

E-book

JAK SPRÁVNĚ NA MYŠLENKOVÉ MAPY



ŠKOLA
PLNĚNÍ PŘÁNÍ

MYŠLENKOVÁ MAPA JAKO NÁSTROJ NAŠEHO SEBEROZVOJE

Proč je důležité rozvíjet své vlastní já? A proč jsme zvolili právě tvorbu myšlenkových map?

Je to nástroj, díky kterému si dokážete lépe utříbit své vlastní myšlenky nebo přání. Jednoduchým způsobem zjistíte, co vás nejvíc trápí a kde konkrétně chcete zlepšit kvalitu vašeho života. Proč? Protože život máme jen jeden. Zklidněte proto svoji mysl, udělejte si čas jen pro sebe a vytvořte originální myšlenkovou mapu, která vám pomůže ke zlepšení vašeho života, to nám věřte. ☺

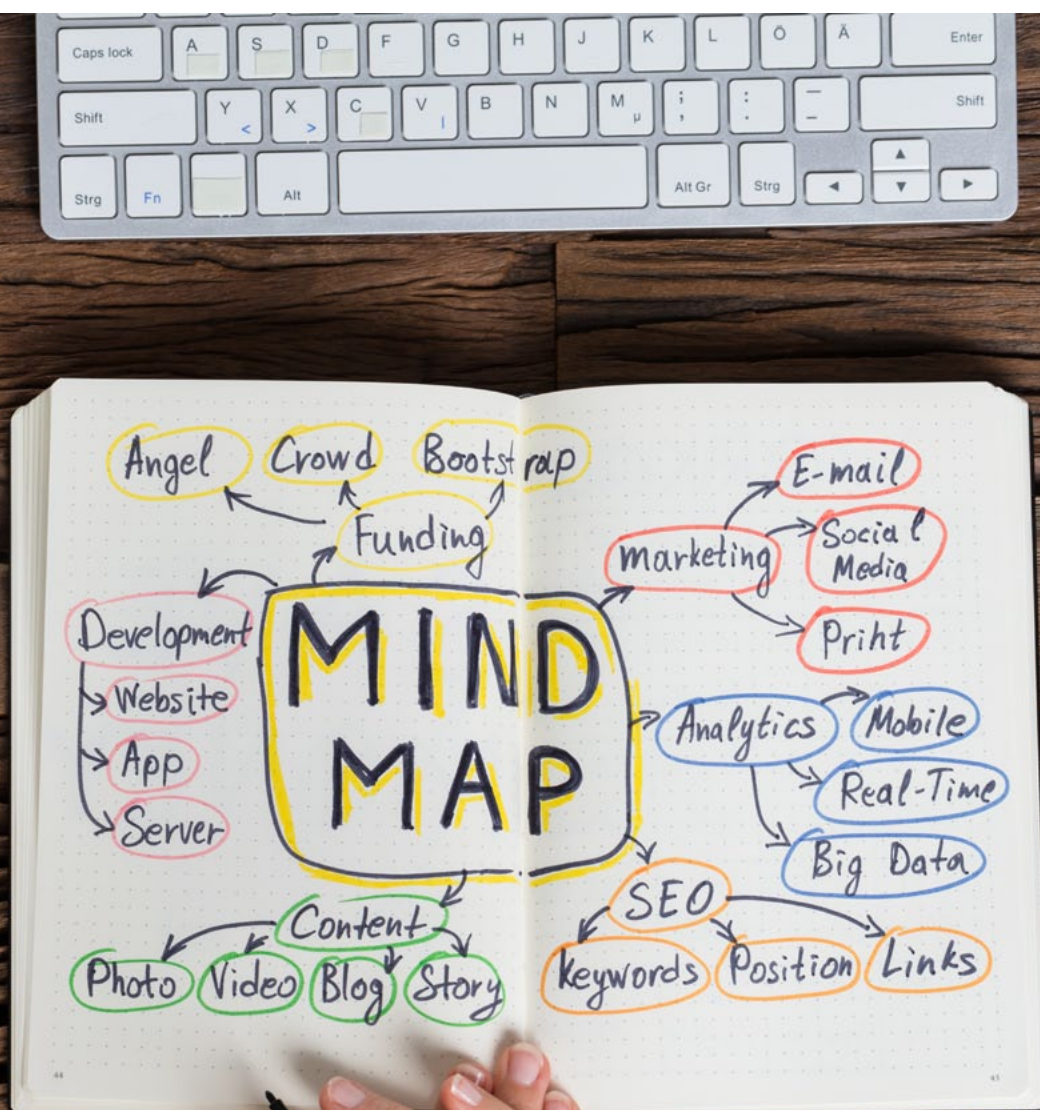


CO JE VLASTNĚ MYŠLENKOVÁ MAPA?

