrátky, musíme o ni pečovat, a to jak fyzicky, tak duševně. To znamená vyváženou stravu, dostatečnou dobu věnovanou spánku a odpočinku a péči o tělesnou kondici. Náš mozek je nedílnou součástí našeho neuvěřitelného těla – máme-li být duševně fit, musíme se starat o své tělo; máme-li být fit tělesně, musíme pečovat o svůj mozek.

Tato kapitola se zabývá tím, jak udržovat mozkové buňky v nejlepší kondici. Dozvíme se v ní, co všechno musíme dělat pro své tělo, abychom mohli maximálně zužitkovat svou duševní energii – vše za pomoci mentálních map.



RYCHLÉ PROVĚŘENÍ MOZKU

Většina lidí si je dobře vědoma toho, že dobrá fyzická kondice a správný životní styl zlepšují jejich tělesné zdraví, vybaví je silnějšími svaly, zdravým srdcem a omezí riziko nemocí, jako je rakovina nebo cukrovka. Ovšem domníváte se také, že když budete zdravější, zažijete i následující věci?

1. Významně se zvýší vaše sebedůvěra, sebeúcta a vědomí vlastní síly. **ANO/NE?**
2. Budete k sobě přitahovat víc lidí. **ANO/NE?**
3. Zlepší se vaše vztahy s ostatními lidmi. **ANO/NE?**
4. Více si vás začne vážit rodina, přátelé, kolegové a lidé vůbec. **ANO/NE?**
5. Zlepší se vaše vyhlídky na získání lepšího zaměstnání. **ANO/NE?**
6. Omezí se váš duševní stres a napětí. **ANO/NE?**

*Možná tomu nebudete věřit, ale odpověď zní ve všech případech **ANO!***

Věda o těle a mysli

Výsledky výzkumů a psychologické a lékařské zdravotní nálezy potvrzují, že lidé, kteří jsou fyzicky aktivní, dosahují všeobecně lepších výsledků v testech duševních dovedností než lidé, kteří v dobré tělesné kondici nejsou. Když se duševní dovednosti otestují u člověka, jenž právě není v dobré tělesné formě, a potom znovu v době, kdy se do dobré formy dostal, obvykle se ukáže významné zlepšení.

Výzkum rovněž prokázal, že to platí i naopak. Dítě, které všeobecně dosahuje lepších výsledků v testech duševních dovedností, je v průměru zdatnější, zdravější, emočně přizpůsobivější a šťastnější než dítě, jež v těchto testech příliš neuspělo.

Naše tělo je ve vztahu k mozku hradbou, ochráncem, přepravcem, pečovatelem a živitelem. Starejme se o svůj mozek a on se postará o nás. Budeme-li svůj mozek zanedbávat a zneužívat, budeme zanedbávat a zneužívat celé své magické já.

Mentální mapa na následující straně, Hlavní tělesné soustavy, nabízí pohled na zázrak, jímž je naše tělo.



BOŘENÍ MÝTŮ

MÝTUS: „Inteligentní lidé nebývají tělesně zdatní; svalovci jsou obyčejně natvrdlí.“

SKUTEČNOST: Jestliže cvičíme svůj mozek (nejlépe pomocí mentálních map), ovlivňujeme tím pozitivně i své tělo; cvičíme-li své tělo, ovlivňujeme pozitivně i svůj mozek. Pamatujte: V zdravém těle zdravý duch!

MÝTUS: „Chceme-li být fit, stačí nám k tomu aerobik.“

SKUTEČNOST: Ano, aerobik je zajisté prospěšná věc. Ovšem jestliže máme být opravdu fit, potřebujeme k tomu i správné držení těla, pružnost a sílu.

MÝTUS: „Pokud cvičíme, nepotřebujeme se moc starat o to, co jíme.“

SKUTEČNOST: Jestliže pravidelně tělesně cvičíme, musíme se mnohem více starat o to, co jíme. Je to logické. Když cvičíme, požadujeme po svém těle něco navíc. A když má tělo vydávat více energie, musí být na to důkladně připraveno. Bude-li naše strava nepřiměřená, nebude naše tělo schopno zvládat námi požadovanou zátěž a v důsledku vyčerpání se může poškodit nebo poranit. Chceme-li cvičit opravdu dobře a mít z toho maximální prospěch, musíme se stravovat vyváženě.

Celková fyzická zdatnost

Abychom se stali *olympijskými mentálními atlety*, musíme zapracovat ve čtyřech hlavních oblastech fyzické zdatnosti:

1. správné držení těla,
2. aerobické cvičení a tělesná kondice,
3. pružnost,
4. síla.

1. Perfektní držení těla pro plynulé myšlení

Držení těla je důležité! Spočívá v dokonalé rovnováze těla, v němž v ideální souhře fungují všechny složky svalového, orgánového a kosterního systému. Obzvláště důležité je vzájemné propojení poloh hlavy, krku, páteře a kloubů. Můžeme být sice zcela fit, pokud jde o aerobik, pružnost a svaly, ale přesto „nebýt v rovnováze“. Právě proto je držení těla prvním sloupem našeho chrámu celkové fyzické zdatnosti pro duševní sílu.

Moc správného držení těla

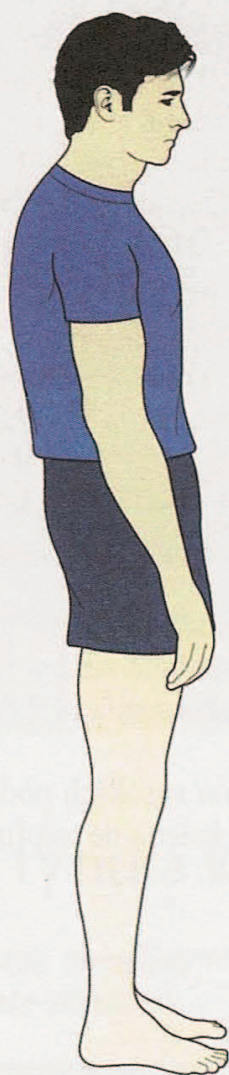
Jak je důležité správně držet tělo, se ukáže při různých extrémních případech. Sedíme-li denně po šest i více hodin ve shrbené a špatně vyrovnané pozici (a dělá to tak velké množství lidí), dějí se s našim úžasným tělem nemilé věci:

- Všechny naše vnitřní orgány jsou namačkané ve značně omezeném prostoru. Taková poloha má záporné účinky na jejich životně důležité fungování, díky němuž je v normální situaci tělo vyvážené a výkonné.
- Významně se omezuje naše plicní kapacita. Náš dech se zkrátí, doslova lapáme po dechu, a do těla se nám tak dostává méně životně důležitého kyslíku. Postižen je zejména náš mozek vytvářející mentální mapy.
- Trpí i kardiovaskulární systém. Vinou shrbené pozice se stlačí většina hlavních tepen a cév. Je to, jako bychom na všechny hlavní „hadičky“ dopravující krev nasadili svorky. Pro naše srdce to znamená zvýšenou zátěž a napětí, neboť je nuceno více pumpovat, aby krev mohla proudit.
- Záporný vliv shrbené pozice se projeví i na nervech. Ty jsou, stejně jako krevní řečiště, přiškrcovány a tím se zpomalují přenosy nezbytných „nervových informací“ a může dojít i k bolestivým stavům.
- Více namáhané je také svalstvo. Musí vyvinout větší námahu, aby nás udrželo ve zvolené nerovnovážné pozici.

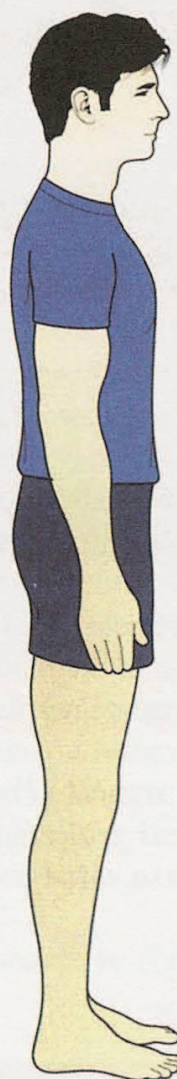
Obdobná situace nastává i tehdy, když se naše tělo ocitne v nerovnovážné pozici při jakékoli aerobické aktivitě. I zde může být důsledkem tělesné nepohodlí až bolest a popřípadě i zranění. A samozřejmě stejná věc platí i pro jakékoli posilování svalů, přetahování, přetlačování nebo zvedání břemen.

K vážnému zranění někdy stačí velmi málo – třeba stání na vysokých podpatcích! Taková nepřirozená pozice může naklánět pánev, páteř, záda a kolena do nepřirozené polohy a v průběhu času vážně poškodit svalový a kosterní systém.

Špatné držení těla



Správné držení těla



Řádné držení těla nám umožňuje pohybovat se plynule a udržovat v sobě přirozené proudění duševní a fyzické energie. Často se to označuje jako „vyrovnaný klidový stav“, v němž je tělo, bez ohledu na svou polohu, v podstatě ve stavu pohotovosti a je připravené na okamžitý přechod ze stavu nečinnosti do aktivní činnosti, popřípadě na přechod z jedné aktivní činnosti do jiné. Dobrým příkladem ze živočišné říše nám zde může být kočka domácí.

Myslete na správné držení těla

Postupně si v sobě vypěstujte povědomí o tom, jakou zdravou, a tedy i elegantní pozici by vaše tělo mělo zaujímat při různých každodenních činnostech, tedy například při chůzi, běhu, sedění, stání, předklánění, zvedání různých předmětů, jídle, čištění zubů, telefonování, hovorech s lidmi, řízení auta, a zvláště při všech tělesných cvičeních. Vždy byste si měli v duchu klást následující otázky:

- Nehrbím se?
- Netuhne mi krk?
- Netlačím hlavu příliš dozadu, nebo naopak směrem dolů?
- Nezvedám zbytečně ramena?
- Nenechávám zatuhnout nějaký kloub?
- Netlačím kyčle dopředu a kříž dovnitř?
- Dýchám hluboko, volně a pravidelně, nebo dýchám mělce, přerývaně a „zadržuji dech“?

Zlepšujte si držení těla pomocí modelu PUZOPÚ

Postavte se před zrcadlo, pozorujte postavu, která stojí před vámi, a objektivně hodnotte. Je vaše hlava v perfektní souosé pozici, nebo se někam oproti vaší páteři vychyluje? Nemáte jedno rameno výš než druhé (je tomu tak u většiny lidí)? Je pozice vašich paží vyrovnaná? A co všechny vaše klouby – není některý z nich zablokovaný?

Poté co vaše smysly dostanou tuto „zpětnou vazbu“ a váš mozek všechno „ověří“, zůstaňte chvíli v klidu, aby se vaše přirozené „perfektní držení těla“ mohlo vžit.

Zaujímání správného držení těla by se mělo stát jakýmsi vaším koníčkem, díky němuž si zdravé polohy v různých situacích zautomatizujete. Vynikajícími prostředky na získání správného držení těla jsou také některé tance a jóga, japonské bojové umění aikido, a zejména Alexandrova technika.

2. Aerobická cvičení pro zdravou mysl

Na počátku 21. století se uskutečnil výzkum vlivu cvičení na studijní výsledky, jehož se zúčastnilo 14 tisíc dětí ve věku 8–12 let. Výzkum prokázal, že děti, které pravidelně třikrát týdně cvičily nebo se jinak aktivně pohybovaly, byly při učebních testech výrazně lepší.

Zjistilo se například, že 79 procent chlapců, kteří dostali v celostátních zkouškách z mateřského jazyka nadprůměrné známky, alespoň třikrát týdně cvičilo. Z chlapců, jejichž výsledky byly podprůměrné, takto cvičilo jen 38 procent.

Vedoucí tohoto výzkumného projektu Angela Baldingová říká:



„Existuje zřetelná spojitost mezi dětmi, které jsou třikrát nebo čtyřikrát týdně tělesně aktivní, a dětmi, které se dobře učí. Náš výzkum, jenž se v současné době zaměřuje na činnost mozku, naznačuje, že příčinu tohoto jevu můžeme hledat v tom, že tělesně aktivnějším dětem se lépe okysličuje mozek. A takový mozek je schopen více do sebe pojmout a snáze přijímat nové věci.“

Za aerobické můžeme označit každé cvičení, které po určitou dobu stimuluje činnost srdce a plic a působí tak v těle zřetelné prospěšné změny. K těmto cvičením mimo jiné patří rychlá chůze, běh, plavání, jízda na kole a veslování.

Aerobická cvičení v nás pěstují výdrž a pevnou vůli, a to tím, že nutí srdce vhnět více životodárné okysličené krve do všech svalů a orgánů našeho těla – včetně mozku.

Aerobická kondice je celková tělesná zdatnost, někdy označovaná jako „pracovní výdrž“ – jedná se o naši schopnost vykonávat práci a nebýt při ní předčasně unaven.

Žádoucím důsledkem aerobických cvičení je zvyšování schopnosti těla zužitkovávat kyslík.

- ➔ Tato cvičení zlepšují velikost, sílu a čerpací účinnost našeho srdce. Znamená to, že s každým jeho úderem naším tělem prochází více krve.
- ➔ Díky tomu se přenáší více životodárného kyslíku z našich plic do srdce a poté do všech dalších částí našeho těla.
- ➔ Aerobická cvičení zesilují naše dýchací svaly. Tím se omezuje odpor vůči proudu vzduchu, lépe se nám dýchá a vzduch se rychleji dostává do plic i ven.
- ➔ Posilují svalstvo celého těla. Tím se zlepšuje všeobecná cirkulace, snižuje se krevní tlak a zatížení srdce.
- ➔ Zvyšují celkové množství krve obíhající v našem těle a činí z krve efektivnějšího dopravce kyslíku.
- ➔ Aerobická cvičení také přinášejí více kyslíku do našeho mozku a tím mu pomáhají vytvářet více účinných myšlenkových vzorců mentálních map.

Celkově tedy lze říct, že aerobická cvičení zlepšují kondici celého našeho těla, a to především tím, že zvyšují jeho schopnost přijímat jedno z jeho nejdůležitějších „paliv“ – kyslík.



CVIČENÍ CVIČÍ NÁŠ MOZEK

Výzkum prokázal, že existuje kladný vztah mezi tělesnými cvičeními a duševní výkonností. Doktor James Blumenthal z Lékařského centra Duke University v Severní Karolíně se svými spolupracovníky v roce 2001 spočítal, že už půlhodina aerobické aktivity třikrát týdně významně zvýší výkonnost mozku. Experimentálně bylo prokázáno, že taková cvičení mohou povzbuzovat paměť a účinně tak pomáhat v boji proti důsledkům stárnutí. Ukázalo se také, že účinky cvičení se nejvíce projevují u lidí středního věku a u lidí starších. Účinky jsou přitom jak okamžité, tak dlouhodobé.

Správný aerobický recept

Abyste se stali aerobicky, tj. kyslíkově, fit, musíte cvičit čtyřikrát týdně, pokaždé nejméně 30 minut.

Ke způsobům cvičení, které vám nejlépe umožní být aerobicky ve správné kondici, patří plavání, rychlá chůze na delší vzdálenosti, běh, lyžování na běžkách, tanec, veslování, mílování a cvičení na stále rostoucím počtu druhů cvičebních přístrojů, které zmíněné činnosti napodobují.

Každou cvičební jednotku začněte pětiminutovým „zahřívacím kolem“, poté 20 minut s plným nasazením cvičte a nakonec se pět minut zklidňujte a protahujte. Zahřívací minuty zajistí, aby se vaše tělo dostalo „do správných otáček“ pro následující cvičení. „Ochlazovací kolo“ zase obstará hladký přechod mezi namáhavým cvičením a vaší běžnou činností.

Budete-li tvrdě aerobicky cvičit po alespoň 20 minut, dojde do vašeho mozku a těla zpráva, že hrozí nedostatek kyslíku. Tím je ohrožen život! Proto do všech systémů dorazí spěšná instrukce nejvyšší důležitosti nařizující okamžitě začít pracovat na plný výkon, aby bylo možné zvládnout rostoucí požadavky. Proto je tak důležité, aby náročné cvičení trvalo nejméně 20 minut. Budete-li trénovat jen 10–15 minut, řekne si vaše tělo a mozek něco ve smyslu: „No, je to trochu těžké, ale nebude to moc dlouho trvat. Nic se zatím měnit nemusí.“

Tato fenomenální schopnost lidské tělesné soustavy přizpůsobovat se stresům a zátěžím je základem aerobického cvičení, a jak uvidíme dále, i základem cvičení na posilování svalstva.

V průběhu náročné části aerobického cvičení by vaše srdce mělo tlouct rychlostí mezi 120 a 180 úderů za minutu (v závislosti na vašem věku a aktuální fyzické kondici).

Účinky i takového poměrně skromného cvičení na vaše tělo a mozek jsou přímo ohromující.



TRÉNINK TĚLA JE TRÉNINKEM MOZKU

Rodney Swain z University of Wisconsin v Milwaukee se svými spolupracovníky dospěl k pozoruhodným zjištěním o rychlosti, s níž se mozek pozitivně adaptuje na cvičení, a také o tom, že zde vůbec nezáleží na věku.

Vědecké zkoumání už předtím odhalilo, že v mozku mláďat různých živočichů dochází po intenzivní tělesné námaze k růstu cév. Všeobecně se soudilo, že tento jev nastává jen v raném období života. Aby to potvrdil, nebo vyvrátil, začal Swainův tým zkoumat krysy středního věku, z nichž některé se dobrovolně účastnily „krysiho aerobiku“ a jiné nikoli.

V mozcích necvičících krys nenastaly žádné změny. U krys provozujících aerobik došlo k dramatickému zvýšení hustoty cév v těch oblastech mozku, které jsou propojeny se cvičením. Zvláště překvapivé bylo, že podle Swainových zjištění „k veškerému růstu docházelo do tří dnů po zahájení aerobických činností“. A Swain vyvozuje: „Ukazuje se, že mozek se může velmi rychle měnit v závislosti na tom, kolik se do něj dostává kyslíku.“ Swain vidí příčinu tohoto jevu v tom, že neurony v mozku při cvičení zvyšují svou aktivitu a k tomu potřebují více živin a kyslíku. Mozek tuto potřebu zaznamená a použije mimořádnou energii z aerobických cvičení na růst dalších mozkových kapilár, jejichž úkolem je zásobovat dodatečnými živinami a kyslíkem nově pracující oblasti mozku. Swain rovněž soudí, že kognitivní cvičení (myšlení a různé hry, při nichž je nutné přemýšlet) pravděpodobně podněcují vytváření nových mozkových cév v „myslících oblastech“ mozku.

