

Como Fazer um Mapa Mental (passo a passo)



Como fazer um mapa mental?

Se você está iniciando o uso do mapa mental e ainda não fez muitos mapas, pode estar em dúvida de qual a maneira correta de **fazer um mapa mental**.

É natural, pois existem muitos “pseudos mapas mentais” pela internet, que não se utilizam de todos os recursos que fazem parte de um mapa mental eficiente.

Logo abaixo, vamos ver quais são os **5 principais elementos de um mapa mental**, para você usar sempre que for fazer um.

E quando usar um Mapa Mental?

Sempre que você quiser ou precisar reter, ou guardar um conteúdo, ou informação na sua **memória** de longo prazo, é preciso utilizar um mapa mental eficiente, o que chamamos de **input**.

Mas sempre que você quiser organizar seu conhecimento, tirando o conhecimento da cabeça para montar uma aula, uma palestra ou fazer um livro, por exemplo, chamamos isso de processo de **output**.

Nesses dois processos, você pode utilizar o mapa mental de forma muito eficiente, elevando assim, seus padrões de produtividade e performance.

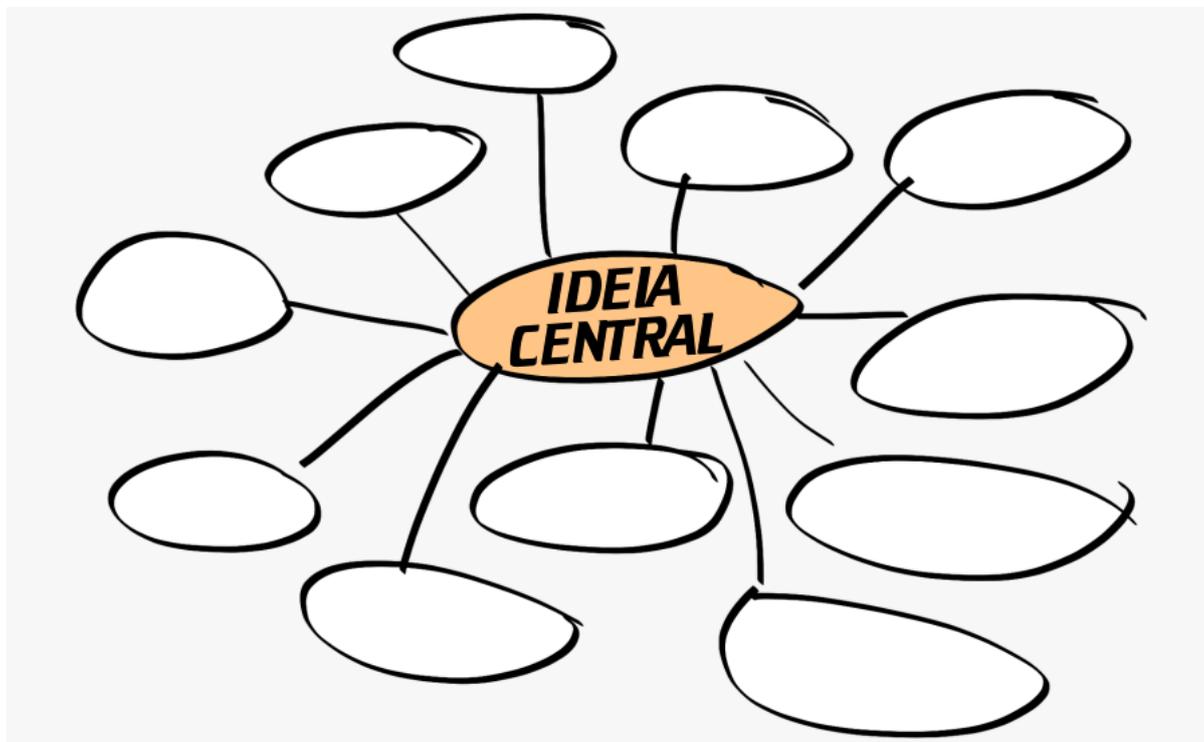
Os 5 Elementos essenciais de um mapa mental

Para **fazer um mapa mental**, primeiro entenda que para um mapa mental eficiente, você pode estar usando desde um papel com caneta ou até um software mais evoluído.

Então o que importa é que o seu mapa mental seja criado da maneira correta. É o que queremos tratar aqui.

Vamos lá!