Myšlenková mapa je grafické uspořádání našich myšlenek. Oproti klasickým poznámkám, které řadíme pod sebe do lineární struktury, tady skládáme myšlenky do prostoru. Vytváříme takový strom s mnoha větvemi z klíčových myšlenek, slov a našich přání. Čím více do šířky jdeme, tím lépe.

JAK VYPADÁ MYŠLENKOVÁ MAPA?

Ve středu mapy je hlavní myšlenka (klíčové slovo), od které se vše ostatní odvíjí. K té přiřazujeme další pojmy jakkoli související. K nim zase vše, co s nimi může souviset a tak dál a dál, až nám vznikne košatý strom, propletenec mnoha myšlenek, kde je znát, ke které větvi daný pojem patří a jak jsme k němu došli.



K ČEMU SLOUŽÍ MYŠLENKOVÁ MAPA?



Vzniklá struktura nám pomáhá utřídit si myšlenky a najít hlavní témata. Například často zjistíme, že ač si myslíme, že láska je pro nás jasná věc, nedokážeme si ji dopřát. Neuvědomujeme si, že jsme zavaleni povinnostmi, upřednostňujeme své okolí a nemáme dostatek času pro sebe. **Taková zjištění jsou skvělá, protože se v nich skrývá klíč k odstranění překážek v našem životě, splnění našich přání a šťastnému životu.** Zastavit se a dát prostor vlastním myšlenkám je v dnešní době velmi cenné.

Téma myšlenkové mapy jsme pro vás sepsali i **do blogového článku**, který naleznete na blogu Školy plnění přání. Inspirujte se v článku před tvorbou vlastní mapy 😊.

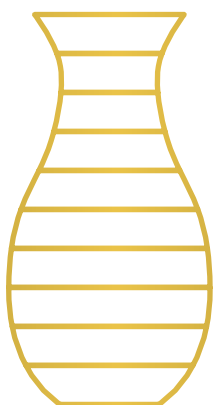
Až budete dostatečně inspirovaní, máme pro vás návod, jak krok za krokem vytvořit vlastní myšlenkovou mapu a jak s ní dál pracovat.

Ještě ale vydržte. Před tvorbou myšlenkové mapy je jedna velmi **důležitá** věc, kterou byste měli udělat. Co to je? Jednoduchý test. Ale nebojte, zabere pouze pár minut a pomůže vám při tvorbě myšlenkové mapy. Určitě ho nepřeskakujte a pojďme rovnou na něj.

TEST TŘÍ DŽBÁNŮ

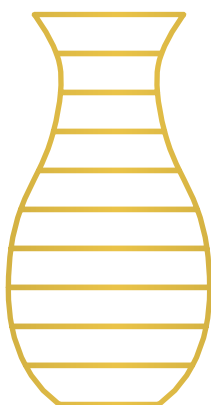
Tenhle rychlý test vám pomůže utřídit myšlenky a najít hlavní téma myšlenkové mapy. Dostanete vaši mysl rychle do procesu tvorby a nebudete sedět nad prázdným papírem a dumat, s čím byste chtěli začít.

ZDRAVÍ



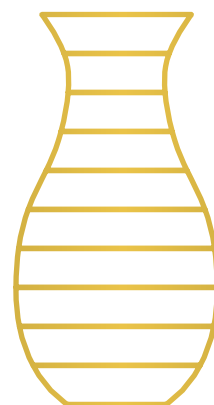
1. Jste spokojeni se svým zdravotním stavem?
2. Jste spokojeni se svou fyzickou kondicí?
3. Jste spokojeni se svým jídelníčkem, a s tím jak se stravujete?
4. Je vaše rodina zdravá?
5. Smýšlíte o sobě a o svém životě pozitivně?