Velmi povzbuzující skutečností je, že krysy, u nichž došlo k tomuto dodatečnému růstu cév, uběhly potom každý den dobrovolně až trojnásobnou vzdálenost. Vypadá to, že mozek a tělo se začaly společně starat o přísun většího množství nové drogy – **zdravé krve!**

Účinek aerobiku na náš mozek

Prospěch z naší aerobické zdatnosti má především mozek – *mens sana in corpore sano*, zdravá mysl ve zdravém těle! Když je fit naše tělo, podává lepší výkony i náš mozek.

Každý úder srdce vhání krev přímo do mozku. Vzhledem k tomu, že lidský mozek váží jen 2–3 procenta celkové tělesné váhy a mnohé kapiláry přivádějící krev jsou mikroskopických rozměrů, je podíl 20–40 procent krve, které každý úder srdce vžene do mozku, prostě obrovský!

Příroda prisoudila našemu mozku nejvyšší důležitost.

Aerobická cvičení zvyšují kvalitu spánku a často snižují dobu, kterou k němu náš organismus potřebuje. Když jsme aerobicky fit, umožňujeme svému mozku po čtvrtinu až třetinu dne hlouběji a smysluplněji odpočívat a zbývajících 66–75 procent potom trávit ve stavu vyšší smyslové a intelektuální čilosti a vnímavosti.

Psychologické účinky aerobického tréninku

Vzhledem k velmi těsnému propojení mozku a ostatního těla můžeme dnes na fyzickou kondici pohlížet jako na jev v mnoha ohledech ekvivalentní kondici duševní.

Výzkumy ukázaly vysoce pozitivní korelaci mezi výkony v tělesných cvičeních a testech fyzické zdatnosti a studijními a vůdcovskými schopnostmi. Odhalily také pozitivní korelaci mezi fyzickým zdravím a duševním optimismem. Lidé, kteří jsou v dobrém aerobickém stavu, mají obvykle větší sebedůvěru, bývají odhodlanější, mají raději svá zaměstnání a povolání, jsou energičtější a více se radují ze života.

3. Pružné tělo, pružná mysl

Mít pružné tělo znamená mít klouby dovolující pohyb všemi směry, který umožňuje jejich stavba. Chcete-li vidět, jak pružné lidské klouby mohou být, stačí se chvíli zadívat na jakékoli batole.

Má-li člověk pružné tělo, mohou se jeho svaly natahovat do své plné délky a udržovat si tak svou vlastní ohebnost i ohebnost kostry.

V pružném těle funguje mnohem lépe i nervová soustava, v níž se mnohem plynuleji dostávají zprávy do kterékoli jeho části, protože cesty nejsou škrnceny nebo blokovány oblastmi svalové strnulosti a napětí. A podobně i kyslík může svobodněji procházet klouby, cévami a kapilárami, je-li tělo pružné.

Pružnost patří mezi hluboce zakořeněné základní lidské i zvířecí potřeby. Dokazuje to napínavý reflex – ono časté nutkání lidí i jiných živočichů si pořádně zívnout nebo se protáhnout. Napínání různých částí těla do všech směrů je jedno z nejlepších cvičení pružnosti, které existuje, a můžeme je velmi snadno provádět denně. I v této oblasti fyzické zdatnosti může být naším nejlepším instruktorem kočka domácí.

Kdykoli se pustíte do nějakého aerobického nebo silového tréninku, vždy zařadte do zahřívacího i ochlazovacího kola cvičení pružnosti. K dalším cvičením pružnosti patří tanec, jóga, gymnastika, aikido a aerobický strečink.

Je-li naše tělo pružné, je pružná i naše mysl – z našeho fantastického mozku pak volně plynou tvůrčí představy, a to zvláště tehdy, když používáme mentální mapy, nejdokonalejší a nejpružnější nástroj myšlení.

4. Posilujme tělo, abychom posílili mentální mapy svého myšlení

Síla našich svalů je důležitou součástí celkového zdraví. Řekneme-li, že někdo má zdravé svalstvo, znamená to, že jeho svaly a svalové systémy jsou schopny zvedat, tahat, tlačit a kroužit. Máme-li silné tělo, máme i silnou mysl.

Silová cvičení mají řadu výhod:

- Posilují svaly.
- Posilují kosti.
- Zvyšují celkovou funkční schopnost.
- Díky nim máme více sil pro nejrůznější úkoly, které před nás klade každodenní život.
- Poskytují solidní základ pro jakékoli další sportovní aktivity.
- Snižují nebezpečí zranění.
- Pomáhají chránit naše vnitřní orgány.
- Zvyšují naši sebedůvěru.
- Zlepšují náš vzhled.
- Díky nim se cítíme dobře!

Posilováním svalů posílíte mysl

V ideálním případě byste se měli věnovat cvičením pro posilování svalů čtyřikrát týdně, vždy po 20–60 minut. Záleží na počtu svalů a svalových skupin, které chcete posílit.

Všestranná cvičení

Jestliže si lámete hlavu nad tím, jak současně dělat aerobik, zvyšovat pružnost a sílu a zlepšovat držení těla, můžete zůstat klidní! Existují cvičení, která splní všechna tato čtyři zadání. A nejen to – kdo takto cvičí, posiluje současně i mentální mapy své mysli.

Plavání

Plavání patří mezi nejlepší všestranná cvičení, jaká existují. Automaticky se postará o aerobický trénink, rozvíjí pružnost a posiluje svaly, zvláště tehdy, když neopomenete zařadit plavecký sprint. Plavání má navíc neocenitelnou výhodu, že při něm prakticky nikdy nedochází ke zraněním, a tedy ani k fyzickému stresu.

Běh

Běh sdílí mnohé výhody plavání – cvičí všechny svaly, je přirozeným aerobickým tréninkem a posiluje svalstvo. Při běhu je obzvláště důležité zaujímat správné držení těla, neboť se tak omezuje nebezpečí, že dojde ke zranění.

Oproti plavání má běh tu výhodu, že jste při něm nuceni se „potýkat se zemskou přitažlivostí“, a proto ze sebe za stejný čas vydáte více energie. Nevýhodou běhu je, že při něm dochází k neustálým nárazům při dotyku se zemí.

Díky běhání zajistíte zhubnete, ovšem chcete-li současně i posilovat své svalstvo, zařazujte pravidelně usilovné sprinty.

Chůze

Aby se chůze mohla zařadit mezi všestranná cvičení, musí to být chůze rychlá! Chodíte-li rychle, cvičíte v podstatě stejně jako při běhu – rozdíl je jen v tom, že za stejný čas ze sebe vydáte o něco méně energie, že vaše klouby nejsou vystavovány tak velkým nárazům, a tedy méně hrozí poranění kotníků, kolen nebo kyčlí.

Veslování

Veslování vyžaduje mimořádnou aerobickou kondici a současně i tělesnou pružnost a svalovou sílu. Významným faktorem je i správné držení těla, zejména vzhledem k tomu, že vyrovnaná poloha hlavy významně zvýší tlakovou a tahovou sílu sportovce.

Veslařské ergometry patří mezi nejoblíbenější cvičební stroje a jsou odborníky velmi doporučovány. Stejně jako při běhu a plavání si i při veslování cvičíte všechny své důležité svalové skupiny. Shodná s plaváním je i bezpečná povaha veslování – ani při něm většinou nedochází k úrazům.

Tanec

Tanec, zvláště salsa a další latinskoamerické tance, jakož i tance jazzové a klasické, v sobě spojuje přirozenou touhu a vynikající všestranné cvičení. Všestranný charakter tance vynikne zvláště tehdy, když do něj zařadíte co nejvíce různých pohybů. Tanec přispívá k vzornému držení těla, vyžaduje značnou svalovou sílu, zejména při zvedání a odhazování partnerky, je jednou z nejlepších metod, jak získat pružnost, a současně patří i mezi nejlepší aerobická cvičení, a to zvláště tehdy, když se mu budete oddávat ve vysokém tempu a bez přerušování pokaždé po dobu nejméně 20 minut.

Kromě toho je to i zábava, člověk je při něm šťastnější, snižuje se hladina jeho stresu a uvolňují se jeho smysly.

Následující tabulka ukazuje, kolik kalorií se spálí za minutu při některých pohybových činnostech.

Činnost	Kalorie vydané za minutu
Chůze 3,5 km/h	2,8
Chůze 5,5 km/h	4,8
Jízda na kole 8,8 km/h	3,2
Rychlá jízda na kole	6,9
Běh 9,2 km/h	12,0
Běh 11,3 km/h	14,5
Běh 18,3 km/h	21,7

Plavání (kraul) 3,5 km/h	26,7
Plavání (prsa) 3,5 km/h	30,8
Plavání (znak) 3,5 km/h	33,3
Golf	5,0
Tenis	7,1
Stolní tenis	5,8
Tanec (foxtrot)	5,2

Průměrný muž spotřebuje za den jen 1500 kalorií a průměrná žena jen 1200 kalorií. Další tabulka ukazuje, jak málo toho stačí sníst, abychom svému tělu poskytli požadované množství energie. Jezme inteligentně a budeme inteligentní!

Množství potravin o energetické hodnotě 100 kalorií:

Množství	Potravina
1	šálek pomerančové šťávy
5	čerstvé meruňky
1/2 šálku	rýže
1/3 šálku	špagety s rajčatovou omáčkou
1 1/2 šálku	jahody
15	mandle
1	velké jablko
1/3 šálku	pečené fazole
226,8 g	pivo
28,4 g	sýr čedar
1	grapefruit
1	ananasový meloun
1	hlávkový salát
1 šálek	káva se smetanou a cukrem
1	palačinka
1/2 šálku	ovesné vločky
2 kávové lžičky	cukr
1	smažené vejce
141,8 g (sklenice)	mléko
1/2 šálku	tuňák v konzervě
1/2 šálku	rajčatová nebo zeleninová polévka
226,8 g (sklenice)	nealkoholický nápoj
18,9 g	čokoláda
28,4 g	whisky
56,7 g	mleté hovězí
1	vařený brambor
6 kusů	bramborové lupínky
5 kusů	smažené bramborové hranolky

1 1/2	jablka
1 kopeček	zmrzlina
2	sušenky bez polevy

Sportovní hvězda

Není to tak dlouho, co byl Ian Thorpe mezi stejně starými dětmi znám jako „tlouštík“, který si při míčových hrách počínal tak neobratně, že ho nikdo nechtěl do svého družstva. Jeho otec, který byl zaměstnán na místním úřadě jako zametač listí, dokonce v rozhovoru pro tisk řekl, že malý Ian trpěl alergií na chlor!

Stěží vhodné předpoklady pro někoho, kdo se měl stát nejlepším plavcem všech dob. V průběhu deseti let tento sportovně nenadaný chlapec dokázal:

- stát se nejmladším mužem, který kdy reprezentoval Austrálii v plavání,
- stát se v plavání nejmladším mužským mistrem světa všech dob,
- překonat ve věku 16 let čtyři světové rekordy během čtyř dnů,
- do svých 19 let překonat celkem 22 olympijských a světových rekordů,
- být zvolen „nejlepším sportovcem světa“.

Jak to všechno dokázal?

Odpověď: Díky tomu, že měl jasnou osobní vizi získávat zlaté medaile, že jeho ambicí je „dosahovat vždy maxima možného“, že dbá na to, aby „všechny jeho tělesné systémy dobře fungovaly“, a konečně i díky tomu, že neustále usiluje o rovnováhu svého těla a myslí i o rovnováhu sportu a svého ostatního života.

Ian Thorpe zvaný Torpédo

Ianova oddanost svému konání je absolutní. Jeho příprava se skládá z deseti tréninkových jednotek týdně, pět jich absolvuje dopoledne, pět odpoledne až večer. Budík mu každý den zazvoní v 4.17 a v 5.00 už je v bazénu. K těmto deseti tréninkům Ian každý týden přidává dva posilovací tréninky a dvě boxovací hodiny aerobického charakteru, zaměřené na podporu výdrže.

Se stejným zápalem a bez ohledu na čas se věnuje i své veřejně prospěšné organizaci zaměřené na rozvoj těla, mysli a ducha dětí na celém světě. Kromě toho pomáhá lidem v boji proti rakovině.

Jeho trenéři ho popisují jako člověka zapáleného pro učení všeho druhu, jako všestranného, vysoce inteligentního jedince schopného pružně myslet. Jeho životní filozofie říká, že člověk by měl dělat všechno naplno a co dělá, by měl dělat s láskou.

Jeho energie je tak velká, že kolegové, které nechává v bazénu za sebou (a to jsou prakticky všichni), říkají, že mají pocit, jako by se ocitli v nějaké obří pračce.

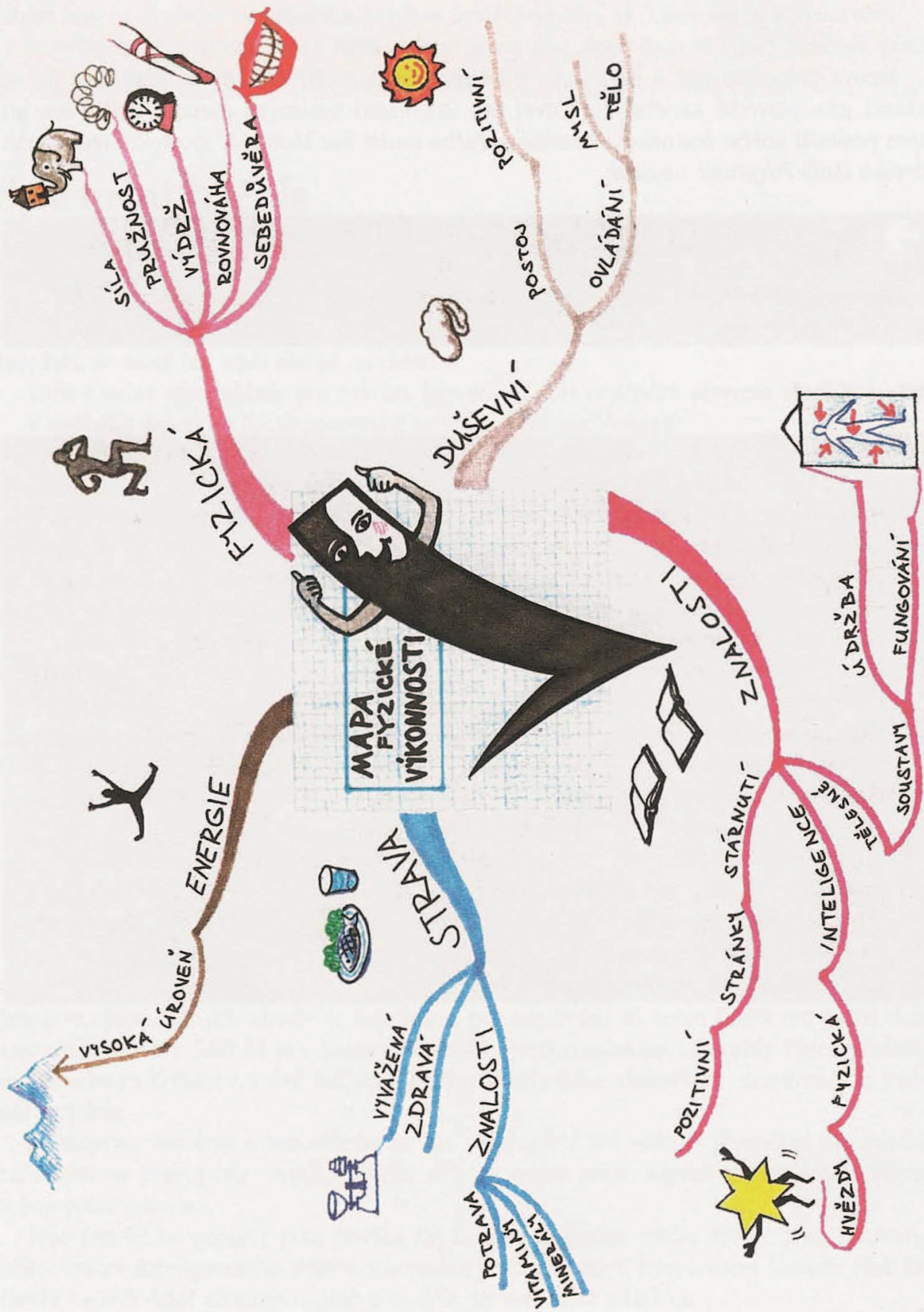
Ianova práce pro jiné a jeho láska k lidem vyústily v životní cíl, za nímž chce jít, až skončí jeho plavecká kariéra – pracovat pro Organizaci spojených národů. Určitě mu při tom poslouží pověst čestného a mravně pevného muže. Sue Mottová, sportovní redaktorka deníku *Daily Telegraph*, napsala:



„Thorpe je opravdová osobnost, je ztělesněním okouzujícího, charismatického šampiona.“

Víte, že...?

- Pohyby lidského těla umožňuje 200 důmyslně sestavených kostí, 500 vzájemně koordinovaných svalů a více než 11 kilometrů nervových vláken?
- Máme v těle tolik atomové energie, že by stačila na mnohokrát opakovanou výstavbu kteréhokoli největšího města světa?
- Průměrný počet úderů našeho srdce za rok je 36 milionů a tato pumpa za tu dobu přečerpá 2 271 741 litrů krve 96 560 kilometry tepen, žil a kapilár?
- Krev kolující v lidském těle obsahuje 22 trilionů krvinek? Každá krvinka se skládá z milionů molekul a uvnitř každé molekuly je atom, kmitající více než 10 milionkrát za vteřinu.
- Každou vteřinu umírají dva miliony krvinek a jsou okamžitě nahrazovány dvěma miliony nových krvinek?
- Lidský čichový systém je schopen identifikovat chemický deodorant i v případě, že jeho poměr ke vzduchu se rovná jedna ku trilionu?
- V lidském těle je rozmístěno na 500 tisíc hmatových senzorů?
- Naše ústa jsou tou nejsložitější chemickou laboratoří na planetě Zemi? Jsou schopna rozeznat více než miliardu odlišných kombinací sladké, kyselé, slané a hořké chuti a různých aroma.
- Krátce řečeno, jsme chodícími zázraky!



