

今日も、はじめられなかった人へ。

脳神経外科医

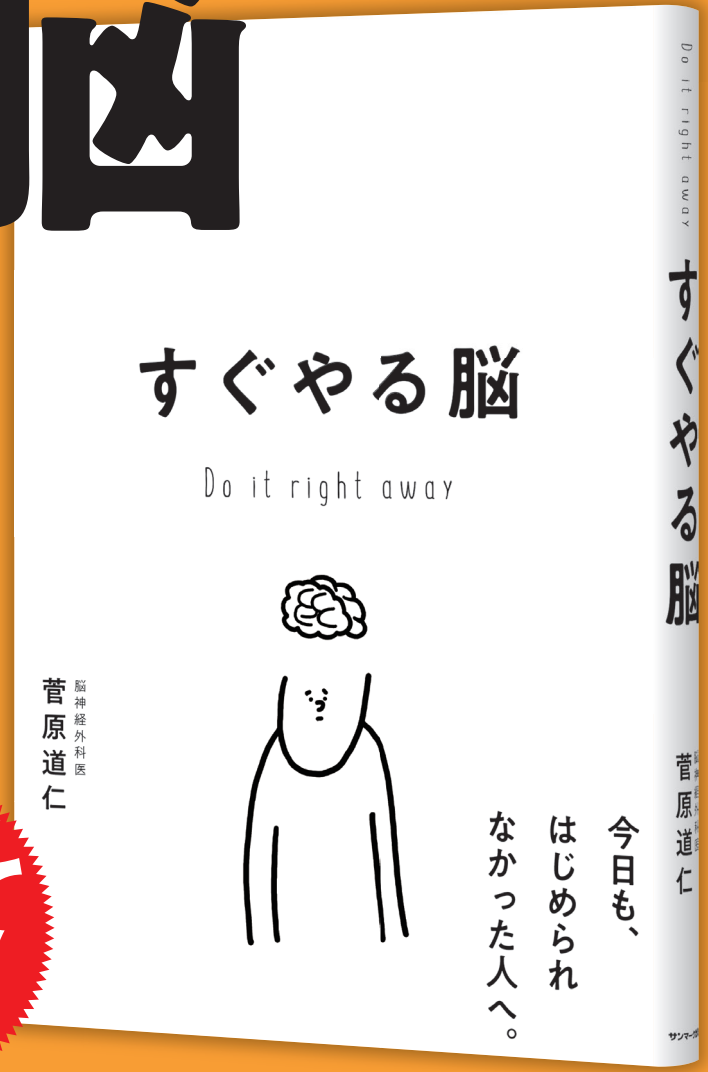
菅原道仁

すぐやる脳

「やる気」や
「意志」に頼らず
脳科学的に
先延ばしをなくす！

たちまち大増刷
**売れて
ます!**

- ◎ 自己肯定感は「すぐやる」と上がり、「先延ばし」でどんどん下がる
- ◎ 人は「やったこと」ではなく、「やらなかったこと」を深く後悔する
- ◎ 脳は忙しい臓器。「仕事を拒む」のも仕事
- ◎ やる気ホルモン「ドーパミン」が「やりたがる脳」に変えてくれる
- ◎ 「やる前ウダウダ、やったら楽しい」が起こる脳のメカニズムとは？
- ◎ 医師も実践。「のってきた!!」を意図的に作りだす「作業興奮」活用法
- ◎ 三日坊主になりたくなければ「キリの悪いところ」でやめなさい
- ◎ 「承認欲求」はあって当たり前。うまく活用して脳をその気にさせる



1秒やる。1行書く。1歩歩く——。それだけで、やる気スイッチが入る!