LÁSKA



1. Jste v láskyplném partnerském vztahu?
2. Máte rádi sami sebe?
3. Vycházíte dobře se svou rodinou?
4. Máte se na koho obrátit v nesnázích?
5. Myslíte si, že si zasloužíte být milován/a?
Myslíte si, že jste hodni lásky?

HOJNOST



1. Jste spokojeni ve svém povolání?
2. Máte dostatek finančních zdrojů?
3. Jste otevření novým příležitostem?
4. Jste spokojeni se svým vlastním životem?
5. Vnímáte bohatství a hojnost pozitivně?

Za každou odpověď **ANO** si vybarvíte **2 DÍLKY DŽBÁNU**. Pokud zní vaše odpověď **ČÁSTEČNĚ**, vybarvíte **1 DÍLEK**. A v případě, že je vaše odpověď **NE**, nevybarvujte **ŽÁDNÝ DÍLEK**. Takto snadno zjistíte, ve které oblasti byste mohli svoji situaci zlepšit.

Pokud vám nejhůře vyšlo ZDRAVÍ, zaměřte vaši myšlenkovou mapu právě na toto odvětví, pokud LÁSKA nebo HOJNOST, tak se zaměřte na ty. Nezalekněte se, když se vám v myšlenkové mapě témata propojí. A pokud byste měli otázky nebo si nevěděli rady, stačí se nám ozvat!

A proč jsme vybrali právě témata jako je LÁSKA, ZDRAVÍ nebo HOJNOST? Jsou to tři základní pilíře šťastného a spokojeného života!

Jste už otestovaní a prošli jste si blogový článek? Pojdme si vytvořit vlastní **myšlenkovou mapu**.

6 KROKŮ, JAK VYTVOŘIT MYŠLENKOVOU MAPU

1. PŘÍPRAVA

K tvorbě mapy potřebujete jen tužku a dostatečně velký papír, který si položíte na šířku.

2. KLID

Než začnete tvořit, na chvíli si pohodlně sedněte a zavřete oči. Soustředte se na vlastní dech a nechte myšlenky plynout. Nic nehodnoťte, nic nezkoumejte, vytvořte v sobě klidný prostor a spojte se sami se sebou. Připomeňte si, co vám vyšlo v testu 3 džbánů a zaměřte se na to.

3. TVORBA

Základní téma již máte (slovo, oblast, výsledek testu). Napište ho doprostřed papíru. Nejblíže přiřazujte pojmy, které s tématem úzce souvisí. Pokud vás hned nic nenapadá, nezoufejte, využijte některý z našich bonusových tipů, který od nás máte jako dárek pouze vy, a třeba si slovo vybarvěte nebo nakreslete tematický obrázek. Asociace se dostaví. Pokračujte, dokud vás budou napadat myšlenky a související pojmy. Dejte prostor své kreativitě, svým přáním, touhám, nápadům a myšlenkám.

4. ČAS

Dejte si dostatek času a proces tvoření zbytečně nezastavujte. Pokud máte pocit, že nějakou část máte přeplněnou a jinde máte jen základní pojem, nezoufejte. Nenuťte se do ničeho a pokračujte jen tam, kam vás vede vaše intuice.

5. ZHODNOCENÍ

Až budete mít hotovo, celou mapu si prohlédněte. Vnímejte každou její oblast a najděte hlavní téma nebo témata, která vám mapa sděluje.

- Shoduje se s počátečním tématem, rozvinuli jste jej?
- Našli jste v něm dílčí oblasti, témata?
- Máte někde prázdné místo?
- Nebo se vám v mapě objevilo úplně jiné téma?
- Vše je v pořádku. Nechte si prostor na podobné otázky a klidně si udělejte k mapě poznámky.

6. ZKLIDNĚNÍ

Na závěr si opět na pár minut sedněte do ticha a nechte vše usadit, zklidnit mysl i tělo. Vnímejte dech.