Mysl navzdory všemu

Představte si, že jste mladý šestadvacetiletý muž a dozvíte se, že máte rakovinu. A to nikoli nějakou méně nebezpečnou, ale takovou, která začala ve vašich varlatech, rozšířila se do břicha, pak do plic a nakonec i do mozku.

Dále si představte, že vám lékaři oznámili, že máte méně než dvacetiprocentní naději na přežití (a to je spíše optimistický odhad!), že vás čekají měsíce chemoterapie a ozařování navíc i operace mozku, při níž vám vyjmou zhoubný nádor.

Představte si také, že od vás současně někdo požaduje, abyste v období méně než dvou let vždy v průběhu 24 dní absolvovali 20 maratonských závodů. A nejen to. Vy musíte všechny ta maratony vyhrát. A to ještě není všechno – musíte to dělat po šest let.

Někdo skutečně trpěl všemi těmito druhy rakoviny a někdo po něm skutečně požadoval účast na všech těch maratonech. Tou nemocnou osobou byl Lance Armstrong. A člověkem, který po něm požadoval všechny ty výkony, byl on sám! A všechna zadání splnil!

Lance Armstrong vyhrál šestkrát za sebou cyklistický závod Tour de France, během něhož závodníci 20 dnů závodí na trasách často delších než 200 kilometrů. Některé dny se jede po rovině, jindy se cyklisté šplhají po prudkých horských silnicích v Alpách a Pyreneích. Někdy se závodí s časem. Pro každý terén existují specialisté. Ale Lance Armstrong vyhrával ve všech etapách. Jak to dělal?

Myslí proti hmotě, neuvěřitelnou vůlí, fenomenálním všestranným programem fyzické přípravy a také díky dokonalé znalosti svého těla a jeho potravním a psychickým potřebám. Dokázal si tak vytvořit jeden z nejdokonalejších imunních systémů, jaký svět kdy poznal. O vysvětlení Armstrongových úspěchů se pokusil autor jednoho článku v *Herald Tribune*:

„Kombinace rychlosti a síly může stačit k tomu, a mnozí závodníci jsou toho důkazem, aby se Tour de France vyhrála jednou. Aby to někdo dokázal čtyřikrát, potřebuje k tomu navíc mimořádné soustředění, důslednost, oddanost ... a zdraví. Nejdůležitější z toho je asi oddanost svému cíli. Když se nedávno, těsně po vítězství v Tour de France, Armstronga ptali, kdy začne s přípravou na další sezónu, odpověděl: „Já už jsem začal.““

Lanceův postoj vůči neúspěchu nebo porážce je jasný – poučit se a příště být lepší. Lanceův trenér Johan Bruyneel rád vypráví o jeho tréninkových jízdách na Joux Plan, alpském stoupaní, které pro něj v roce 2000 znamenalo jediné klopýtnutí na cestě k celkovému vítězství, jediný špatný den v šesti Tour de France. Přestože Joux Plan nebyl v itineráři závodu pro rok 2002, Armstrong tam na jaře trénoval, protože chtěl pokořit svého pokořitele. Vyjel nahoru, na hřebeni se otočil, rychlým tempem sjel dolů a hned zase začal stoupat nahoru. Toho dne strávil v sedle osm hodin a byl zcela vyčerpán. O několik dní později vyhrál etapu Joux Plan při závodě Dauphine Libere!

Není náhoda, že Lance nikdy netoužil spočinout na vavřínech – vždy usiluje o zlepšení. Své snahy metaforicky charakterizuje pomocí přirovnání k jiné oblasti soutěžení: „Náš přístup se podobá přístupu týmů formule 1. Tam se pořád něco testuje, pořád se někdo v něčem vrtá. Vylepšují se brzdy, pneumatiky, motor, stále může být něco lepší. My to tak děláme také.“

Postoj Lance Armstronga nejlépe vyjadřuje skutečnost, že když se dozvěděl o svém vážném zdravotním stavu, rozhodl se, přes mizivou naději na vyléčení, že se nebude označovat za oběť rakoviny, ale člověka, který rakovinu přežil.

Za pomoci neobyčejné síly své mysli drží už osm let svou nemoc na uzdě a za tu dobu uskutečnil tolik fyzických výkonů, že to v kontextu jeho onemocnění musíme považovat za zázrak.

Sytíme své tělo, sytíme svou mysl

Má kvalita toho, co jíme, vliv na naše fyzické zdraví a na výkonnost našeho mozku? Ano, má a je pro to stále více důkazů. Čím krmíme své tělo, je z hlediska duševních výkonů stejně důležité jako fyzická kondice, v níž své tělo udržujeme.



STRAVA A IQ

Na Psychologické klinice univerzity v Aucklandu bylo zkoumáno 16 dětí, které trpěly drobným poškozením mozku, hyperaktivitou nebo měly potíže s učením. Ve všech případech dostávaly stravu, jejíž složení bylo stavěno tak, aby se snížilo množství toxických kovů v jejich tělech a aby se omezily alergie. Strava obsahovala minimum průmyslově zpracovávaných potravin, slazených nápojů a sladkostí.

Po skončení výzkumu jeho vedoucí dr. Colgan ve své zprávě napsal: „V období mezi třemi a šesti měsíci se v každém jednotlivém případě prokázalo zlepšení chování, a to jak doma, tak ve škole i na klinice. Kromě toho se zlepšila motorická koordinace, artikulace a dovednost čtení.“

Největším překvapením pro dr. Colgana a jeho tým ovšem bylo následující zjištění: „Zaznamenali jsme zvýšení IQ o 5–35 bodů, přičemž průměr činil 17,9 bodu ... přesvědčili jsme se o tom, že změna stravy zapůsobila jako významná proměnná. Zdravá strava udělala z dětí inteligentnější a citově stabilnější osobnosti.“

Zmíněný výzkum názorně ukazuje, že to, co člověk vkládá do svého těla, má značný vliv na výkonnost jeho mozku. Jak tedy zajistit, aby vaše tělo a mozek dostávaly všechny živiny, které potřebují?

Potřebujete stravu, v níž jsou hodně zastoupeny potraviny, jež prospívají srdci a kardiovaskulární soustavě, trávicí soustavě, mozku a nervové soustavě. Jak uvidíte na následující vitaminové mentální mapě, tělo si z potravy, kterou jíte, potřebuje brát pro svůj optimální výkon širokou škálu živin.

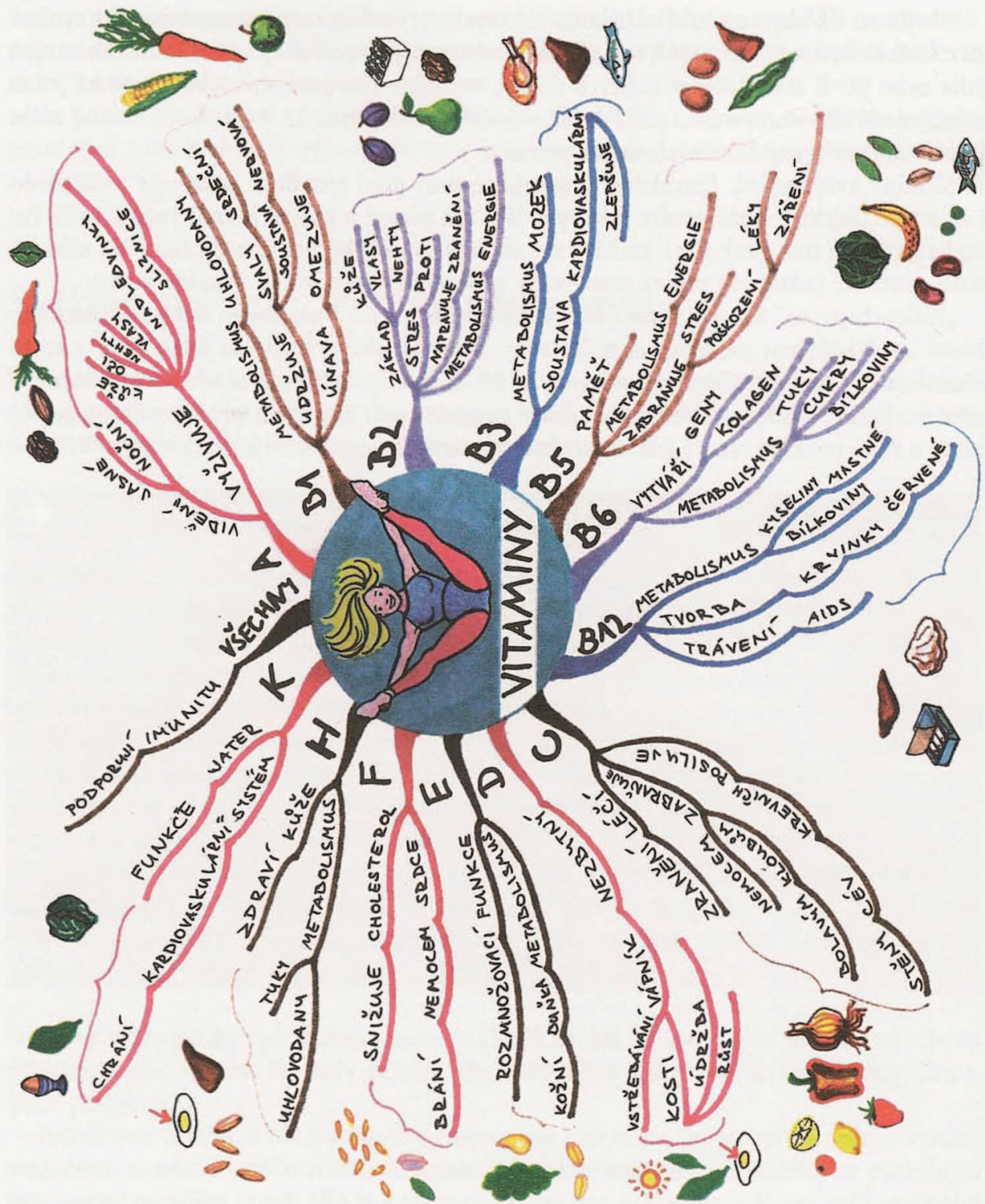
V průběhu staletí byly objeveny určité věčně platné stravovací zásady, které jsou mnohdy v rozporu s moderní kulturou nezřízených kulinárních požitků.

Jezte co nejvíc čerstvých potravin. Jejich neocenitelnou výhodou je, že jsou „úplné“ – že obsahují více vitaminů, minerálů a živin než potraviny skladované nebo konzervované.

Dbejte na to, aby vaše strava byla co nejrozmanitější. Tím umožníte svému tělu vybírat si z širší škály možností právě to, co v dané chvíli nejvíc potřebuje. Jíte-li neustále stejná jídla nebo jíte-li stále totéž v určitých dnech, zvyšujete tím pravděpodobnost, že na jedné straně dodáváte do systému příliš velké množství určitých živin a na druhé straně málo jiných, možná velmi důležitých složek potravy.

Sledujte svůj vzhled. Pravidelně si stoupejte nazí před zrcadlo a pozorujte se zepředu i ze stran. Objektivně zhodnoťte, zda vypadáte tak zdravě a fit, jak byste vypadat měli. Pokud zjistíte, že tomu tak není, změňte své stravovací návyky, popřípadě přijměte i některá další opatření; pokud váš vzhled nemá vady, pokračujte v dosavadní úspěšné praxi!

„Poslouchejte se.“ Mnohé přijímání nežádoucí potravy není nic jiného než zvyk. Často říkáme „ano“ každému nabízenému občerstvení nebo lahůdce a každému šálku kávy a často říkáme „ano“ sami sobě, když se podíváme na jídelní lístek a vybereme si něco, o čem víme, že nám to chutná. Když si vybíráte jídlo, zvláště ve společnosti jiných lidí, představujte si, že jste sami, a volte pokaždé takové jídlo a pití, které vašemu organismu nejlépe vyhovuje.



Budete-li se řídit následujícími radami, prospějete tím jak svému tělu, tak svému mozku. Variace na dané téma jsou samozřejmě zcela ve vašich rukou, vždy byste však měli mít na paměti, že vše, co jíte, vám má být ku prospěchu.

Zelenina a ovoce

Zelenina by měla být základem jakékoli zdravé diety. Je bohatá na živiny a obsahuje velké množství vlákniny, která čistí trávicí trakt a udržuje jeho svalovou kondici a pružnost. Zelenina se rychle a snadno tráví, a pokud si někdo rozumně sestaví jídelníček, nemusí jíst nic jiného. Součástí vyvážené stravy je samozřejmě i ovoce.

Ořechy, semena a nemleté obiloviny

Všechny tyto plodiny jsou bohatými zdroji výživy mozku. Zajímavé je, že vzhledem k tomu, že obsahují veškeré genetické informace nezbytné pro život rostlin, mohou se v jistém smyslu považovat za jakýsi rostlinný mozek.

Ryby

Ryby se tradičně považují za „potravu mozku“ a výzkum profesora Michaela Crawforda, ředitele Institute for Brain Chemistry and Human Nutrition, tento předpoklad potvrdil. Asi 60 procent mozku je tvořeno specifickými tuky (lipidy), z nichž většinu tělo nedokáže samo vyrobit, a musí je proto získávat z potravního řetězce. Hlavním zdrojem těchto esenciálních tuků jsou ryby. Crawford jde tak daleko, že předkládá teorii, že na vývoji lidské inteligence měla rozhodující zásluhu společenství usídlená podél jezer, řek a mořských pobřeží, tedy na místech s hojnými zásobami ryb, jež jsou z hlediska lidského mozku stravou přímo ideální.

Maso

Maso je vysoce výživné, a ti, kdo se rozhodnou ho jíst, by tak neměli činit častěji než dvakrát týdně. Maso může obsahovat velké množství umělých chemických látek. Proto je rozumné v rámci možností jíst maso produkované organicky nebo maso volně žijících zvířat.

Potrava mozku

Většina zmíněných potravin obsahuje určité složky, které prospívají mozku (a co prospívá mozku, prospívá i tělu!). Mozek a nervová soustava jsou specificky vyživovány určitými aminokyselinami (ty jsou součástmi bílkovin), dále tzv. B komplexem (tedy všemi druhy vitaminů B), esenciálními tuky (těch je nejvíce v rybách) a konečně minerály – draslíkem, magnezium, železem a zinkem. Jakákoli zdravá dieta by všechny tyto nezbytné živiny měla obsahovat.

Čím více je lidské tělo aerobicky fit, tím lépe jeho trávicí soustava přijímá potravu a tím účinněji krev zásobuje živinami celé tělo a mozek.

Inteligentní dieta

Správná vyvážená strava už sama o sobě obsahuje přiměřené množství cukrů a solí. Je proto zcela zbytečné, a v mnoha případech dokonce škodlivé přidávat do jídla další soli a cukry – vaše tělo je vůbec nepotřebuje. Obtíže při trávení mají často na svědomí potraviny prošlé rafinací nebo jiným průmyslovým zpracováním; některé z nich mohou ohrožovat i váš celkový zdravotní stav. Svému zdraví prospějete, když omezíte konzumaci mléčných a moučných produktů, na něž není lidská trávicí soustava stavěna.

Kromě cvičení a správné stravy existuje ještě třetí fyzický klíč ke zvýšení vašich duševních výkonů – kvalita odpočinku, který dopřáváte svému mozku.



Odpočinek, spánek a náš mozek

Přicházíte na nejlepší nápady:

- ve vaně?
- ve sprše?
- při holení?
- při líčení?

- v posteli?
- při spánku/snění?
- na procházkách?
- při řízení auta?
- při běhání/plavání?
- při čmárání po papíře?
- při poslechu hudby?

Nejste sami! Většina lidí řekne ano alespoň jednomu z předchozích bodů a hodně lidí se ztotožní skoro se všemi. Je tomu tak proto, že nezbytnou součástí duševního i tělesného fungování je odpočinek. Lze o tom uvažovat jako o jakémisi duševním dýchání, o vdeších a výdeších, kde vdech se rovná aktivnímu učení se a osvojování údajů, zatímco při výdechu se tyto informace třídí a začleňují do systému.



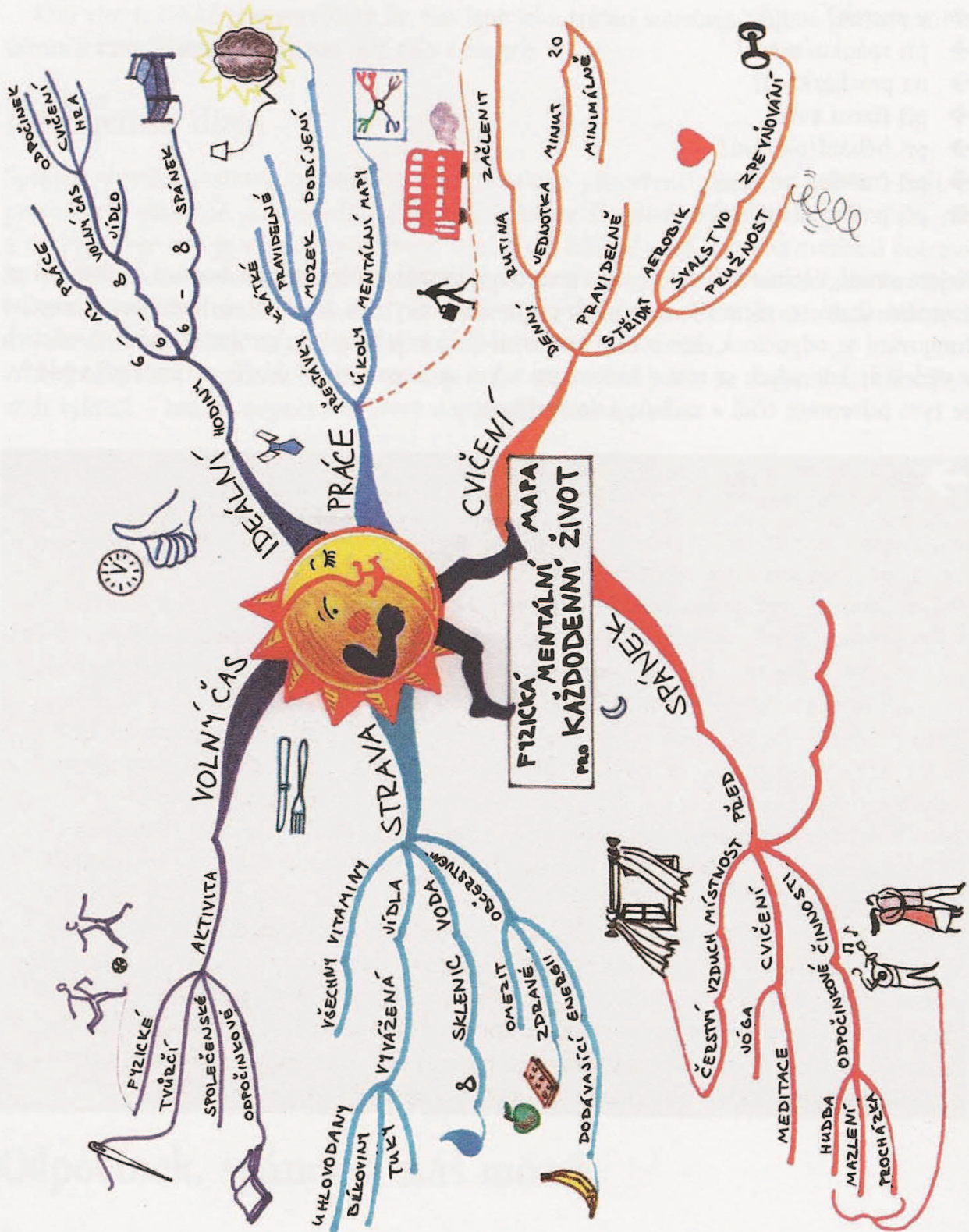
Když spíme, prochází náš mozek své vnitřní mentální mapy a přitom hledá a nalézá nové asociace pro nové mentální mapy myšlení.

