

本気の人こそ読むべき完全版復縁マニュアル

あの **愛** を
もう一度

小野田ゆうこ

～復縁応用編～

絶対復縁宣言で絶大な人気を誇る
復縁セラピスト「小野田ゆうこ」が
5年間書き続けてきたコラムから
人気があるものだけを厳選、抜粋し
再構成した完全版復縁マニュアル。

目次

11.相手の行動を促すきっかけを作る秘密の法則

12.お相手に後悔させる方法とは？

13.別れてから初めて会う時に気をつけること

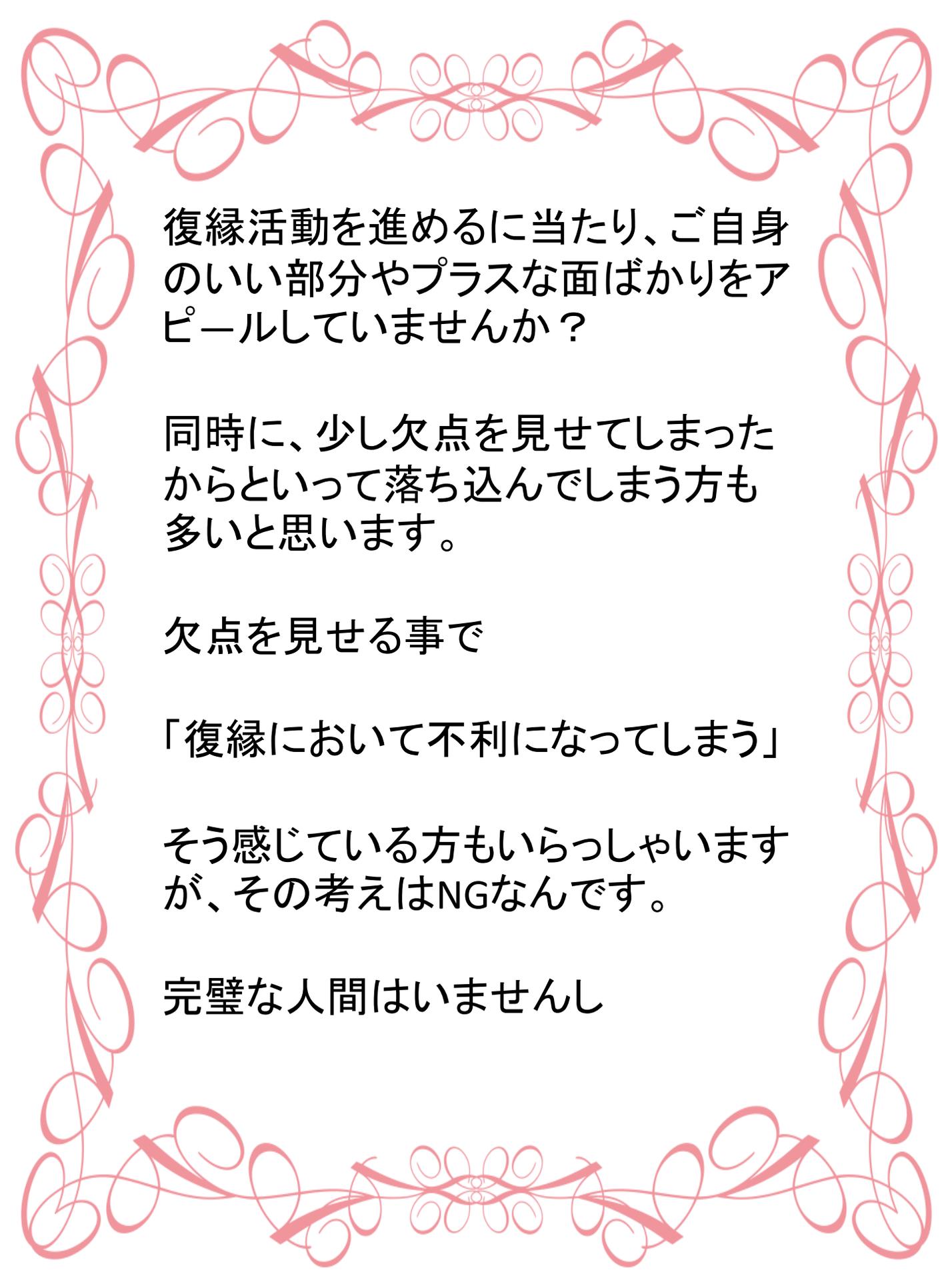
14.お相手の脈あり度診断

15.絶対に知らなければいけない「異性との接し方」

【 11 】

相手の行動を促す
きっかけを作る秘密
の法則





復縁活動を進めるに当たり、ご自身のいい部分やプラスな面ばかりをアピールしていませんか？

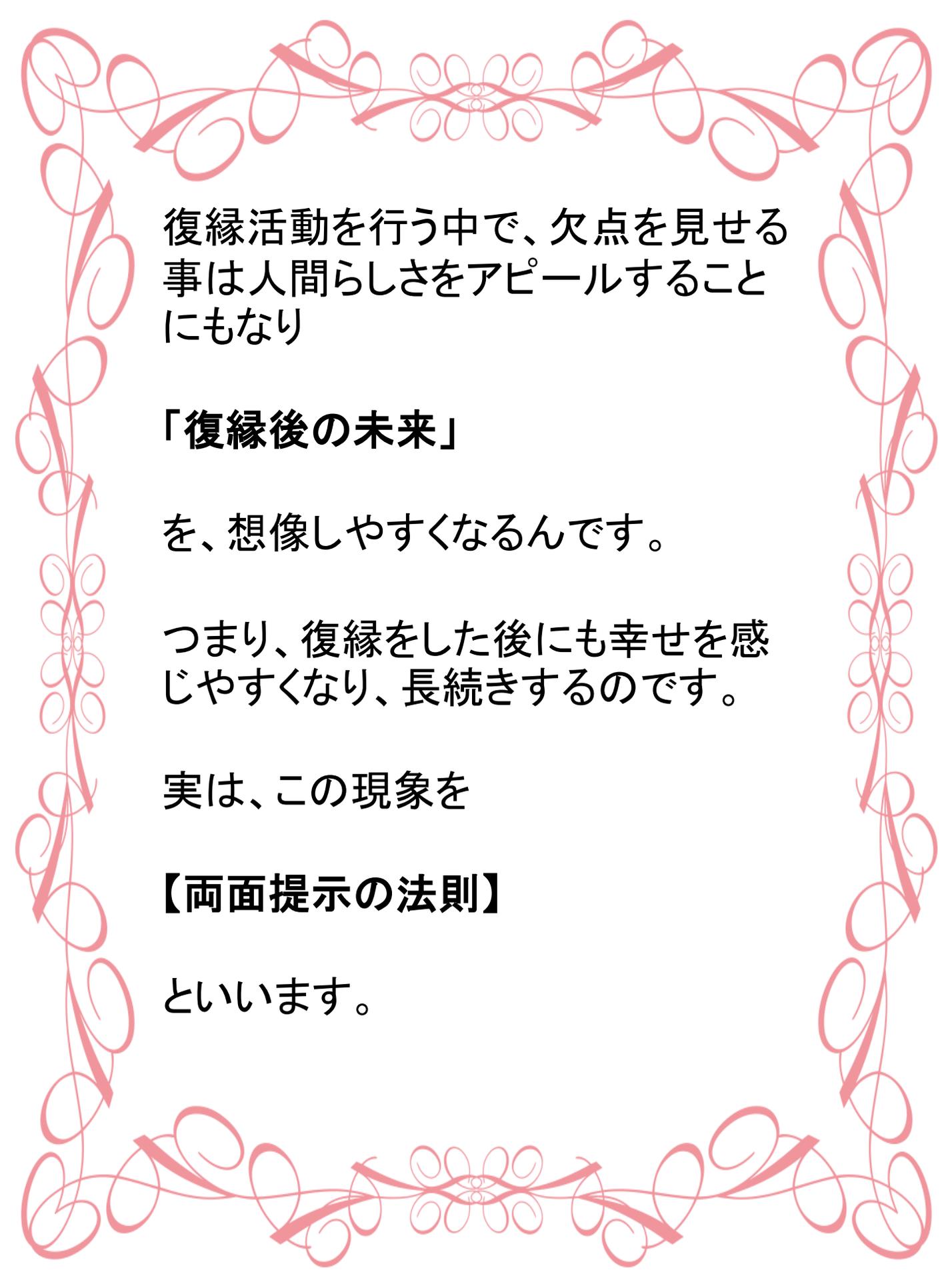
同時に、少し欠点を見せてしまったからといって落ち込んでしまう方も多いと思います。