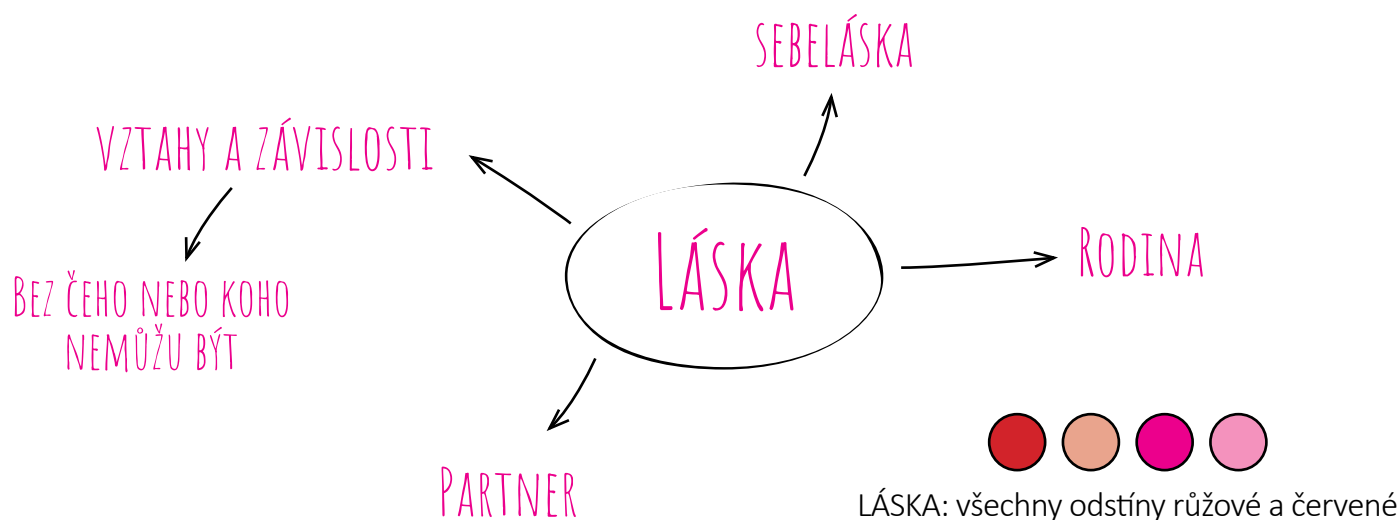
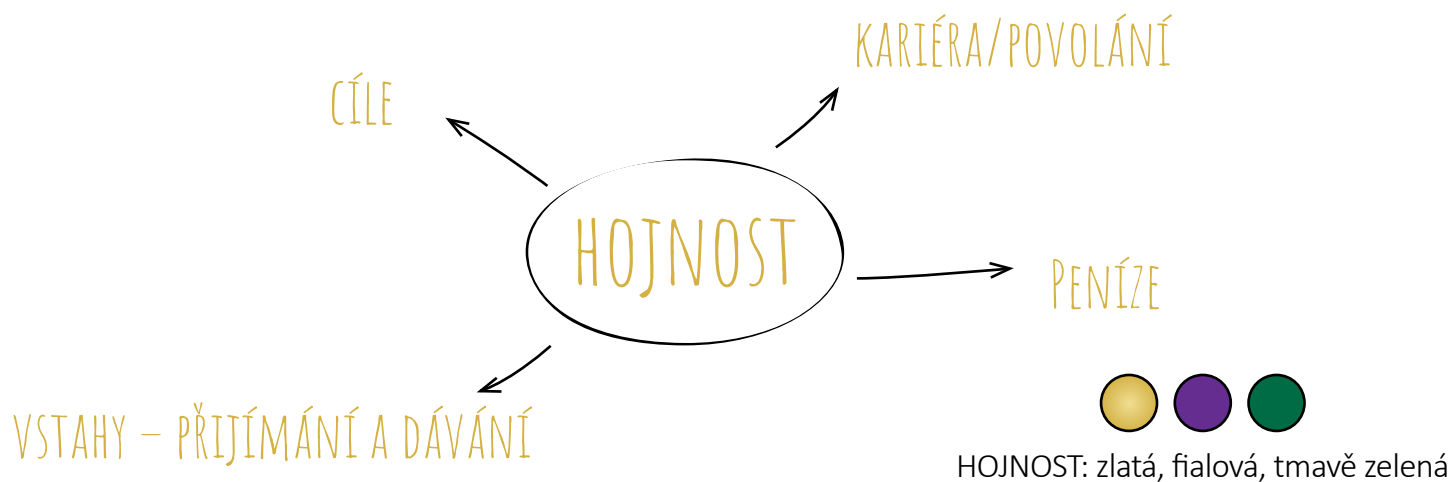
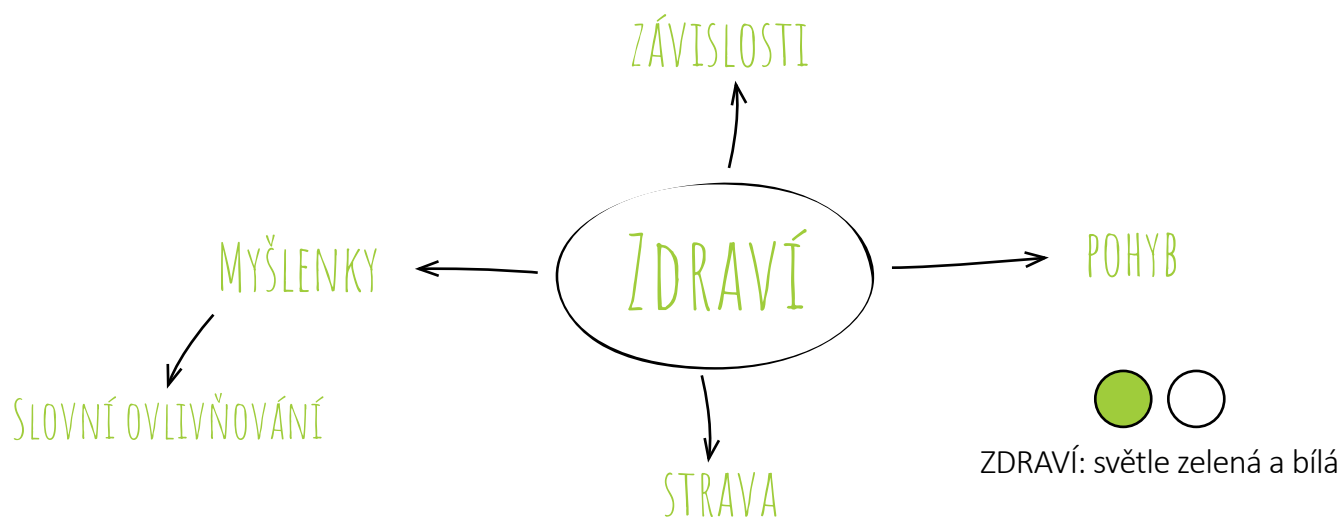
Tip od nás: Myšlenkovou mapu nechte uležet do druhého dne a podívejte se na ní znovu. Pokud vás k ní ještě něco napadne nebo objevíte něco nového, zapište si to, ať s tím můžete dál pracovat.