Proto jsme nejvíc tvůrčí a současně nejvíc schopni ohlížet se zpět a revidovat paměťové záznamy, když o samotě odpočíváme a uvolňujeme se. Právě v těchto chvílích snění nás mohou napadat myšlenky o jablcích a zemské přitažlivosti, o tělesech ponořených do kapaliny nebo třeba o slunečních paprscích a struktuře vesmíru.

Jinak řečeno – aby náš mozek pracoval co nejefektivněji, potřebuje k tomu jak období intenzivní činnosti, tak období odpočinku. A jestliže mu odpočinek nedopřejeme, dopřeje si ho sám – můžeme tomu říkat ztráta koncentrace, nervové napětí, nebo (v extrémních případech) dokonce nervové zhroucení. Pokaždé jde ve skutečnosti o stejnou věc: náš mozek prostě trvá na tom, abychom si odpočinuli a znovu získali duševní rovnováhu.

Spánek, jedna z nejhlubších forem odpočinku, je dobou, kdy mozek přesouvá, třídí, doplňuje a začleňuje do systému zážitky uplynulého dne a kdy také řeší problémy. Přírozenou součástí tohoto procesu jsou sny, jedna z největších inspirací tvůrčích génů.

Budete-li mít dobře vytrénované a správně živené tělo, bude váš spánek hluboký a ozdravující a často vám bude nevyčerpatelným zdrojem tvůrčích myšlenek, vzhledů do podstaty věcí i překvapivých objevů.



Mentální mapa jako stimul

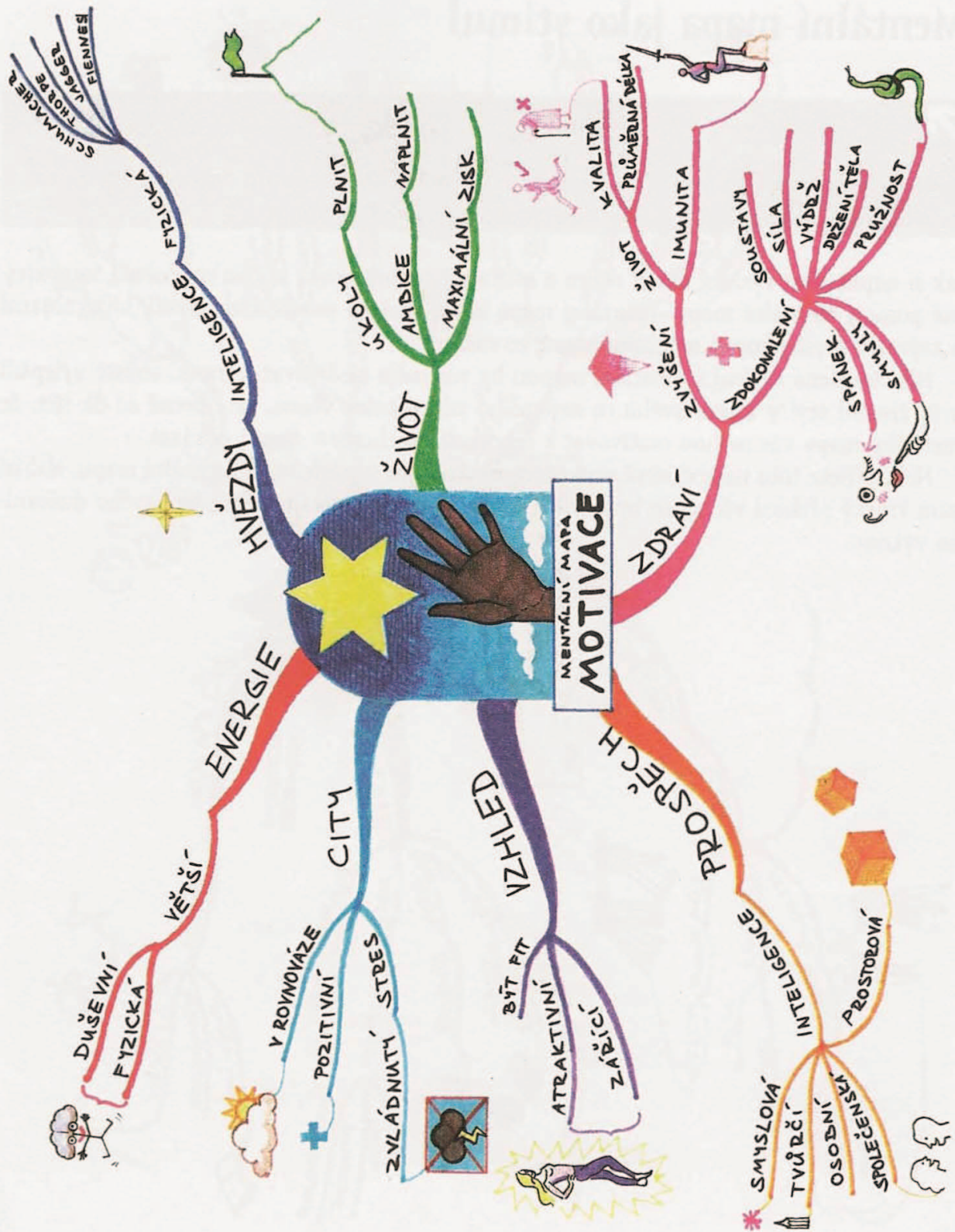


Jedna věc je vědět, že potřebujeme pečovat o své tělo, aby dobře fungovala naše mysl, a druhá věc je uskutečňovat náš zdravotní plán v každodenní praxi.

Jak si naplánovat fyzický denní režim a současně se motivovat k jeho naplnění? Samozřejmě pomocí mentální mapy! Mentální mapa zachycená na papíře vždy posílí, blíže objasní a zvýrazní myšlenkovou mentální mapu ve vaší hlavě.

Níže uvedená cvičení s mentální mapou by vás měla motivovat k tomu, abyste vylepšili svůj životní styl v zájmu svého co nejlepšího zdravotního stavu, ale obecně se dá říct, že mentální mapy vás mohou motivovat k čemukoli, co chcete v životě dokázat.

Než začnete toto naše cvičení provádět, prostudujte si následující mentální mapu. Nabízí vám krátký přehled všeho, co byste měli mít v rovnováze v zájmu vyladění svého duševního výkonu.



→ CVIČNÁ MENTÁLNÍ MAPA: MOTIVUJTE SE KE ZMĚNĚ

Ve čtvrté kapitole jste se dozvěděli, jak pomocí pozitivního myšlení dosahovat úspěchů v duševní oblasti. Obdobně můžete postupovat i v situaci, kdy se potřebujete motivovat ke zlepšení vlastních stravovacích návyků, k tělesnému cvičení a k pravidelnému spánku.

Je-li pro vás žádoucí zlepšit péči o své tělo, začněte tak, že si zhotovíte mentální mapu, do níž zakreslíte všechny pozitivní důvody, proč o sebe fyzicky pečovat.

Nejprve si nakreslete ústřední obrázek, od něhož se budou odvíjet další představy. Můžete zachytit sami sebe, nebo nakreslit jen nějaký pozitivní symbol. Poté kreslete větve, jejichž pomocí si uvědomíte všechny pozitivní důvody žádoucích změn. Jak selepší vaše celkové zdraví? Zaznamenejte podrobně, jaký duševní a fyzický prospěch z toho budete mít. Myslíte si, že když si zlepšíte fyzickou kondici, stoupne i vaše sebedůvěra? Existují pro vás mezi lidmi, které znáte osobně nebo kteří jsou veřejně známí, nějaké vzory hodné napodobení? Co všechno budete moct dokázat, až budete disponovat větší fyzickou a duševní energií? Pustíte se do něčeho nového? Přihlásíte se ke studiu? Přicházejte s novými a novými důvody změn tak dlouho, dokud vaše mentální mapa nebude doslova přetékat různými myšlenkami a nápady.

Až dojdete k přesvědčení, že jste do mapy zachytili úplně všechno, umístěte ji na nějaké viditelné místo nebo si ji naskenujte na pracovní plochu svého počítače. K mapě se stále vracejte, aby všechny pozitivní důvody změn zůstávaly ve vaší mysli čerstvé.

Díky těmto návratům k mentální mapě se budou rozvíjet mentální mapy vaší mysli, které vás budou účinně motivovat k žádoucím změnám.

→ CVIČNÁ MENTÁLNÍ MAPA: SESTAVTE PLÁN ČINNOSTI

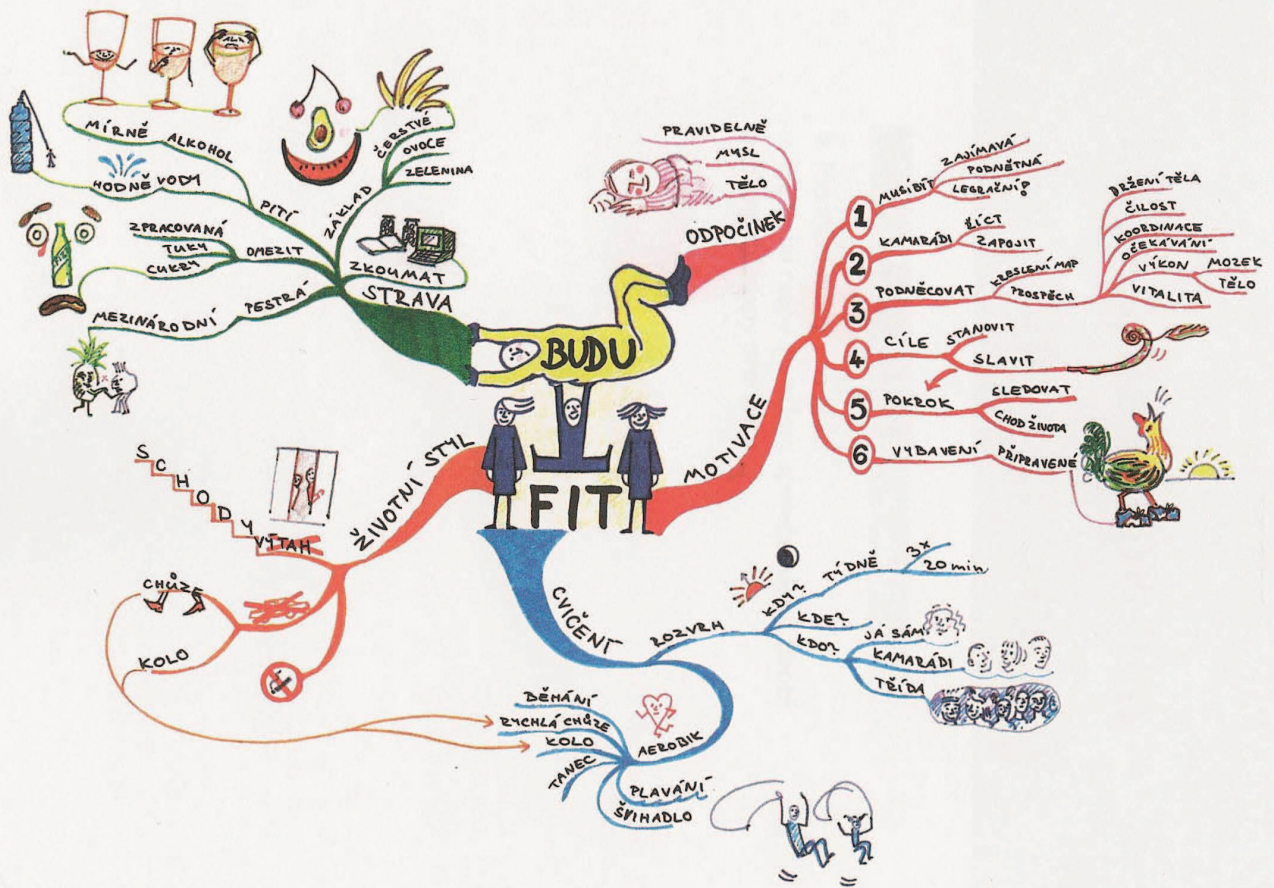
Když budete mít nakreslenou svou motivační mentální mapu, nastane vhodný čas na to, abyste se pustili do nové mapy – ta už bude konkrétním plánem vašich následujících činností.

Ústřední představou mapy budete vy sami, ovšem nikoli v současné podobě, ale tak, jak budete podle svých představ vypadat, až zapůsobí zdravá strava, pravidelná cvičení a správný způsob odpočinku. Pak se pusťte do zakreslování hlavních větví, jež budou představovat hlavní oblasti vašeho akčního plánu, který právě začínáte naplňovat, větve tedy můžete nazvat například „strava“, „odpočinek“, „cvičení“.

Potom se pomocí postranních větví zamýšlejte nad tím, jak propojíte všechny změny a nové činnosti s vaším stávajícím denním režimem. Z čeho všeho se bude například skládat váš nový cvičební režim? Gymnastika? Plavání? Jízda na kole? Jak často budete jednotlivé věci dělat? Budete trénovat v určitých stanovených dnech? Budete cvičit sami doma, přihlásíte se někam, kde se cvičí ve skupinách, nebo budete cvičit ve dvou s kamarádkou či s přítelem? K jakým menším změnám životního stylu byste měli přistoupit? Mohli byste v práci a ve svém domě přestat jezdit výtahem a začít chodit po schodech? Co takhle chodit nakupovat pěšky a přestat jezdit autem? Pokračujte v úvahách a v jejich zakreslování tak dlouho, dokud nenabudete přesvědčení, že to

všechno bude opravdu fungovat. Pak si stanovte den a začněte podle plánu žít – a mentální mapu mějte stále po ruce, řiďte se jí a zaznamenávejte do ní své pokroky.

V dosavadních pěti kapitolách jste už poznali, že mentální mapy jsou mocným nástrojem, jehož zásluhou můžete plně využívat svého potenciálu. V další kapitole se dozvíte o některých postupech, které vám umožní vydávat ze sebe při různých činnostech to nejlepší, co ve vás je.



Mentální mapy pro každodenní úspěchy

PŘEHLED ŠESTÉ KAPITOLY:

- Mentální mapy pro práci
- Mentální mapy ve vašem společenském životě
- Mentální mapy pro život

Teď už jste více než připraveni začít podrobně zkoumat zajímavý svět každodenního používání mentálních map. Poznáte, jak mohou vašemu osobnímu, rodinnému a pracovnímu životu dodávat kvalitu, efektivitu a úspěch.

V předchozích kapitolách jsme objevili vědecké zákonitosti, jež v sobě mentální mapy skrývají. Poznali jsme, že při jejich tvorbě používáme metody, které jsou pro mozek přirozené, a proto jím preferované – ať už jde o učení, o vytváření asociací a představ, o zobrazování nebo o ukládání do paměti. Mentální mapy jsou dokonalým poznávacím nástrojem mozku.

Mentální mapy nám přinášejí řadu výhod. Šetří náš čas, umožňují nám organizovat a projasňovat naše myšlení, vidět jednotlivosti v jejich souhrnu, produkují nové nápady, pomáhají nám dotahovat věci do konce, zlepšují naši paměť a schopnost soustředění a zvyšují celkovou výkonnost mozku.

V této kapitole si ukážeme, jak všechny tyto výhody využívat v běžném, každodenním životě.

Dozvíte se, jak tuto mistrovskou myšlenkovou techniku aplikovat na širokou škálu nejdůležitějších životních dovedností – jak je využívat při plánování, při studiu, řešení problémů, uskutečňování všeho nového, poznávání skutečného stavu věcí, a dokonce i při snění.

V této kapitole naleznete podněty, jak používat mentální mapy v běžných pracovních situacích, například při pracovních jednáních, při organizování skupinové práce nebo při úsilí o produktivní využívání pracovní doby.



Mentální mapy nejsou pouhými pracovními nástroji – mohou vám pomoci plánovat také váš společenský a osobní život a to už vůbec nemluvíme o tom, jak obrovsky mohou inspirovat vaši tvořivost. V následující části najdete doporučení, jak mentální mapy využívat při učení se cizímu jazyku, při budování zahrady, a poradíme vám dokonce, jak převést do vizuální podoby plán vašeho dalšího života.

Tato kapitola je stejně praktická a užitečná, jako jsou praktické a užitečné mentální mapy. Najdete zde příklady mapování asi tuctu obvyklých situací, z nichž můžete čerpat to, co právě potřebujete. Každý příklad je představen a ilustrován tak, aby co nejvíce podnítil vaši představivost a umožnil vám vytvořit svou vlastní jedinečnou mentální mapu. Mějte na paměti, že přesný obsah mentálních map na různá témata nelze stanovit – existují jen základní vodítka postupu (ta jsme poznali v první kapitole). Řiďte se jimi důsledně, protože jsou tady proto, aby vašemu mozku pomáhaly vyzařovat jeho úžasné myšlenky.

Je jasné, že zde nemůžeme pokrýt veškeré možnosti, kde mohou být mentální mapy užitečné, díky tomu, že naše představivost je neomezená! Sami však brzy zjistíte, že postupy tvorby mentálních map se mohou aplikovat na každou jedinečnou situaci.