1. Ideia central

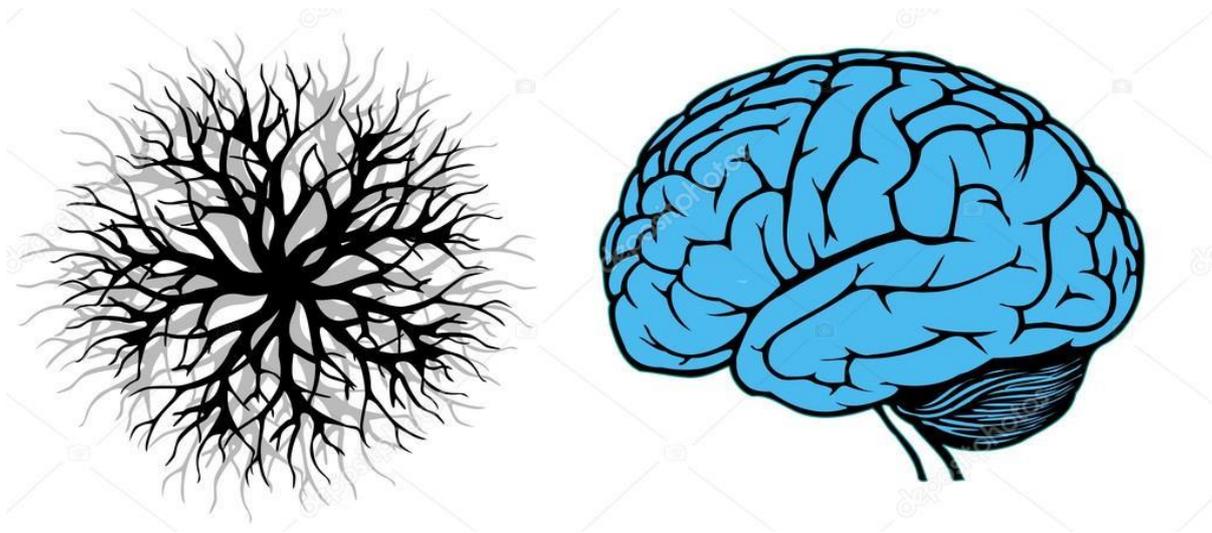


Você vai colocar o seu tema principal na folha, o qual deve começar sempre no centro, pois a partir dessa ideia central vão surgir as ramificações, ou seja, todos os conteúdos do mapa mental.

Entenda que tudo em nosso cérebro parte de uma ideia central.

Por exemplo, quando falamos a palavra futebol, nosso cérebro já começa a ramificar algumas informações, nos fazendo, por exemplo, visualizar um campo ou um time para o qual torcemos, uma imagem da infância de quando jogávamos bola, etc.

2. Criar ramificações

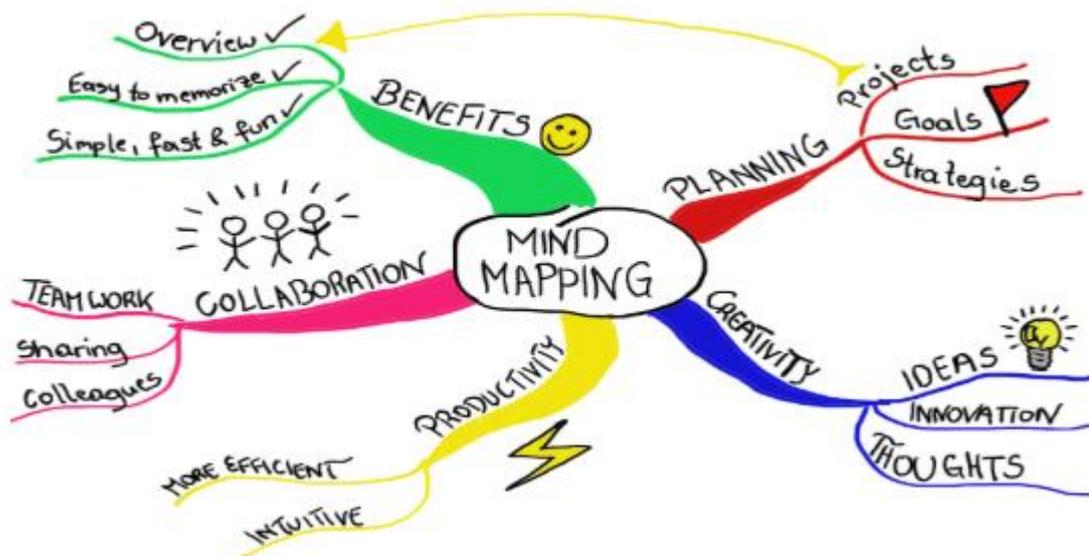


As ramificações nascem a partir da ideia central, e vão surgir outras ideias e em vários níveis (primário, secundário, terciário, etc.), o que dá o formato para se formar um mapa mental.

E por que utilizar ramificações e conectar as ideias do Mapa Mental?

Pois é a exata maneira que nosso cérebro trabalha por meio das conexões entre neurônios, as chamadas sinapses neurais.

