

## Las 10 reglas del Mapa Mental

- 1 - Comenzar en el centro de una página A4: El papel en blanco permite libertad, mientras que un papel con guías no restringe el flujo de pensamiento
- 2 - Usar el papel en formato apaisado: Las palabras y las imágenes van a tener mucho más espacio en la dirección de la escritura, y no tocaremos los límites tan rápido
- 3 - Comenzar en el centro: Los pensamientos comienzan en el centro de nuestro mundo mental. El mapa mental refleja esto.
- 4 - Hacer una imagen central que represente el tema sobre el cual estamos escribiendo: usando al menos 3 colores (los colores estimulan la actividad del córtex derecho, además de capturar y mantener atención). No encuadrar mucho, ya que se produce monotonía
- 5 - Los temas alrededor de la imagen son como títulos de capítulos de un libro. Estos principales van en MAYUSCULAS o son IMÁGENES. Se sitúan en ramas de su mismo tamaño. Las ramas son orgánicas, siendo las más gruesas las ideas más relevantes. Las ramas se conectan a la imagen porque es como mejor funciona el cerebro, por conexión



- 6 - Añade un segundo nivel en sentido horario - Usar asociación de ideas. El tamaño y estilo marcarán la importancia de la idea
- 7 - Añade un tercer y cuarto nivel
- 8 - Haz cajas en aquellas ideas y dibujos que más te llamen la atención
- 9 - Decora tu mapa e Intenta que sea:
  - BONITO
  - ARTISTICO
  - COLORIDO
  - IMAGINATIVO
  - DIMENSIONAL
- 10 - Diviértete: haz bromas, exagera!