Mentální mapy pro práci



Mentální mapy jsou ideálními pracovními nástroji. Umožňují vám promýšlet, plánovat, organizovat a rozvrhovat pracovní činnosti mnohem účinněji než jakékoli jiné pomůcky. Používat by je měl každý podnik, každá organizace!

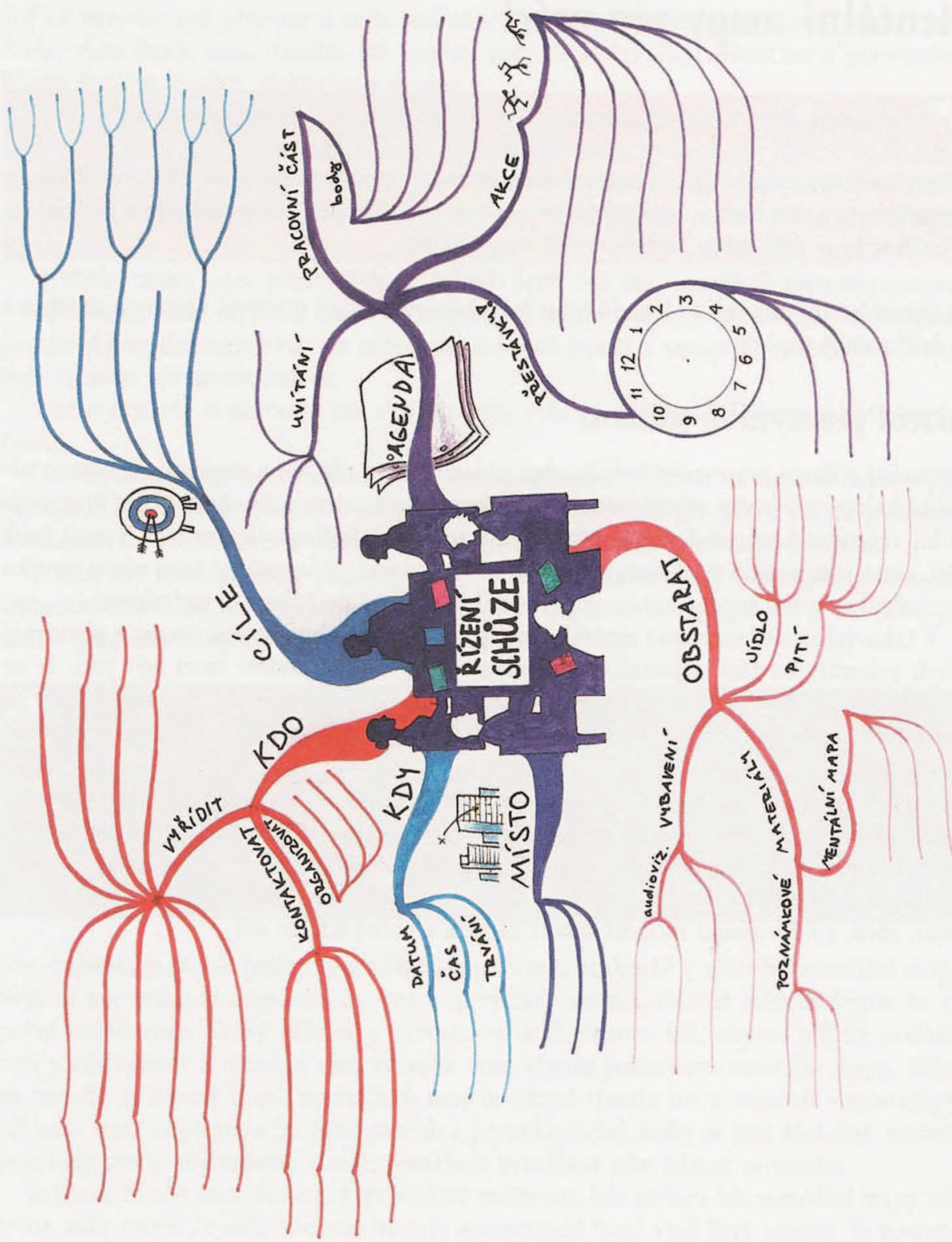
Uvedeme jen několik málo příkladů toho, jak podporovat vaše pracovní výkony a zajišťovat si další a další úspěchy.

Řízení pracovního jednání

Plánování a řízení pracovního jednání, bez ohledu na to, zda jde o pracovní schůzku s několika kolegy, o výroční schůzi místní organizace Svazu zahrádkářů, nebo třeba o mezinárodní vědeckou konferenci, může být velmi stresující záležitost. Většinou se vynoří tolik věcí, které je zapotřebí naplánovat, rozvrhnout a sledovat, že uprostřed toho všeho povyku a vzrušení se velmi snadno zapomene na nějakou malou, ale důležitou podrobnost.

V takovýchto situacích jsou mentální mapy naprosto ideální. Mohou sloužit k plánování všech jednotlivých fází organizace dané akce – díky nim si budete moct být jisti, že se všechno potřebné vykoná ve správném pořadí a včas, což je životně důležité například v situaci, kdy účastníci konference přijíždějí z různých zemí a vy při plánování jejich příjezdů a odjezdů musíte brát v úvahu různá světová časová pásma!

Vezměte si velký list papíru a v jeho středu nakreslete obrázek, který nejlépe představuje dané setkání – třeba tabuli, graf, projektor apod. Hlavní větve, které z tohoto symbolu budou vycházet, budou představovat hlavní oblasti, které musíte organizovat – jména účastníků, místo konání, datum a čas schůze, potřebné materiální vybavení (káva, voda, papír, oběd, audiovizuální zařízení apod.), témata a pořad schůze atd.



Z každé hlavní větve mohou vycházet větve postranní, na nichž zachytíte podrobnosti (úterý 17., 13.30, místnost B). Osvědčuje se přidávat k jednotlivým větvím i časové limity – do kdy se musí určitá věc uskutečnit – zvláště tehdy, když jde o akci rozsáhlou nebo složitě strukturovanou. Jeden pohled na mapu vám pak bude stačit k tomu, abyste se přesvědčili, zda vše proběhlo a probíhá tak, jak má – sál musí být zamluven do dne X, účastníci musí být informováni do dne Y a potvrzení své účasti musí poslat do dne Z, abyste mohli s dostatečným předstihem pro každého připravit informační materiály, napevno objednat ubytování, stravování a dopravu z letiště do hotelu a z hotelu na místo konference.

Jste-li účastníky jednání, mohou vám mentální mapy sloužit jako efektivní metoda dělání si poznámek. Používejte propisky různé barvy, dávejte si slova do kroužků, čtverečků, trojúhelníků, nebo třeba do dvanáctistěnů – podle toho, co vám vyhovuje – hlavně když opustíte ony tradiční, nudné, jednobarevné, okamžitě zapomínané lineární poznámky. Sami se přesvědčíte, o kolik si toho budete pamatovat víc a o kolik se zvýší vaše soustředění při akci samé. Váš mozek bude bdělý a čilý!

Mentální mapy jsou také skvělou přípravou na veřejná vystoupení. Máte-li pronést jakoukoli prezentaci (což v mnoha lidech vzbuzuje přímo panickou hrůzu), rozhodně si své vystoupení připravte pomocí mentální mapy. Tím, že si jejím prostřednictvím předem dokonale zmapujete myšlenky, dostanete se do vrcholné formy – ve vaší mysli se všechny body, o nichž chcete mluvit, přirozeným způsobem propojí, nebudete zápasit s pamětí a vaše sebedůvěra podstatně vzroste.

Přijímací pohovor

Takový pohovor, při němž jde o to, zda vás přijmou, nebo nepřijmou do zaměstnání, určitě nepatří k záležitostem, na něž se těšíte – zvláště v případech, kdy to místo zoufale chcete!

Je toho však mnoho, co se dá udělat, aby se zvýšilo vaše sebevědomí a tím i vyhlídky na získání žádoucí pracovní příležitosti. Bezespору vám v této situaci významně pomůže mentální mapa.

Mentální mapy jsou mimořádně dobrým nástrojem při přemýšlení o tom, na co by se vás mohli při pohovoru ptát. Vzhledem k tomu, že budete mít už před pohovorem své myšlenky dokonale zmapované, budete mít v hlavě připravené i správné odpovědi. Díky tomu, že mentální mapy jsou synchronní se způsobem, jakým uvažuje a jakým si pamatuje váš mozek, budete s velkou dávkou sebedůvěry správně odpovídat i na otázky, o nichž jste neuvažovali. Váš mozek bude totiž výborně připraven sdružovat představy a propojovat témata.

Nikdo nemůže před přijímacím pohovorem s jistotou předvídat všechny dotazy, nicméně čtyři otázky se vyskytují velmi často:

- Proč u nás chcete pracovat?
- Co můžete pro náš podnik udělat?
- Jaký typ člověka jste?
- Proč se podle vašeho mínění hodíte právě pro toto místo?

Dalších pět frekventovaných otázek:

- Kam byste to chtěl dotáhnout v průběhu příštích pěti let?
- Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?
- Jak byste charakterizoval sám sebe?
- Proč jste odešel / chcete odejít ze svého minulého zaměstnání?
- Co víte o naší firmě?

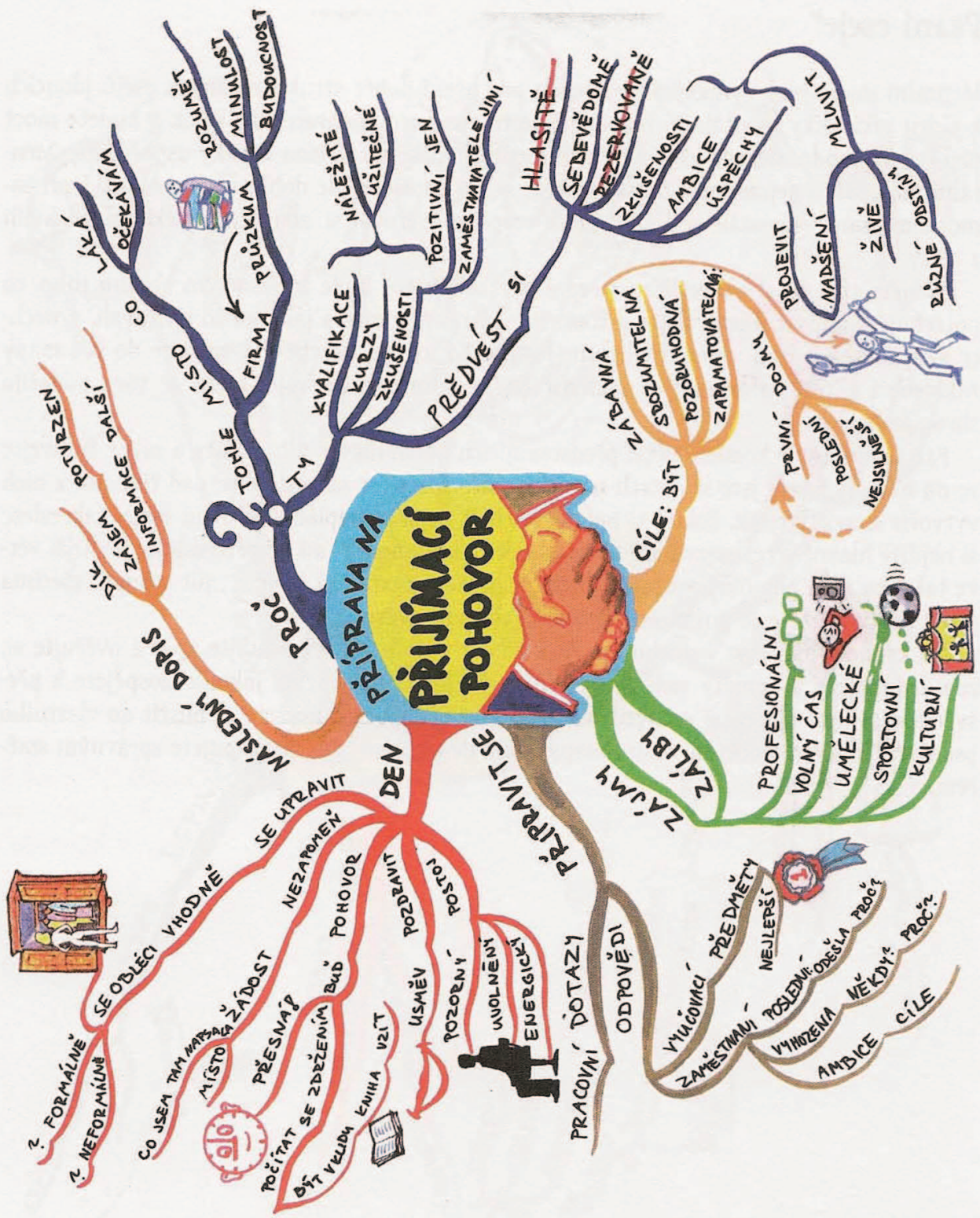
Veźměte si několik z těchto otázek a pomocí mentálních map si připravte odpovědi. Sami se přesvědčíte, jak účinně vám mapy pomohou při přípravě na případný pohovor.

Podívejte se tedy například na otázku: „Proč se podle vašeho mínění hodíte právě pro toto místo?“ Do středu velkého listu papíru nakreslete obrázek symbolizující dané zaměstnání. Snažte se, abyste nakreslili něco opravdu charakteristického – chcete-li se například stát manažerem obchodního domu s oděvy, můžete nakreslit třeba oblek nebo dámský kostým. Na křivkách větví vycházejících z ústředního obrázku zachyťte všechny klíčové požadavky a popis zaměstnání spolu s důležitými vlastnostmi, které by takový manažer měl mít. Potom z každé větve vedte větve pobočné, jejichž pomocí zaznamenáte všechny své silné stránky, kvalifikační předpoklady, dosavadní pracovní zkušenosti – zkrátka všechno, co mluví ve váš prospěch a co případně naznačuje, že stanovené požadavky dokonce převyšujete.

„Co víte o naší firmě?“ a „Co můžete pro náš podnik udělat?“ jsou otázky, které vám dávají příležitost, jak doslova zazářit – pokud jste si ovšem zjistili vše potřebné a řádně se připravili. Mentální mapy jsou perfektní pomůckou při zjišťování potřebných fakt. Umožňují průzkum zorganizovat tak, aby získané poznatky byly maximálně využitelné a zapamatovatelné – zvláště když jste žádosti o místo zaslali na několik míst současně, a zkoumáte tedy ve stejnou dobu několik firem nebo organizací (to bývá běžné u vysokoškoláků těsně před promocí).

Do středu velkého papíru si nakreslete logo nebo jiný charakteristický symbol firmy či organizace, u níž chcete pracovat, a pomocí hlavních větví zaznamenejte takové jevy, jako jsou produkty, trhy, dodavatelé, prodej, zisky, étos a image. Dále tam prostřednictvím postranních větví zachycujte úplně všechno, co se vám podaří zjistit, abyste si tak o svém potenciálním zaměstnavateli vytvořili co nejúplnější obraz.

Díky mentální mapě se k pohovoru dostavíte pečlivě připraveni a plni zdravé sebedůvěry a optimismu!



Psaní eseje*

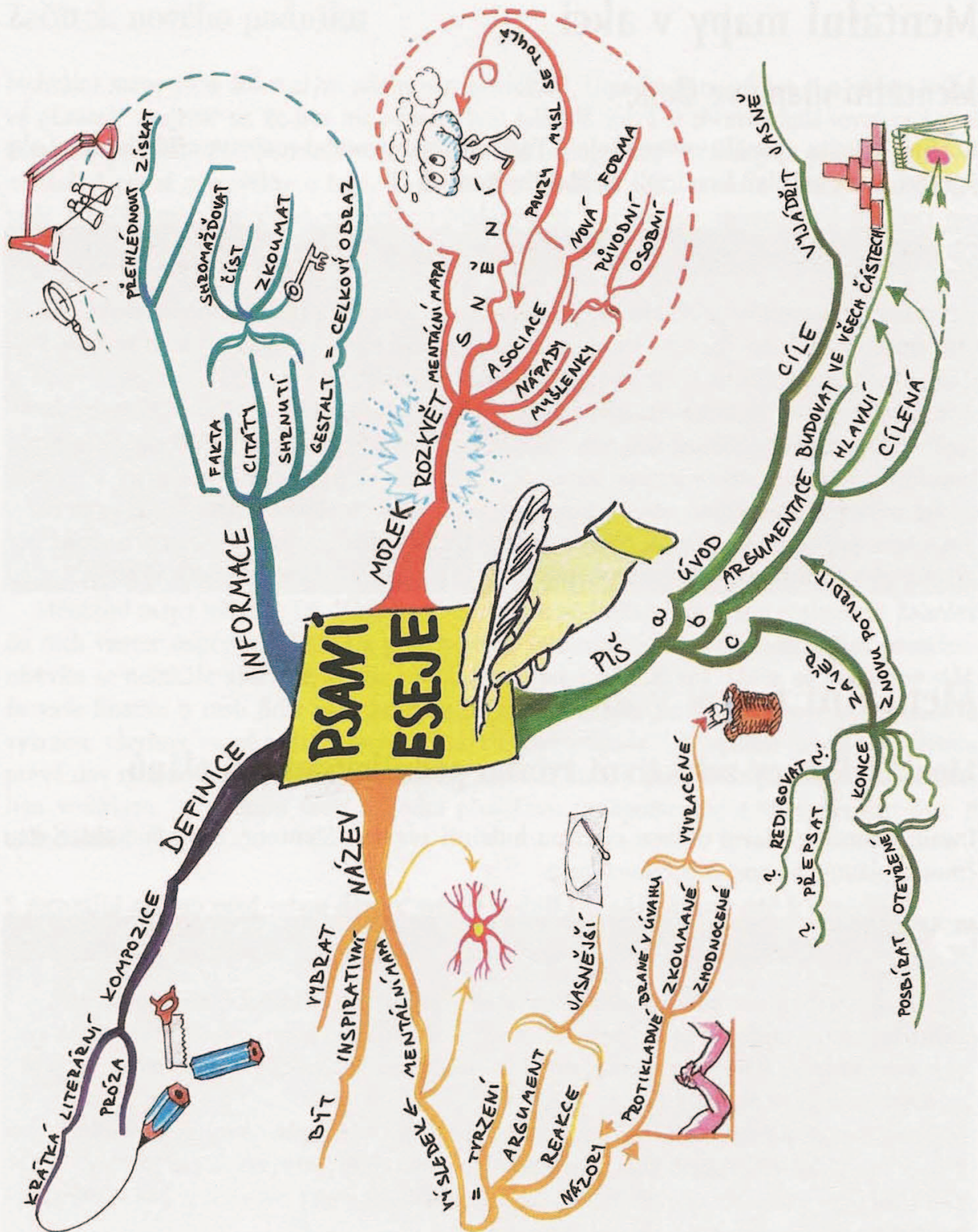
Mentální mapy jsou vynikající pomůckou pro psaní dobře strukturovaných esejů jdoucích k jádru věci. Díky mentálním mapám uvidíte svou argumentaci jako celek a budete moci objektivně zhodnotit, zda jsou vaše argumenty logické a zda jsou logicky uspořádány. Mentální mapa vám nejen pomůže naplánovat si, co napíšete, ale dobře vám poslouží i při samotném psaní – neustále se k ní můžete vracet a ověřovat si, zda jste se někde neodchýlili z cesty.