欠点を見せる事で

「復縁において不利になってしまう」

そう感じている方もいらっしゃると思いますが、その考えはNGなんです。

完璧な人間はいませんし



復縁活動を行う中で、欠点を見せる事は人間らしさをアピールすることにもなり

「復縁後の未来」

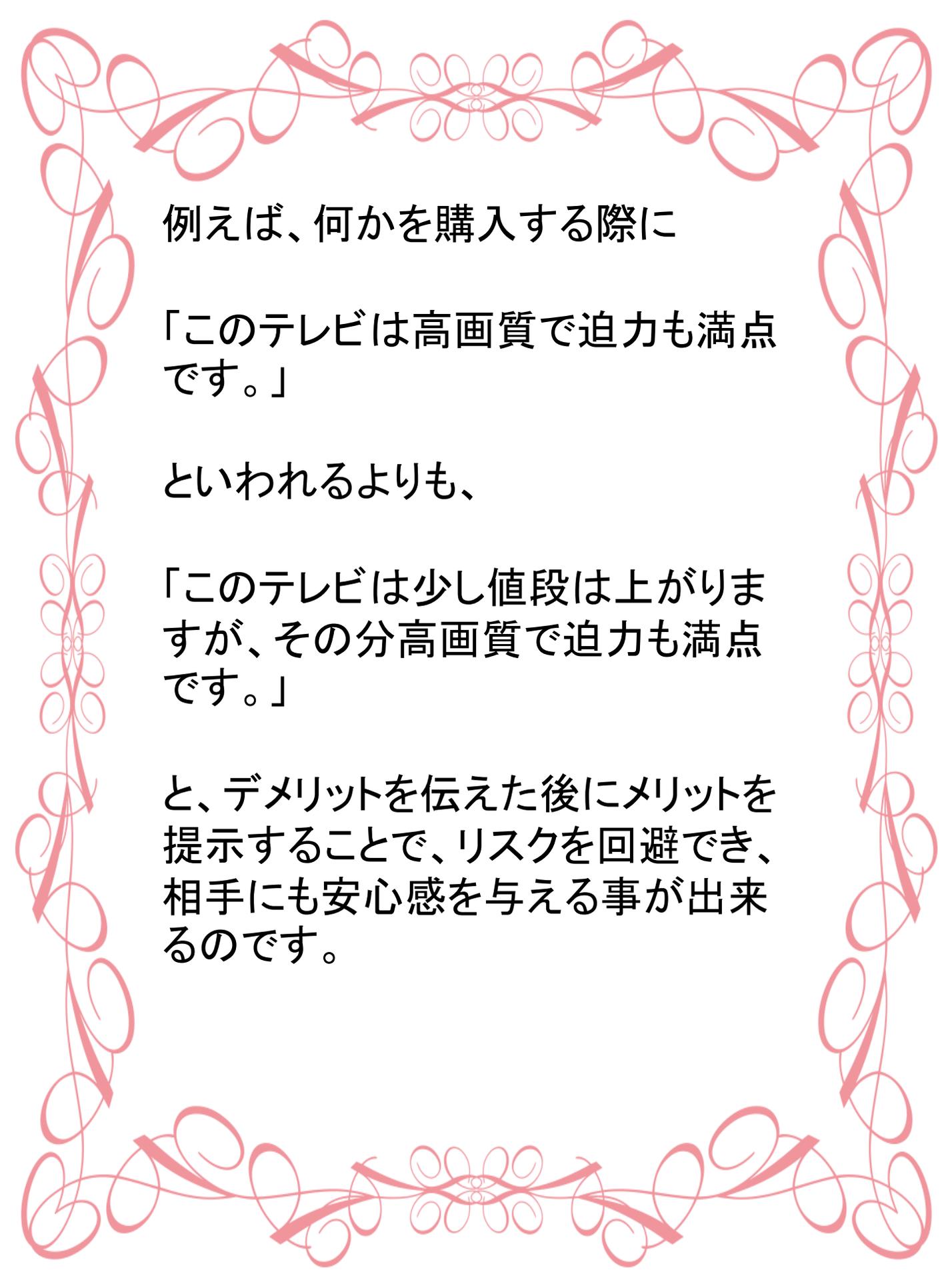