3. Definir palavras-chave



O objetivo da palavra-chave é ligar ela a uma ramificação, ou seja, nunca faça uma ramificação sem colocar uma palavra-chave no mapa mental.

Essas palavras-chave pretendem estimular diretamente nosso cérebro esquerdo, que é nosso cérebro racional.

Algo muito importante: É preciso que haver uma **concisão** nessas palavras-chave, por isso, evite colocar frases longas na ramificação do seu mapa.

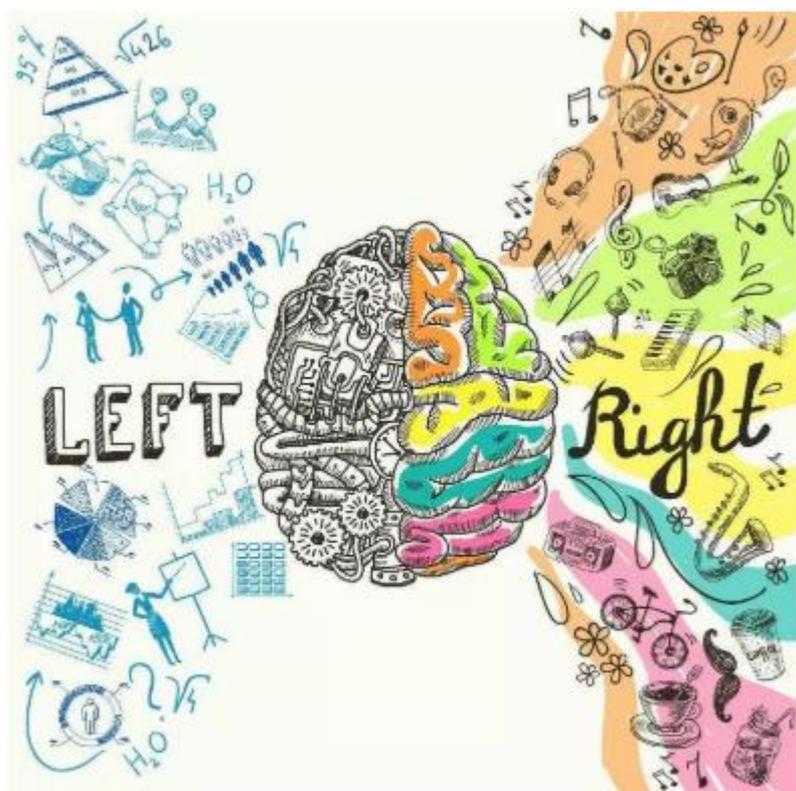
Se você colocar frases longas em suas ramificações, você perde todo esse conceito de que os mapas mentais têm de falar a mesma língua de nosso cérebro.

Nosso cérebro não é linear, mas sim um pensamento radiante, e por isso, é que os mapas mentais começam com uma ideia central e vai ramificando.

E se você coloca frases longas, você acaba não utilizando todos os recursos que nosso cérebro utiliza. Por isso, é um erro comum colocar frases extensas.

Então se você, por exemplo, entende que apenas duas palavras-chave por ramificação ficam apropriadas, então deixe assim. Que saibamos usar o bom senso... não é mesmo?

4. Utilizar imagens-chave



Você não precisa ser um desenhista para desenhar bons mapas mentais; então você pode não ser bom em desenho, que você consegue **criar mapas mentais eficientes**.

É interessante, portanto, utilizar a tecnologia a seu favor, como o software [MapaMental.app](#), por exemplo. Com esse programa, você conseguir inclusive utilizar imagens no Google.

Para esse recurso visual (imagens-chave) você pode utilizar imagens, símbolos e esquemas. Isso porque sabemos que uma imagem para muitos vale mais que mil palavras.

Mas é preciso o cuidado de não colocar muitas imagens em seu mapa mental, pois você pode demorar para concluir ele, o qual pode não ser eficiente. Utilize apenas imagens principais para ajudar seu cérebro a entender seu mapa mental.

Saiba que as imagens-chave **estimulam o seu cérebro do lado direito**, responsável pela nossa capacidade criativa, que é nosso cérebro emocional.

5. Aplicar cores



Trata-se de um recurso visual, que estimula o nosso cérebro direito.

Afinal, as cores visam organizar melhor seu mapa mental.

Quando você vai criar seu mapa mental, em cada ramificação você pode utilizar um tipo de cor. Todo o seu recurso visual do mapa mental fica muito mais eficiente.

Concluindo como Fazer um Mapa Mental

Então são 5 os **elementos para fazer um mapa mental**, ou seja, é preciso utilizar todos esses elementos para ter um mapa mental eficiente, resumindo:

1. Ideia central;
2. Criar ramificações;
3. Definir palavras-chave;
4. Utilizar imagens;
5. Aplicar cores.