

脳活性でしあわせレベルアップ「エスポ」

	講義内容	マインドテクノロジー	備考
セッション1脳を活性化させる生き方	脳の不活性と活性について	アウターブレイン	
セッション2脳を活性化させる生き方	脳活性は前頭葉の血流を優位にすること	BUTリフレーミング	
セッション3脳を活性化させる生き方	集中力を高めよう(4つの集中力)	連続刺激神経活性法	
セッション4脳を活性化させる生き方	今、ココ（五感）に集中するとストレスはなくなる（リラックス）	マインドフルネス（本気の深呼吸）	
セッション5脳を活性化させる生き方	今、ココ（五感）に集中するとストレスはなくなる（リラックス）	マインドフルネス瞑想	
セッション6脳を活性化させる生き方	ミラーシステムを理解してコミュニケーションを高めよう	理解するという意識を持つ	
セッション7脳を活性化させる生き方	脳不活性19項目を理解しよう「	日常で19項目を意識し、切り替える	
セッション8脳を活性化させる生き方	感情の末梢神経起源説	パーパスドリブン、目的を意識する	
セッション9脳を活性化させる生き方	感情の末梢神経起源説	プリテンドエフェクトの実践	
セッション10 幸福度を高めるという生き方	悩みについての真の理解	悩みとは成長意欲	
セッション11 幸福度を高めるという生き方	幸福物質「メラトニン」 メラトニンについて	寝際に愛を贈る	
セッション12 幸福度を高めるという生き方	幸福物質「メラトニン」 メラトニンについて	睡眠の質の向上	
セッション13 幸福度を高めるという生き方	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	高揚感（ワクワク）を作り出す、活気音法	
セッション14 幸福度を高めるという生き方	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	人を信頼することを意識する	

セッション15 幸福度を高めるという生き方	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	ハグを意識しよう！スキンシップを意識しよう！	
セッション16 幸福度を高めるという生き方	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	カインドリストの実践 親切にすること意識する	
セッション17 幸福度を高めるという生き方	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	大切な人を毎日一日10回、支えるんだ、守るんだ、愛するんだ、と意識しよう！	
セッション18 幸福度を高めるという生き方	4つの意識「杉山モデル」①	食事、睡眠、排泄で幸福を感じるように意識しよう！	
セッション19 幸福度を高めるという生き方	4つの意識「杉山モデル」②	今ある出逢いに感謝して、周りの人といいる幸福を意識しよう！	
セッション20 幸福度を高めるという生き方	4つの意識「杉山モデル」③	サル脳になっていないか、自分をチェックしよう！	
セッション21 幸福度を高めるという生き方	4つの意識「杉山モデル」④	人に喜ばれる自分のミッションを設定しよう！ 希望ある未来を想像しよう！	
セッション22 幸福度を高めるという生き方	勇気について	いつもと違う挑戦をしよう！	
セッション23 幸福度を高めるという生き方	脳のメカニズム（聴覚）	自分の脳内で作りだしているという受け止めの訓練	
セッション24 幸福度を高めるという生き方	脳のメカニズム（視覚）	自分100	
セッション25 幸福度を高めるという生き方	幸福とお金の使い方	幸福度を高めるお金の使い方	