を、想像しやすくなるんです。

つまり、復縁をした後にも幸せを感じやすくなり、長続きするのです。

実は、この現象を

【両面提示の法則】

といいます。



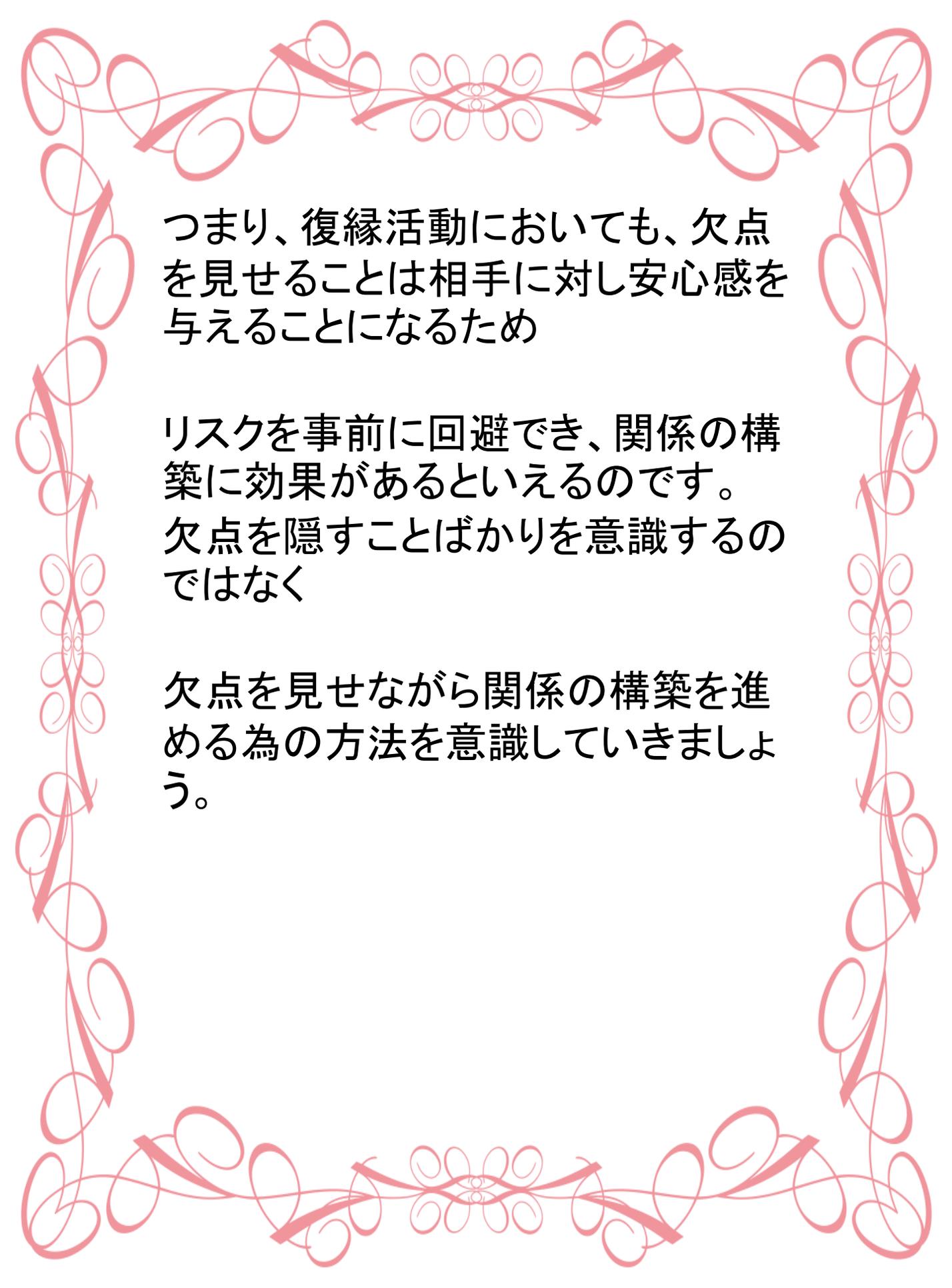
例えば、何かを購入する際に

「このテレビは高画質で迫力も満点です。」

といわれるよりも、

