

## 28日間のオンライン講座タイトル

### 導入

DAY0	はじめる前に
DAY1	「脳磨き」で人生が劇的に変わる

### 1, 脳の基本特性を知る

DAY2	脳はどのように進化するのか？～成長サイクルの秘密～
DAY3	アクセルとブレーキを活用して、脳を活性化する
DAY4	脳は無限の可能性を持っている
DAY5	言葉が脳活性に影響を与える
DAY6	運動すると脳は鍛えられる
DAY7	生まれつき脳は、利己なのか？利他なのか？
DAY8	非認知脳力が人を成功に導く
DAY9	落ち込まない「反省」をしよう

### 2, 高速ネットワークの脳を創る

DAY10	島皮質は脳機能をつなぐ中継基地
DAY11	脳はネガティブを拡大してみる ～ネガティブ・バイアスと「個分離思考」～
DAY12	脳をさらに活性化する秘訣 ～「共同体思考」という脳の使い方～

### 3, 脳の進化を加速する

DAY13	脳が緊急事態宣言を発するとき～ヤバいFF状態～
DAY14	脳の進化を加速する～共同体思考への転換～
DAY15	感情は自分で選べる～脳をフル活用しよう～
DAY16	イライラ脳を鎮める～感情の奥にあるニーズ～
DAY17	「勇気付け」が成長サイクルを加速する
DAY18	葛藤を統合して、脳の進化を加速せよ！

### 4, 脳にエネルギー注入する

DAY19	「Beingの感謝」で脳をパワーアップする
DAY20	人生を旅路と捉える（過去）～バイオリズムマップ～
DAY21	脳には奇跡を起こす力がある～利他脳のパワー～

### 5, 未来を創造する

DAY22	脳はどのように未来を創るのか？
DAY23	脳には過去も未来も変える力がある
DAY24	「人生の目的」が健康でパワフルな脳をつくる
DAY25	脳を活性化するイメージの力
DAY26	イメージ力を活用して未来を実現する

### 6, 脳回路の定着

DAY27	「脳磨き」の習慣が素晴らしい人生を切り拓く！
DAY28	主人公として「人生の旅路」を歩こう！