Začněte tím, že si nakreslíte ústřední obrázek, který bude ztělesněním obsahu toho, co potřebujete napsat. Přemýšlejte o tom, co o dané věci víte a jak jste to zjišťovali, a nechte svůj mozek o tom všem chvíli snít. Jestliže to uznáte za vhodné, můžete do své mapy zakreslit i větve „informace“ a zachytit na ní informační zdroje, které se vám podařilo shromáždit.

Pak se pusťte do kreslení větví představujících úvod, hlavní argumenty a závěr. Podívejte se na náměty, které jste si načrtli na větvi „informace“, a zamyslete se nad tím, jak z nich vytvořit souvislý celek. Pokud si nebudete chtít nejprve naplánovat úvod eseje, zakreslete si nejdřív hlavní větev nazvanou třeba „důležité argumenty“ a k ní přikreslujte vedlejší větve tak, aby vám pomohly vystavět informační jádro textu. Až budete „mít v kupě“ všechna pro a proti, můžete se pustit do přípravy úvodu a závěru.

Při kreslení mapy se v duchu znovu a znovu vždy o krůček vracejte zpět a ověřujte si, zda argumenty a náměty vašeho eseje na sebe logicky navazují. Jakmile dospějete k přesvědčení, že jste na mapě zachytili všechno, co tam být má, můžete se pustit do vlastního psaní. Při tom si pomocí mentální mapy neustále ověřujte, zda postupujete správným směrem.

* Pojem *esej* (angl. *essay*) má v angličtině původně poněkud jiný význam než v češtině. Vzhledem k tomu, že už k nám proniká význam anglický a že české překlady (pojednání, referát apod.) nejsou přesné, volíme překlad *esej*, pozn. překl.



Mentální mapy v akci

Mentální mapy ve škole

Ruth je učitelka španělštiny ve škole v Yorku. Užívá mentální mapy ve třídě k tomu, aby její žáci snáze zvládali hraní rolí v různých situacích.



„Mentální mapy mi ve třídě značně pomáhají. Jsou přímo fantasticky ideální pro shrnutí informací na jediném listu papíru. Je to velmi jednoduché a navíc je při tom legrace. Děti si při kreslení map všechno mnohem lépe zapamatují. Mentální mapy se mi zvláště osvědčují, když na žácích chci, aby si připravili předvádění scének. Na mapách před sebou mají klíčové španělské výrazy, které mají použít, a nemusí přitom číst slovo za slovem všechna slova a fráze z učebnice. Když se blíží čas zkoušek, pokaždé do map zachytíme všechny situace, zkoumáme různé možnosti, které se mohou hodit pro scénáře, a přidáme všechna nezbytná slovíčka. Při ústních zkouškách si žáci mnohem více věří a podávají o mnoho lepší výkony.“

Mentální mapy v akci

Mentální mapy zefektivní tvorbu podnikatelských plánů

Dwain Dannel je hlavní osobou systému hubnutí zvaného Slimtone. Svou podnikatelskou činnost plánuje pomocí mentálních map.



„V minulosti měly mé plány podobu seznamů. Takový plán samozřejmě není ideální, protože mozek nefunguje jako seznam. Když si ale uděláte jednu mentální mapu na týden a jednu mentální mapu na den, hned je vám jasné, kudy vede cesta, po které máte jít, když se chcete dostat k cíli. Podobu mentální mapy měl můj podnikatelský záměr, který mě nakonec dovedl až k ročnímu zisku 20 milionů liber. A celou mapu jsem měl hotovou za půl hodiny. Mentální mapy jsou tak účinné proto, že nám dávají možnost ovlivňovat jiné. Díky vlivu získáváme moc a díky moci dosahujeme svých cílů. Jestliže se seznámíte s tím, jak funguje mentální mapa, automaticky jste se seznámili i s tím, jak funguje váš vlastní mozek.“

Začátek nového podniku

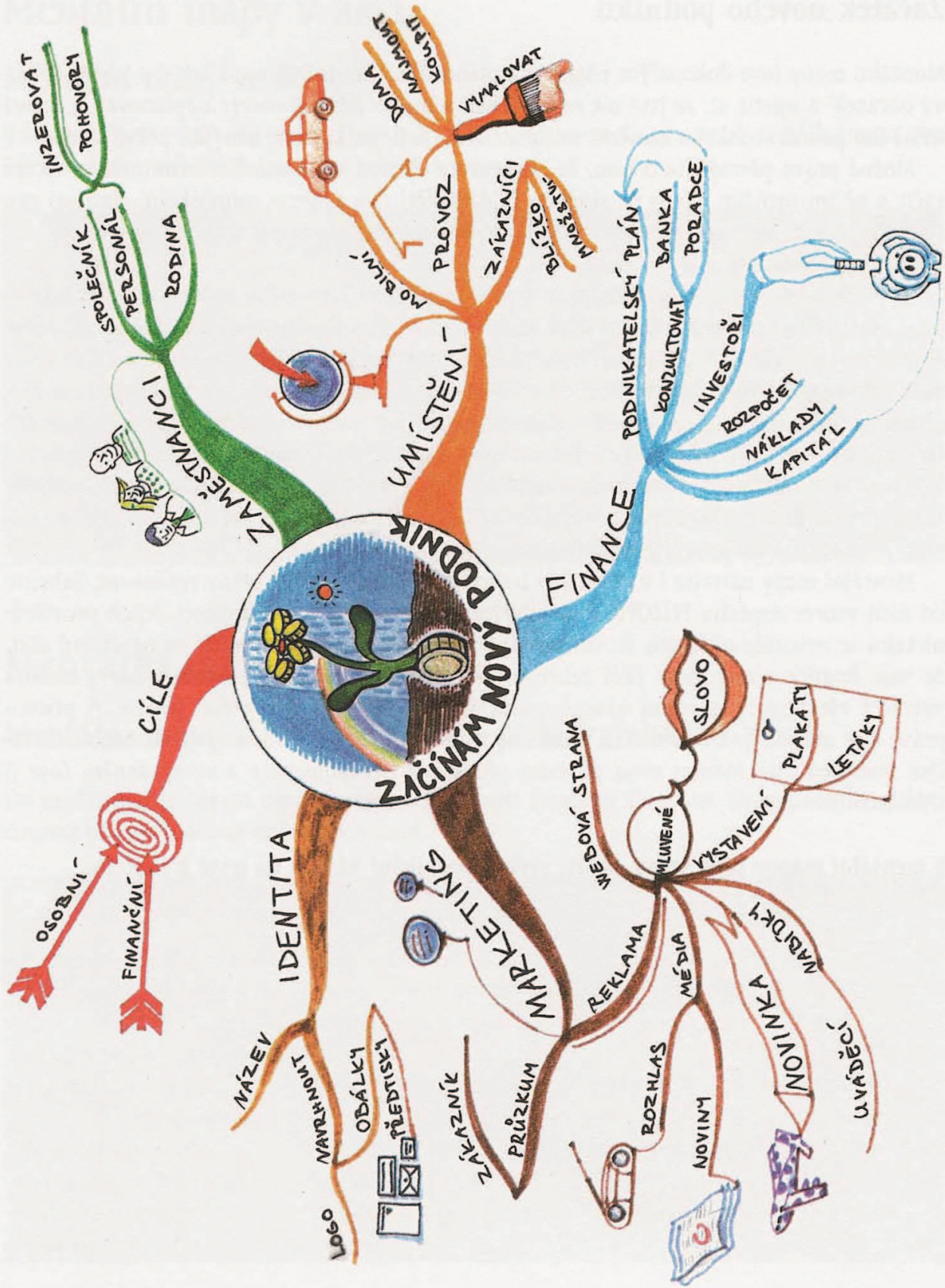
Mentální mapy jsou dokonalým nástrojem plánování. Umožní vám udělat si o všem „celkový obrázek“ a ujistit se, že jste nic neponechali náhodě. Když si chcete naplánovat realizaci nějakého podnikatelského záměru, uděláte určitě nejlépe, když se uchýlíte právě k nim.

Možná právě přemýšlíte o tom, že si otevřete obchod nebo založíte firmu. Nebo chcete začít s něčím menším, třeba se službou hlídání dětí či s klubem mimoškolní činnosti pro žáky. Ať už v tomto směru plánujete cokoli, díky mentálním mapám budou vaše plány dokonalejší, nápaditější, a tedy i nadějnější.

Když budete začínat s podnikáním, budete muset vzít v úvahu množství věcí. Takový úkol může někdy nahánět strach. Když však v této situaci využijete mentální mapu, budete si jistí, že ve chvíli, kdy „to rozběhnete“, budete mít všechno pečlivě rozmyšleno. Kde bude vaše firma sídlit? Potřebujete si najmout či koupit nějaké prostory, nebo vám pro začátek postačí váš dům? A co personál? Zaměstnáte nějaké lidi, nebo to zatím zvládnete sami? Jak to bude s financemi? Jaký musíte mít základní kapitál? Bude zapotřebí si někde vypůjčit? Všechny tyto záležitosti zanechte do mentální mapy – každou závažnou věc, na niž nesmíte zapomenout, označte klíčovým slovem. Budete tak schopni vidět problémy dříve, než nastanou, a s předstihem je vyřešit nebo se jim včas vyhnout.

Mentální mapy užívejte i v době, kdy budete své podnikatelské plány realizovat. Zahrňte do nich vzorec úspěchu PUZOPÚ a používejte je jako vodítko své činnosti. Jejich prostřednictvím se neustále ujistujte, že vše probíhá tak, jak probíhat má. Může se například stát, že vaše finance a cash flow vám zaberou tolik času a energie, že se vám z hlavy začnou vytrácet všechny ty původní úžasné marketingové nápady, jak vydělat peníze. A přitom právě ony mohou finanční situaci radikálně zlepšit! Bude-li pro vás mentální mapa neustálým vodítkem, na žádnou svou původní představu nezapomenete a ve správném čase ji uskutečníte.

S mentální mapou před sebou dáváte svému podnikání náskok na cestě k úspěchu.

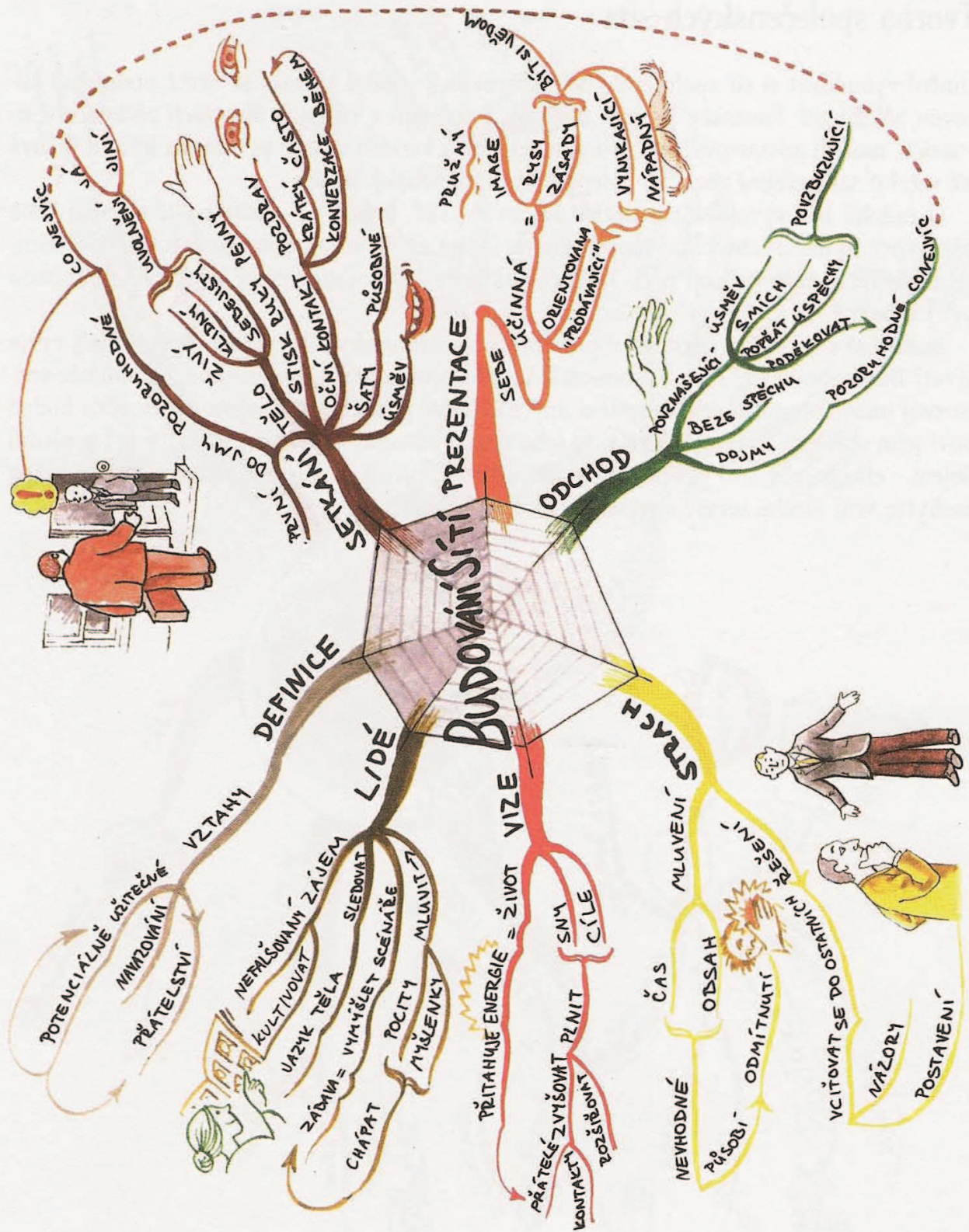


Tvorba společenských sítí

Umění vybudovat si síť společenských a pracovních vztahů je dnes ve světě podnikání klíčovou záležitostí. Kontakty, jež jste navázali a rozvíjeli v různých životních obdobích a situacích, mohou odstartovat váš pracovní úspěch a kariéru třeba i po mnoha letech. Taková síť vztahů samozřejmě rozšíří a vylepší i váš společenský život.

U mnoha lidí vyvolává představa „budování sítí“ hrůzu. Ve skutečnosti se není čeho bát – chce to jen trochu plánování a příprav (a my už víme, jak dobře se k tomu hodí mentální mapy) a poté určitou péčí. Takovéto aktivity jsou nejen vysoce užitečné, ale mohou být i zábavné.

Budování sítí se týká především prezentace vlastní osoby. Jaký dojem chcete u lidí vyvolávat? Důvěryhodnost? Ano. Výkonnost? Ano. Pozoruhodnost? Samozřejmě. Jak můžete tento svůj image promítnout do myšlení jiných? Hodně působí první dojem – o člověku hodně poví jeho oblečení a tzv. jazyk těla, tj. jeho gesta, posunky a pohyby. Důležitý je i poslední dojem – chcete, aby si o vás lidé v paměti uchovali příznivý dojem. Pomocí mentální mapy zachyťte svůj ideální image a způsoby, jak ho předvádět.



Nákup dárků

Vánoce jsou obdobím uvolnění, plné kouzla, ale koupit každému z vašich blízkých dárek, který mu udělá radost, nebývá někdy snadné. Kolikrát jste šli koupit dárek někomu z rodiny a vrátili se s věcí, jež byla spíše pro vás než pro něho? Mentální mapa je i zde perfektním nástrojem – jednak vám pomůže správně se rozhodnout, co komu koupit, jednak se zbavíte nebezpečí, že na někoho zapomenete!

Začněte ústředním obrázkem, který bude symbolem dárků nebo darování. Hlavní větve budou zastupovat lidi, pro něž chcete nakupovat. Postranní větve budou vaše blízké podrobněji charakterizovat. Mají nějakou zálibu? Pokud ano, o jakých nástrojích nebo jiných dárkách lze v této souvislosti uvažovat? Víte, co má daný člověk rád a co naopak nesnáší? Co jste mu koupili loni? Měl z toho radost? Nenašlo by se něco, co na loňský dárek nějak navazuje? Neslyšeli jste od něj nějaké náznaky? Neproněsl nějaké přání třeba před půl rokem? Přikreslete větévku, která bude obsahovat všechny možnosti. Až takto důkladně rozeberete jednoho z vašich blízkých, přistupte k dalšímu a pokračujte tak dlouho, dokud nebudete mít zmapovány úplně všechny.

Vaše mapa vám tedy umožní přijít na originální dárky opravdu pro každého z rodiny a z přátel. Ale nezapomínejte na jedno – ať se mapa nedostane nikomu na oči! Až půjdete na nákup, vezměte ji s sebou a každou osobu si po koupi dárku „odfajfkujte“.