7. MÁTE OTÁZKY?

Chtěli byste se s námi podělit o vaší myšlenkovou mapu? Napište nám na info@skolapp.cz!

STÁLE SI NEJSTE JISTI, JAK ZAČÍT?

Zde jsou ukázky toho, jak by mohly vaše myšlenkové mapy vypadat na začátku.



NA ZÁVĚR PRO VÁS MÁME 2 DÁRKY!

1.

Posíláme vám **SPECIÁLNÍ 15% SLEVOU** na jednu z našich unikátních akademií.

Stačí v e-shopu na www.skolaplneniprani.cz zadat speciální kód **MM15** a sleva se vám odečte při nákupu.

JAK PŘIVÉST HOJNOST DO ŽIVOTA



JAK PŘIVÉST LÁSKU DO ŽIVOTA



JAK PŘIVÉST ZDRAVÍ DO ŽIVOTA



2.

Posíláme vám také **BONUSOVÉ TIPY** na tvorbu myšlenkových map, které najdete v příloze e-mailu.

UDĚLEJTE ZMĚNU VE SVÉM ŽIVOTĚ
A OBJEVTE SÍLU ROZVOJE
VLASTNÍHO JÁ!



Sledujte nás na našich stránkách www.skolaplneniprani.cz nebo na **FB** a **Instagramu**!



Adresa:

Škola plnění přání

Hálkova 2, 120 00 Praha 2

IČ: 01969781

www.skolaplneniprani.cz



info@skolapp.cz



+420 731 838 278



[#skolaplneniprani](https://www.instagram.com/skolaplneniprani)



[@skolaplneniprani](https://www.facebook.com/skolaplneniprani)