「このテレビは少し値段は上がりますが、その分高画質で迫力も満点です。」

と、デメリットを伝えた後にメリットを提示することで、リスクを回避でき、相手にも安心感を与える事が出来るのです。



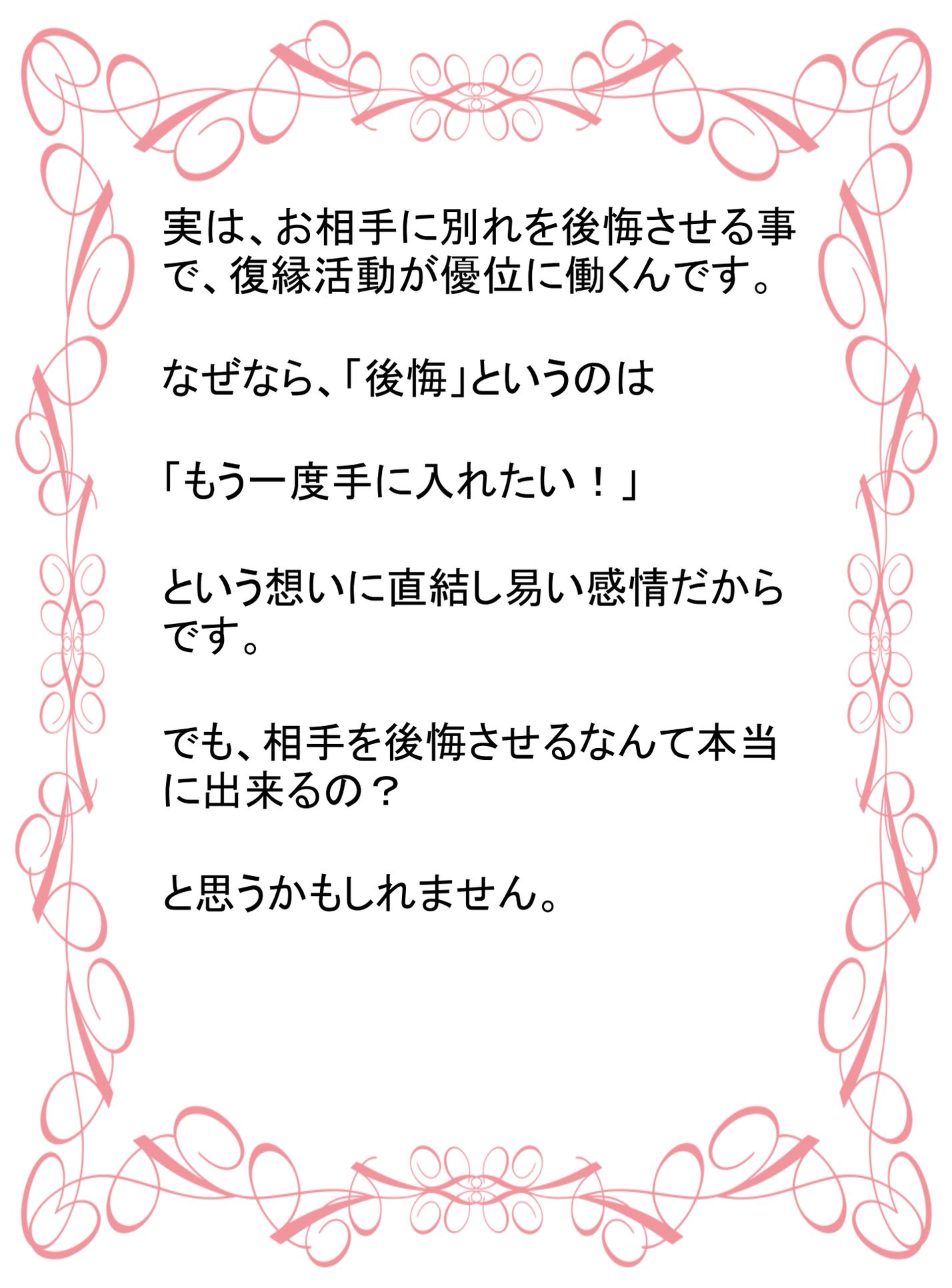
つまり、復縁活動においても、欠点
を見せることは相手に対し安心感
を与えることになるため