Romantický víkend

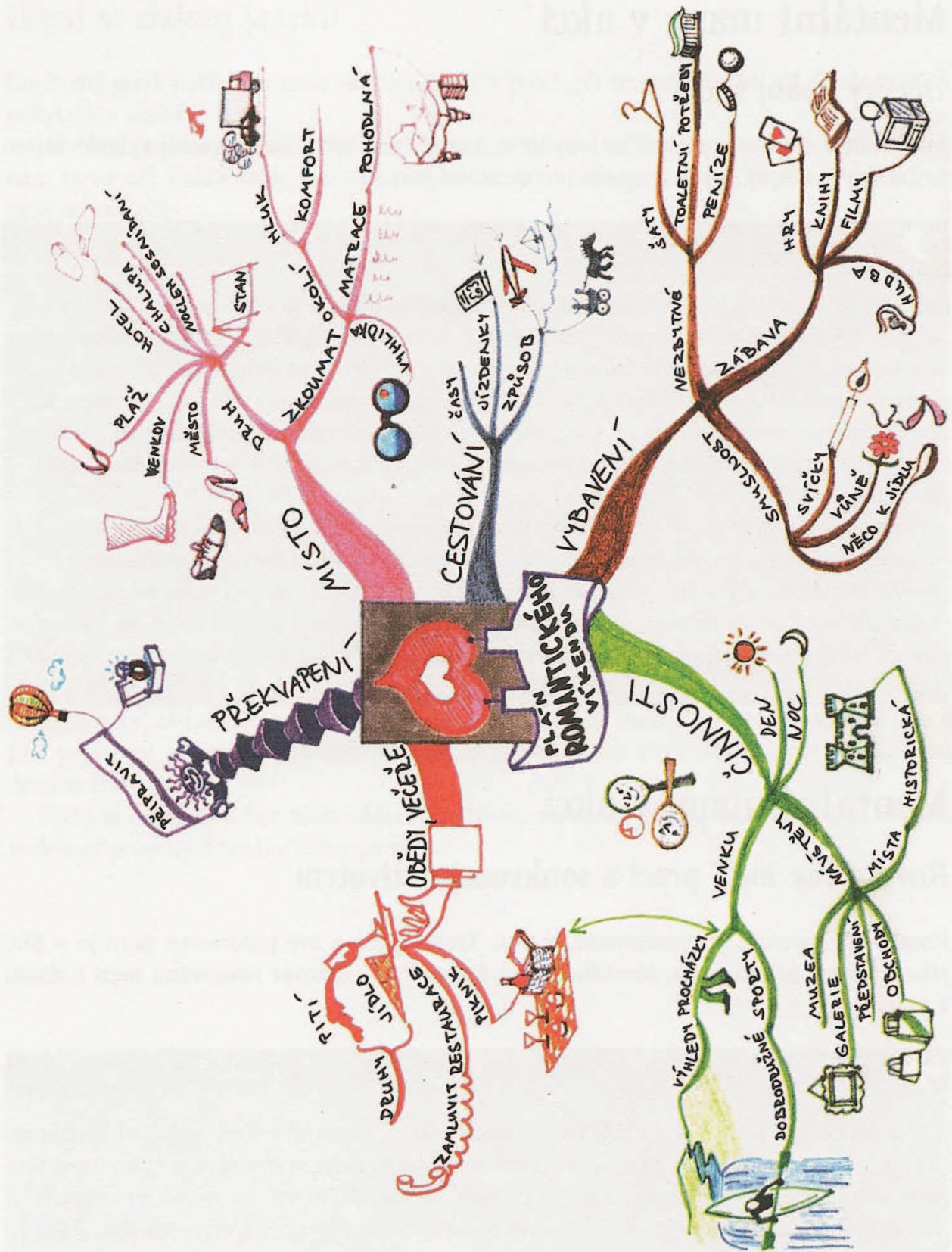
Plánujeme-li romantický víkend a záleží-li nám na tom, aby byl úspěšný, můžeme zažít hodně úzkosti a stresu. Stejně jako u všech jiných plánů i zde velmi záleží na tom, abychom na nic důležitého nezapomněli. Kdyby se nám to stalo, může se celá záležitost rázem proměnit v totální katastrofu. Strachu nás zbaví mentální mapa!

Na vaší mapě romantického víkendu budou z vhodně romanticky pojatého ústředního obrázku vyrůstat hlavní větve věcí, na něž nesmíte zapomenout.

Patří sem místo, kam pojedete, cestování, zábavné činnosti, jídlo, pití, vybavení (včetně šatů, toaletních potřeb, knih a herních pomůcek), speciální překvapení atd.

Snad největší výhodou mentálních map při plánování romantického víkendu je reálná naděje, že všechno dopadne přesně tak, jak si představujete, už proto, že se díky nim zbavíte stresu a budete si víc věřit.

Člověk, který si je jist sám sebou a je v klidu, je mnohem atraktivnějším romantickým partnerem!



Mentální mapy v akci

Dětský pokoj snů

Manželům Joshovi a Stephanii se brzy mělo narodit miminko. Chtěli pro něj vybudovat ten nejideálnější dětský pokoj. Pomohla jim mentální mapa.



„Místnost, ze které jsme chtěli udělat dětský pokoj, po léta sloužila Joshovi jako pracovna. Mezi všemi těmi haldami papírů a knih bylo hrozně těžké si představit, co by se s místností mělo udělat, aby byla pro nový účel co nejlépe využita.

Jednoho dne jsme si po večeri jen tak spolu povídali a jednoho z nás při tom napadlo, že by nám při proměně toho pokoje mohla pomoci mentální mapa. Našich představ a nápadů neustále přibývalo, a tak jsme k původnímu listu papíru museli přilepit ještě dva další!

Náhle se před námi zjevil celý potenciál té Joshovy kukaně – a dokonce jsme postupně úspěšně řešili i to, co uděláme s věcmi, které jsme odtamtud museli vystěhovat.

Netvrdím, že jsme použili úplně všechny nápady z mentální mapy – instalovat skluzavku na použité dětské papírové pleny z okna přímo do popelnice před domem by byla přece jen trochu silná káva – ale díky mapě jsme pro našeho kluka naplánovali ten nejlepší pokoj.“

Mentální mapy v akci

Rovnováha mezi prací a soukromým životem

Rosalinda Gowerová je zaměstnaná matka. Kromě péče o své potomstvo pracuje v BBC jako televizní producentka. Mentální mapy jí pomáhají udržovat rovnováhu mezi rodinou a prací.



„Mentální mapy změnilý celý můj život. Každá matka, která chodí do práce, musí myslet na hodně věcí najednou a často neví, kam dřív skočit. Když si doma nakreslím mentální mapu s větvemi „práce“, „děti“ a dalšími, zachycujícími všechny moje povinnosti zaměstnané matky, mám jistotu, že na nic nezapomenu. Když mě třeba napadne: „Musím se objednat k zubaři“, hned si to zaznamenám na příslušnou větev mentální mapy. A když v práci začínám nějaký nový projekt, vždycky musím pracovat s množstvím informací. Ty je zapotřebí roztrždit, kategorizovat a pověřit lidi, aby s nimi různými způsoby pracovali. Mentální mapy jsou zde velmi efektivní – každý můj podřízený je zodpovědný za jednu větev a já ze středu na všechno dohlížím. Funguje to velmi dobře.“

Učení se cizímu jazyku

Umět cizí jazyk potřebuje stále více lidí, ať už v práci, při cestování nebo při dlouhodobých pobytech v cizině.

Jako děti jsme se všichni jeden jazyk (ten mateřský) naučili velmi úspěšně. V dospělosti nám to už tak dobře nejde. Neuvědomujeme si, jak snadno, přirozeně a přímo hladově se naše mozky učí.

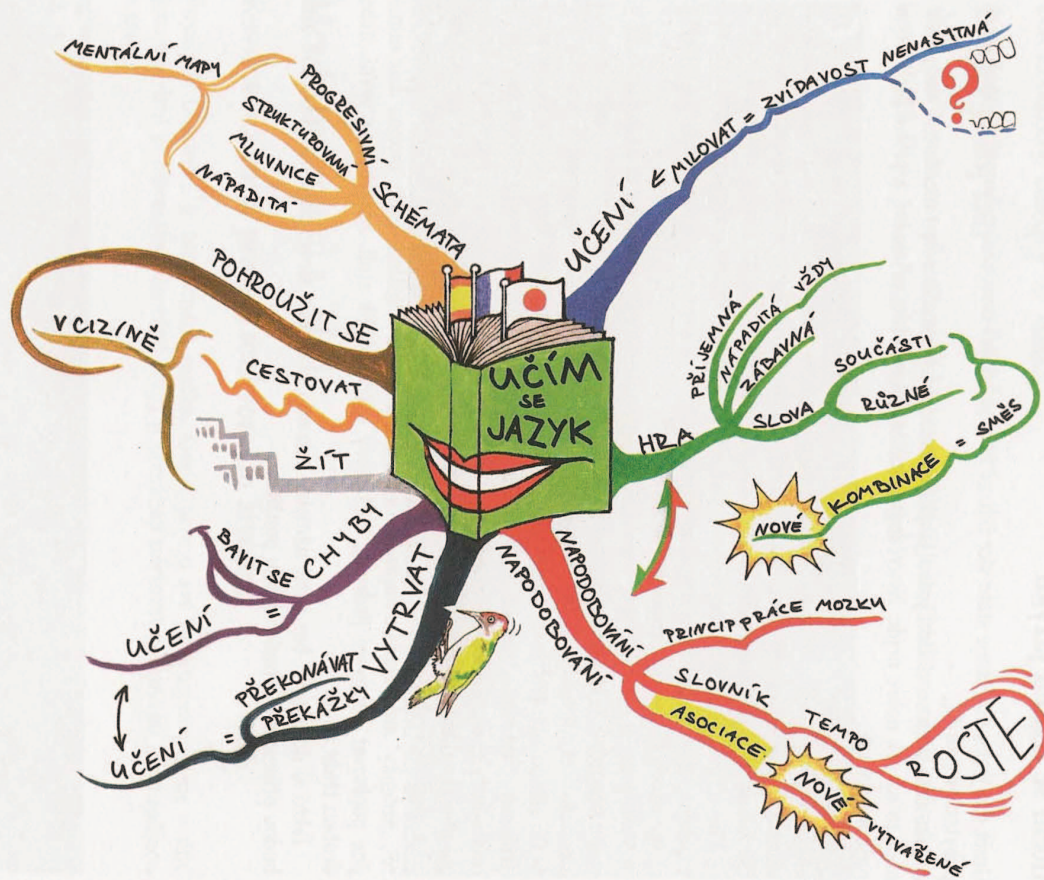
Vy už ale přesně víte, jak váš mozek pracuje. Jak využívá představivost a asociace. Jak opakování zvyšuje pravděpodobnost dalšího opakování a jak současné používání obou stran vašeho mozku – logičtější levé strany a tvořivější pravé strany – vytváří ohromný synergetický efekt na výkonnost vašeho mozku.

Víte už také, že mozku nejvíce přátelskými nástroji jsou mentální mapy – když do nich zapisujete v cizím jazyce, zaznamenáváte si současně všechny představy, systémy a asociace tohoto cizího jazyka přímo do své mysli.

Vytvářejte si pestrobarevné mentální mapy, nabitě představivostí a asociacemi. Každou mapu věnujte nějakému tématu, například nakupování, cestování, stravování mimo domov, a rozšiřujte a upevňujte si tak svou slovní zásobu a porozumění jazykovým jevům.

Do středu mapy nakreslete něco, co bude symbolizovat téma, které chcete zvládnout – například „cestování“. Odtud budou vycházet hlavní větve pokrývající předměty, jako je cestování vlakem, letadlem, autem, váš cíl a cesta k němu apod. Postranní větve budou obsahovat slova, jež budou asociacemi slov z hlavních větví – tak například z hlavní větve „vlak“ mohou vystupovat dále se větvící vedlejší větve obsahující slova „nádraží“, „nástupiště“, „jízdenky“ atd., každá s obrázkem a s dalšími slovíčky. Vedlejší větve mohou dále mimo jiné popisovat kupování jízdenek, rozhovory o tom, kolik stojí, zda chceme první, nebo druhou třídu apod.

Takto si do paměti bez větší námahy natrvalo vtisknete slova, fráze a věty, které tam budou připraveny k praktickému použití.



Vdává se vám dcera

Jak dobře vědí všichni rodiče, kteří někdy pořádali svatbu své dcery, onen Velký den vyžaduje nepředstavitelný rozsah pečlivých příprav – a čím je obřad tradičnější, tím jsou přípravy pracnější. Pořádně se připravit často trvá řadu měsíců, někdy i celý rok.

Zapomenout se nesmí na množství různých věcí.

Musí se rozhodnout o obřadu – svatba v kostele, nebo na úřadě? – o datu, o družičkách a svědcích, o hudbě, o počtu a výběru hostů, kteří se musí vejít do omezeného prostoru. S velkým časovým předstihem se musí zamluvit místo svatební hostiny (často s větším předstihem než obřad!) a rozmyslet si, co se bude jíst a pít. Včas se musí rozhodnout, co na sobě bude mít nevěsta a co ženich, co družičky, a dostatečně brzy začít všechno obstarávat.

Musí se vybrat a objednat květiny, najmout nebo jinak obstarat auta, připravit seznam hostů, rozeslat svatební oznámení, zařídit fotografování a... a... a...

Máte velké štěstí – díky mentálním mapám vám podstatně ubude námahy a stresu. Začněte veselým ústředním obrázkem a pak se pusťte do hlavních větví, z nichž každá bude představovat jednu hlavní stránku svatby – obřad, hostinu, šaty, květiny, hosty, oznámení atd. Vedlejší větve budou podrobně zachycovat, o čem se už rozhodlo a co a kdy se musí udělat.

Nakreslíte-li si mentální mapu, proběhne svatební den vaší dcery zcela hladce a bude pro vás velmi příjemnou, zábavnou a radostnou událostí.

Projektujeme zahradu

Mentální mapy jsou užitečné nejen pro racionální plánování a organizování, ale úžasně podněcují i naši tvořivost.

Projektování zahrady je nádhernou příležitostí k tomu, abyste umožnili volný rozlet své fantazii a nakreslili mentální mapu svých nápadů, která podpoří vznik a rozvíjení těch nejroztodivnějších a nejskvělejších asociací.

Začněte ústředním obrázkem reprezentujícím vaši ideální zahradu a nechte se vést svou představivostí. Do mapy zachyťte půdorys zahrady, jednotlivé plochy (květinové skupiny, zeleninovou část, ovocné stromy, kompost, kůlnu, pracovní koutek atd.) a další výrazné součásti (jezíčko? místo na poklidné sezení? pergola s popínavými růžemi? arboretum?) a rozhodněte, jaké druhy rostlin by na různých místech měly kvést v tom kterém ročním období. Rozhodněte, zda chcete zahradu spíše na lenošení a zábavu, tedy takovou, která nebude vyžadovat příliš práce, nebo se naopak chcete zahradě usilovně věnovat a nelitovat námahy ani času potřebných pro pozornou péči o všechny rostliny? V druhém případě se fantazii nekladou žádné meze!

A jakmile si vysníte svůj ideál, okamžitě si můžete pomoci mentální mapy naplánovat jeho uskutečnění. Odkud získáte rostliny? Jakou budou vyžadovat půdu? Co a kam zasadit, abyste dosáhli ideálních barevných kombinací a aby, kam oko pohlédne, bylo stále něco jiného a originálního? Všechny tyto a další úvahy lze formulovat, řešit a realizovat pomocí mentální mapy. Ta se navíc postará o to, abyste na nic důležitého nezapomněli.

Mentální mapy pro život

Plánování rodinných událostí

Jedna moje kamarádka používá mentální mapy jak k plánování všech pravidelně se opakujících událostí (ať už k nim dochází každodenně, jednou za týden, jednou za měsíc, nebo třeba jednou za rok), tak k plánování událostí jedinečných.

Své mentální mapy umísťuje přesně tam, kam členové rodiny nejčastěji upírají zrak – na dveře lednice!

Sama o tom, proč se na mapy začala spoléhat, jak je využívá a jak jsou pro ni výhodné, říká:



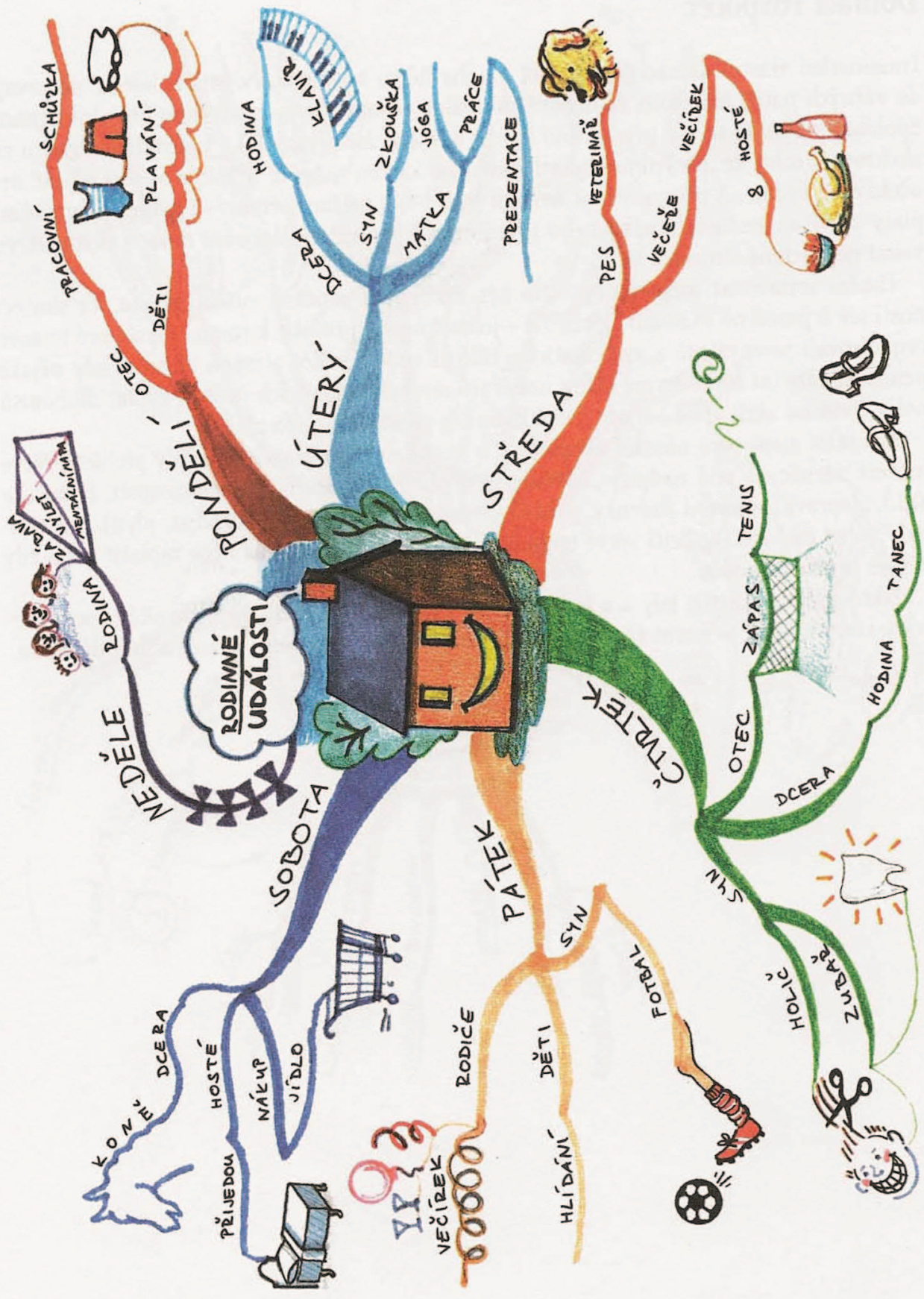
„Než jsem se dozvěděla o mentálních mapách, žila jsem dost chaoticky. Pokládám se za dost typickou ženu 21. století – chci mít všechno! Jsem manželka, matka, usiluji o kariéru, dbám na svou tělesnou kondici a ráda chodím do společnosti. Všechny tyto oblasti jsou pro mne stejně důležité, všude se snažím být co nejvíc úspěšná. A samozřejmě nechci, aby mi něco uteklo, určitě se nechci přestat věnovat svému synovi – sleduju jeho školní práci a občas mu s něčím i pomůžu, někdy ho vezmu na koncert, starám se o to, co má na sobě a jak vypadá.

