

2025年

こそ、**すぐはじめる人になる!**

車内の携帯電話のご利用マナーにご協力ください。

LINEで
38^円無料!



電子版もあります

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!

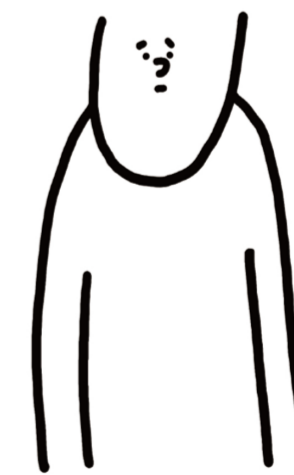
たちまち
大增刷!

5万部

- ◎ 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」はあつて当たり前。うまく活用して脳をその気にさせる

すぐやる脳

Do it right away



今日も、
はじめられ
なかつた人へ。

脳神経外科医
菅原道仁

菅原道仁

サンマーク

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!

脳神経外科医 菅原道仁 サンマーク出版 定価=1,540円(税込)