リスクを事前に回避でき、関係の構
築に効果があるといえるのです。
欠点を隠すことばかりを意識するの
ではなく

欠点を見せながら関係の構築を進
める為の方法を意識していきましょ
う。

【 12 】
**お相手に後悔させる
方法とは？**





実は、お相手に別れを後悔させる事で、復縁活動が優位に働くんです。

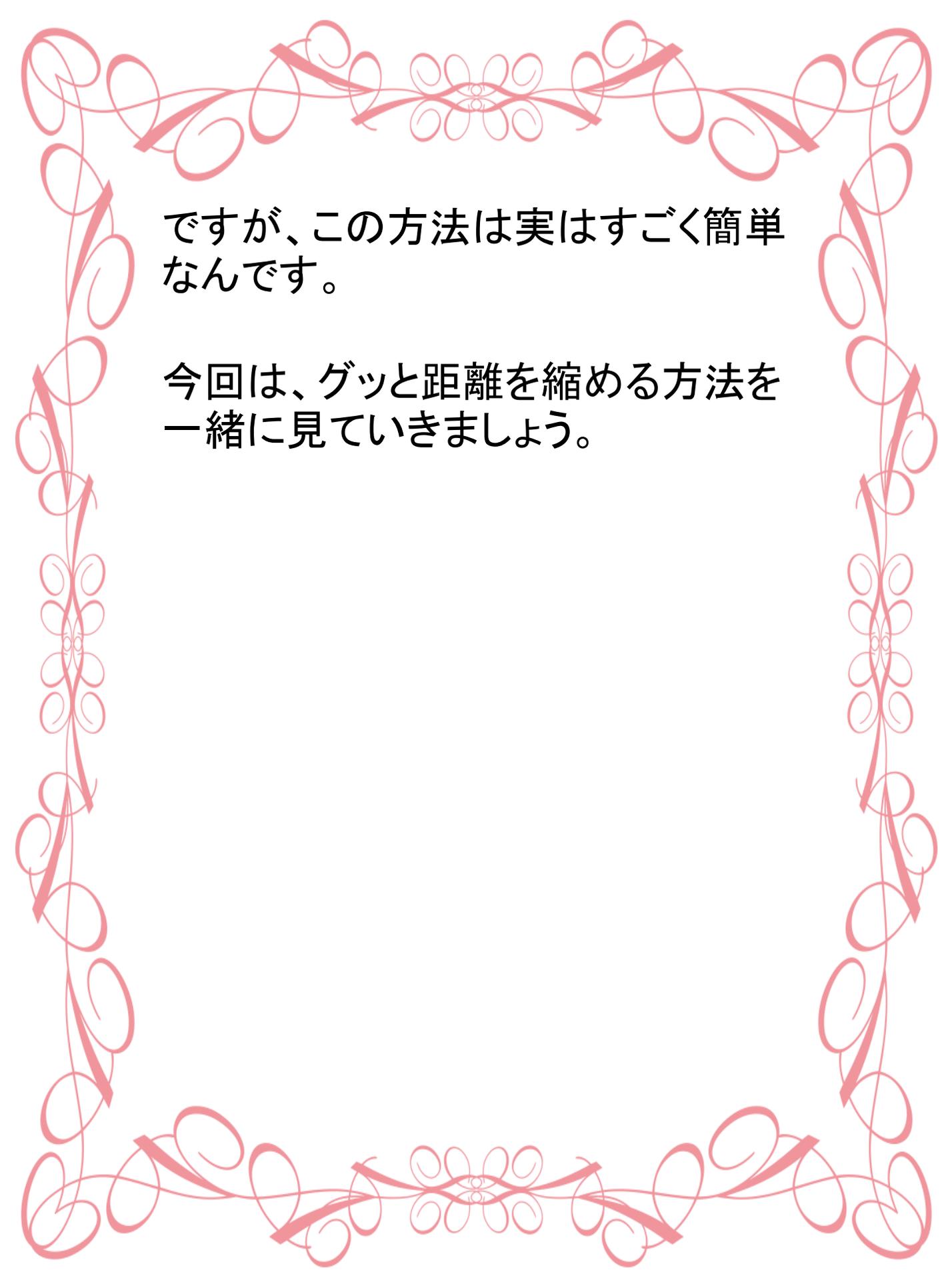
なぜなら、「後悔」というのは

「もう一度手に入れたい！」

という想いに直結し易い感情だからです。

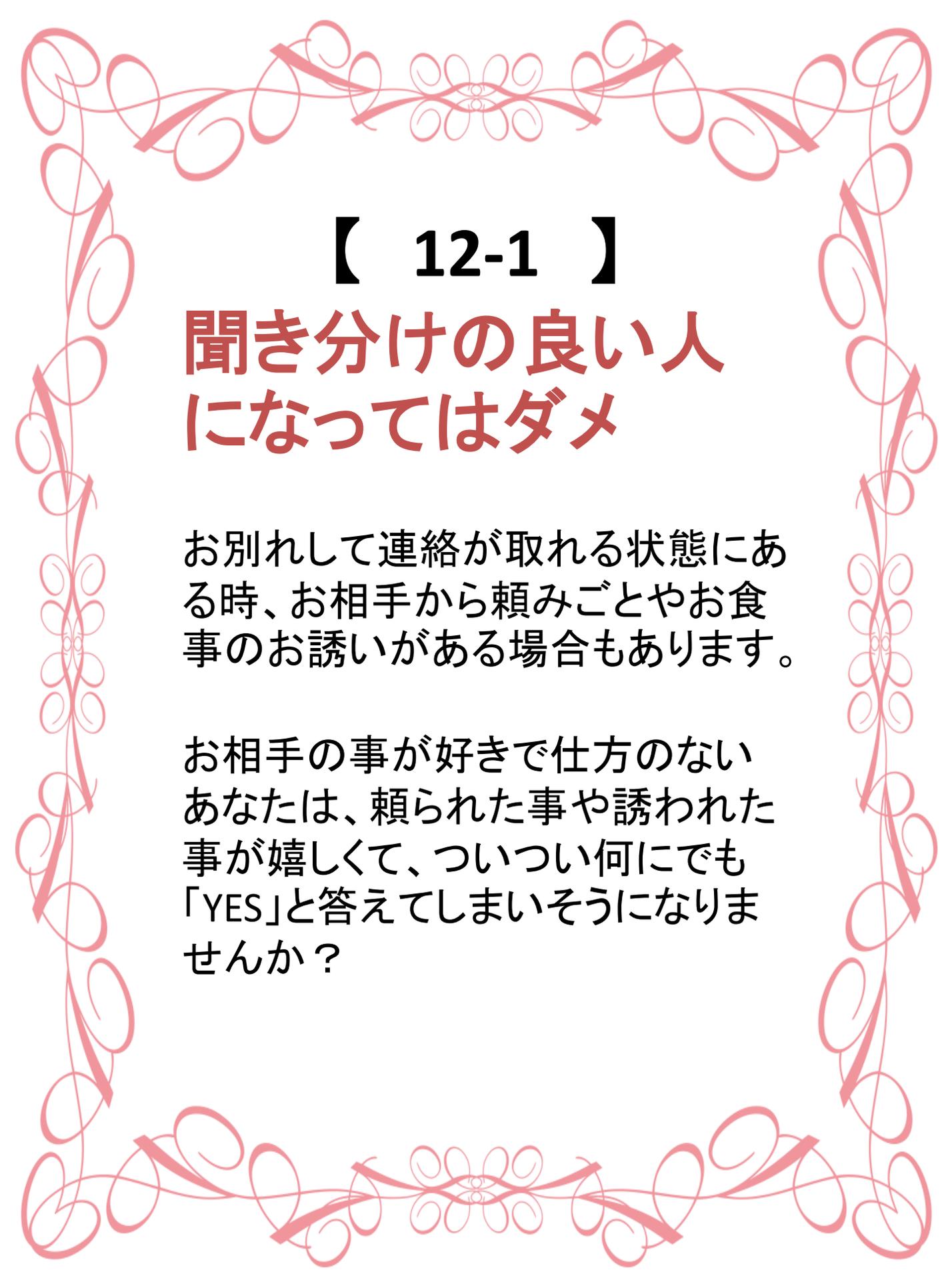
でも、相手を後悔させるなんて本当に出来るの？

と思うかもしれません。