Postupně jsem si uvědomovala, že mám-li všechno stačit, musím si to doma nějak lépe zorganizovat. Dříve to u nás vypadalo třeba takhle: Zatímco si do kufříku připravuju materiály pro zítřejší pracovní poradou, musím myslet na to, jestli jsem nezapomněla manželovi vyzvednout oblek z čistírny (zítra má důležitou schůzku), i na to, že zítra ve tři hodiny musí být někdo se psem u veterináře, ale já to nebudu, protože se přesně v tuto hodinu musím setkat s důležitým zákazníkem, takže, kdo tam s tím psem zajde? A co synův denní program? Pokud je zítra středa, musí si vzít s sebou kopačky, protože má ve škole fotbalový trénink a potom ještě zkoušku školního pěveckého sboru. Musím ho tedy vyzvednout později a donutit ho, aby ještě před večerí napsal úkoly, pak se najedl, řádně se vykoupal, vyčistil si zuby a šel do postele. A za dva dny se nás chystá navštívit moje matka – takže vyluxovat v hostinském pokoji, povléct peřiny a nakoupit víc jídla. Taky jsme ještě neposlali zálohu na letní dovolenou – a když peníze nepoukážeme do neděle, propadne nám rezervace! A nezapomenout zavolat Zuzaně, že s ní dneska nebudu (kvůli všemu výše uvedenému) moct jít na jógu.

Po většinu doby jsme to jakž takž zvládali (se zoufalými telefonáty ze školy od syna, že jsme zapomněli na nějakou životně důležitou školní pomůcku, s neméně zoufalými voláními mého manžela, připomínajícího mi důležitou obchodní večeři, která se mi samozřejmě úplně vytratila z paměti). Pak jsem někde zaslechla něco o nějakých mentálních mapách. Nejdřív jsem si vůbec nedokázala představit, co by to jako mělo být, ale když jsem začala ‚být v obraze‘, okamžitě mě zaujala představa, že bych na kus papíru mohla zaznamenat celý náš denní nebo týdenní program, aby každý člen rodiny v každém oka-

mžiku přesně věděl, kde se nalézají ostatní členové a co je zapotřebí právě teď udělat. Můj život se rázem přímo zázračně proměnil! Teď mám na ledničce mentální mapu a názorně vidím, co se bude dít v následujícím týdnu. O víkendu ji společně nakreslíme a v průběhu týdne ji různě doplňujeme. Nikdy předtím to u nás neběželo tak hladce jako teď.“

Moje kamarádka je živým důkazem toho, že mentální mapa je ideálním prostředkem k tomu, jak si zábavným a současně velmi organizovaným způsobem zapsat, co všechno člověk musí v určitém časovém horizontu udělat. Můžete si kreslit souhrnnou mapu následujícího týdne (s hlavními větvemi označujícími jednotlivé dny, jak je to na následující kamarádčině mapě), nebo si připravovat série minimap pokrývajících oblasti budoucích aktivit. Mentální mapy vám – vzhledem k tomu, že přispějí ke snadnějšímu a efektivnějšímu plánování – umožní získat větší kontrolu nad vlastní budoucností.



Domácí rozpočet

Financování vlastní domácnosti působí mnoha lidem bolení hlavy. Mnozí lidé se dostávají do vážných potíží jen proto, že nedokážou reálně posoudit svou skutečnou finanční situaci. Spoléhají na to, že se vše nějak samo o sebe postará, ale přesto žijí v neustálém strachu ze složenek, z toho, že „přešvihnou“ platby kreditní kartou nebo že se náhle vynoří nějaké neočekávané výdaje. A přitom vůbec nemusí jít o lidi s nižšími příjmy – i jedinci s vysokými platy se vinou nedostatečného nebo nereálného finančního plánování mohou ocitnout ve velmi nepříjemné situaci.

Umění sestavovat rozpočet by mělo být nezbytnou součástí vašeho života. Ve skutečnosti jde o poměrně snadnou záležitost – jen se musíte přinutit k tomu, abyste své finance organizovali promyšleně a systematicky. Hlavní věcí je vědět alespoň zhruba, kdy nějaké peníze získáte (ať už ve formě mzdy, honorářů, úroků na spořicíh účtech, výplat dluhopisů nebo dividend akcií apod.) a kdy naopak musíte pravidelně něco platit.

Mentální mapa vám umožní udržovat si o pravidelných výdajích neustálý přehled. Větve můžete sdružovat pod nadpisy „náklady na bydlení“ (činže, daň z nemovitosti, hypotéka atd.), „doprava“ (sezonní jízdenky, palivo), „veřejné služby“ (voda, elektřina, plyn), „potraviný“, „volný čas“ atd. Vedlejší větve mohou uvádět data, kdy je třeba něco zaplatit nebo kdy nějaké peníze přibudou.

Takto snadno zjistíte, kdy a v jaké výši můžete počítat s přebytkem (kapitálovou rezervou), který můžete věnovat třeba na dovolenou nebo na přilepšení k budoucímu důchodu.

Tvůrčí řešení problémů

Problémy už bývají takové, že vám řádně zamotají mozek. Pokaždé, když o nich zapřemýšlíte, objevujete nové a nové problematické detaily a často také dojdete k názoru, že to, co vám předtím připadalo jako perfektní řešení, je vlastně úplný nesmysl.

Ve chvíli, kdy zápolíte s něčím, co se vám jeví jako neřešitelný hlavolam, můžete si namalovat mentální mapu problému a možná díky ní spatříte světlo na konci tunelu.

Od ústředního obrázku symbolizujícího problém, který chcete řešit, vedte hlavní větve, jež budou přesně definovat, co způsobilo stávající obtíže, naznačovat všechna možná řešení, ukazovat, kam byste se případně mohli obrátit o radu či pomoc, definovat stav, jenž by měl po vyřešení problému nastat, a uvádět všechny okolnosti, které omezují vaše možnosti (peníze, čas, jiní lidé atd.).

Díky tomu všemu si celý problém a žádoucí budoucí situaci řádně ujasníte a měli byste si také vytvořit asociace a spojení mezi různými aspekty potíží, které chcete zvládnout. Možná zjistíte, že jedno částečné, specifické řešení by se snad dalo vztáhnout i na další součásti problému – v každém případě to stojí za další analýzu.

Už záznam problému vám umožní vnímat ho ze všech úhlů. Mentální mapa vám tak vzhledem k tomu, že napodobuje přirozený způsob, jakým postupuje mozek, hned od počátku poskytuje obrovskou výhodu.

Vize a smysl života

V životě každého člověka nastanou události, jež ho přimějí k tomu, aby se znovu zamyslel nad svou životní vizí – narození dítěte nebo vnoučete, vážné onemocnění nebo i nějaká méně dramatická událost, jakou je třeba změna pracovní činnosti nebo kulaté narozeniny. Takové chvíle bývají výzvou k zamyšlení nad dosavadním životem a k přijímání nových rozhodnutí.

Věnujte teď trochu času sami sobě, klidně se usadte a zapřemýšlejte si o své životní vizí.

Co je pro vás důležité? Kdo je pro vás důležitý? Podle jakých hodnot žijete? Co byste rádi ve svém životě změnili? Jak byste mohli zlepšit své zdraví, stravu, vzhled, vzdělání, společenský život?

Odpovědi na tyto otázky zakreslete do mentální mapy a pak zauvažujte nad tím, jak by se žádoucí změny daly uskutečnit: dokončit přerušené studium, začít se cvičením, jíst zdravěji, chodit víc mezi lidi, častěji se vídat se starými přáteli?

Zaznamenejte si veškerý prospěch, který vám obnovená životní vize přinese, tedy například růst sebedůvěry, nové povědomí o tom, kam směřujete, nárůst životní energie a větší pocit štěstí.

Až budete se svou mentální mapou hotovi, pověste si ji někam, kde ji budete mít často na očích – tedy například nad psací stůl nebo na dveře kuchyně.

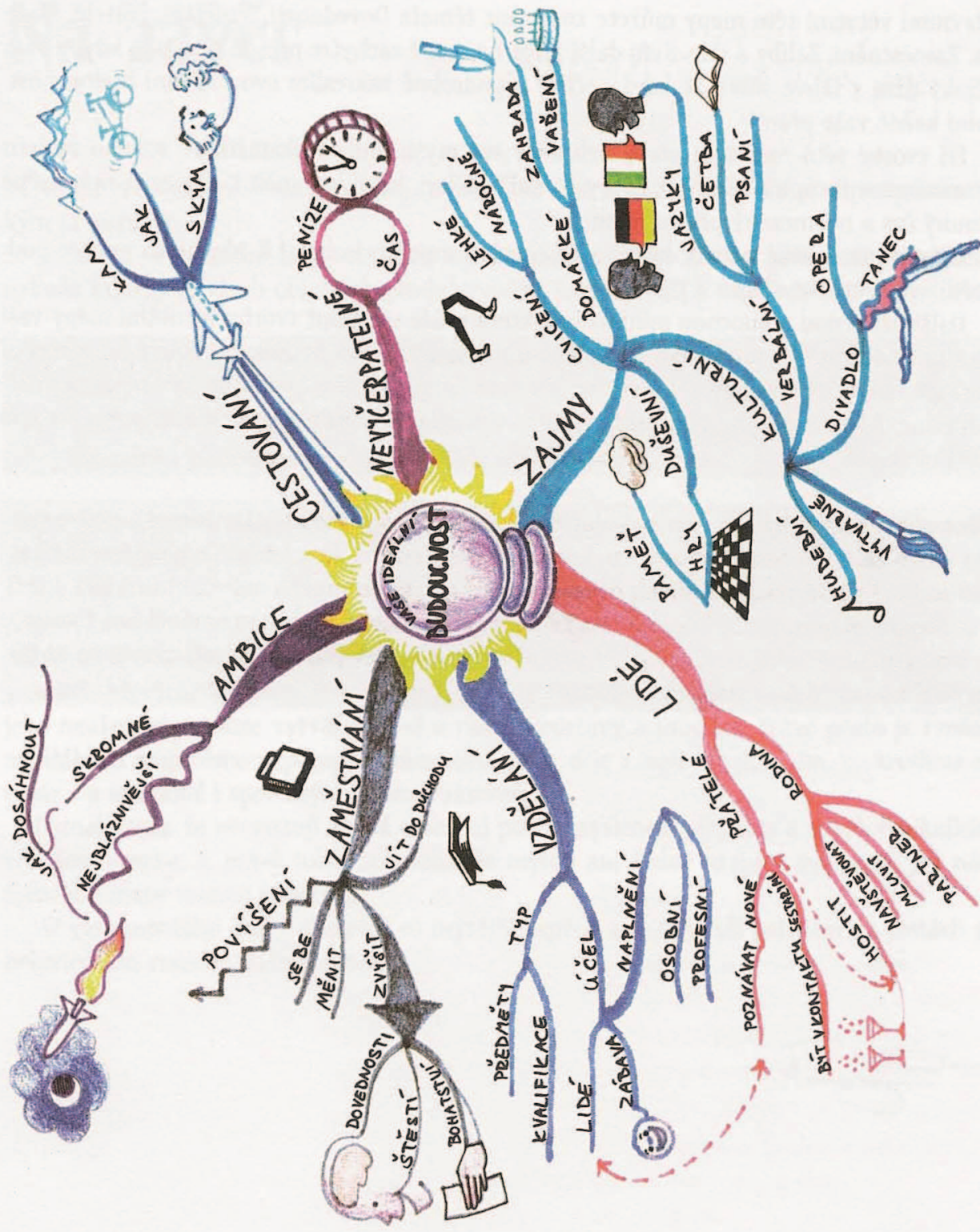
Vytvořte si ideální budoucnost

Teď už jste si zajisté vědomi mimořádné účinnosti mentálních map. Mimo jiné jsou i nástrojem, který vám může pomoci formovat vaši vlastní budoucnost.

Ze zkušenosti dobře víme, že jsme-li přesvědčeni o tom, že něčeho dosáhneme, obvykle se nám to podaří. A mentální mapa, nejsofistikovanější nástroj myšlení na světě, může účinně přispět k tomu, abyste to, čeho chcete dosáhnout, měli opravdu dokonale promyšleno. Takováto myšlenková mapa potom samozřejmě ještě zvýší pravděpodobnost, že ke svému cíli opravdu dospějete.

Vaším dalším, nadobytčej podnětným a dobrodružným úkolem bude osvobodit svou představivost. Představte si, že máte k dispozici neomezený čas, neomezené zdroje a neomezenou energii a že se vašemu počínání nekladou žádné meze. Jako vždy si připravte velkou plochu papíru a do jeho středu nakreslete obrázek symbolizující vaši *ideální budoucnost* a pak vytvořte mentální mapu (nebo třeba deset mentálních map), kam zachytíte všechno, co byste si přáli uskutečnit, kdyby se vám do cesty nekladla vůbec žádná omezení.

Tato mentální mapa *ideální budoucnosti* by měla obsáhnout všechno, o čem jste snili ve všech obdobích svého dosavadního života. Lidé obvykle sní o cestování, o zvládnutí dalších cizích jazyků, o tom, že se naučí hrát na nějaký hudební nástroj, budou malovat obrazy, budou psát básně či romány, naučí se nové tance, poznají něco nového, budou výborní v nějakém sportu nebo v jiné činnosti. (Užitečnou přípravou zde může pro někoho být, když si nakreslí mentální mapu, v níž zaznamená všechno, co ve své ideální budoucnosti dělat nechce.)



Hlavními větvemi této mapy můžete znázornit témata Dovednosti, Vzdělání, Přátelé, Rodina, Zaměstnání, Záliby a Cíle. Svůj další život na mapě zachyťte přesně tak, jako kdyby vám nějaký džin z láhve slíbil, že když pečlivě a podrobně zakreslíte svou ideální budoucnost, splní každé vaše přání!

Při tvorbě této mentální mapy nebraňte své mysli ani na okamžik ve volném rozletu a zaznamenejte úplně všechno, co byste rádi udělali, kdybyste měli k dispozici nekonečně dlouhý čas a neomezený přísun financí.

Užívejte co možná nejvíce barev a co největší množství obrázků, abyste co nejvíce podpořili své tvůrčí myšlení.

Další užitečnou pomocnou minimapou, která může usnadnit tvorbu mentální mapy vaší ideální budoucnosti, může být zachycení jednoho ideálního budoucího dne. Jako ústřední obrázek nakreslete hodiny, od nichž se budou odvíjet všechny hlavní prvky onoho perfektního dne. Až tuto mapku nakreslíte, snažte se udělat si ideální den z každého dne vašeho dalšího života.

Dokončenou mentální mapu své ideální budoucnosti využívejte jako stimul a průvodce na cestě ke skutečné budoucnosti, kterou budete reálně žít a vědomě vytvářet. Buďte odhodláni, že ze svých ideálních představ uskutečníte co možná nejvíc. Mnozí lidé, kteří už s touto mapou pracovali, uvádějí, že jejím přičiněním úspěšně proměnili své životy a jsou teď úspěšnější a šťastnější. V průběhu několika let (nebo i dříve!) zjistili, že až 80 procent jejich snů se stalo skutečností!

Na závěr

Ve vašem vlastnictví se ocitl nástroj myšlení, jenž je schopen provždy změnit způsob, jakým přemýšlíte.

Stanou-li se mentální mapy součástí vašeho každodenního života, přesvědčíte se o tom, nakolik budete ve všech oblastech produktivnější, spokojenější a úspěšnější.

- Můžete dosáhnout toho, čeho dosáhnout chcete.
- Stanete se člověkem, který neustále přichází s novými nápady a myšlenkami.
- Ve všem, do čeho se pustíte, budete efektivnější a produktivnější.
- Vaše sny se budou proměňovat ve skutečnost.

Stejně jako silniční mapy vám i mentální mapy budou pomáhat při cestě z místa, kde právě jste, na místo, kde chcete být.

Jak jsme v průběhu četby této knihy a práce s ní poznali, mentální mapy jsou tak účinné, protože pracují s *naším mozkiem* a přizpůsobují se jeho přirozenému fungování – jsou fyzickou realizací neuvěřitelně dokonalých a vysoce tvůrčích mentálních map myšlení v našich hlavách. V kostce řečeno, staví na nejdůležitější vlastnosti lidského mozku – na jeho neukojitelné touze vytvářet nové a nové představy a asociace. Právě proto je tvoření mentálních map těsnou spoluprací mezi tím, co se děje v naší hlavě, a tím, co kreslíme na papír – a současně i společným dobrodružstvím.

Poznali jsme, že neexistují žádná omezení počtu myšlenek, představ a spojů vznikajících v našem mozku. A právě tohle znamená, že nejsou ani žádné hranice možností, jak nám mentální mapy mohou pomáhat.

Ať vám mentální mapy přinášejí co největší úspěch a co největší potěšení na cestách po nekonečném vesmíru vašeho mozku.