ですが、この方法は実はすごく簡単
なんです。

今回は、グッと距離を縮める方法を
一緒に見ていきましょう。

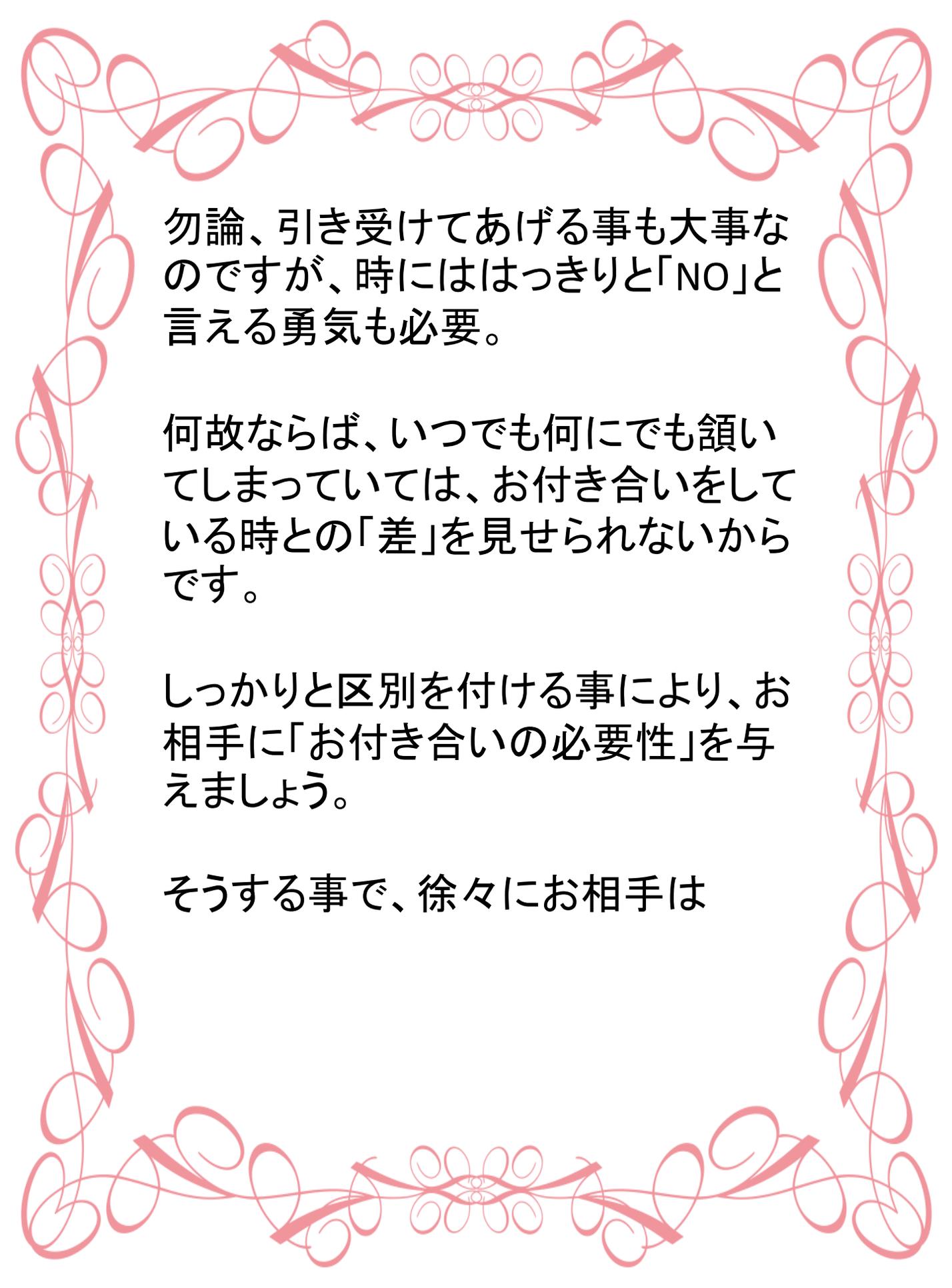


【 12-1 】

聞き分けの良い人 になってはダメ

お別れして連絡が取れる状態にある時、お相手から頼みごとやお食事のお誘いがある場合もあります。

お相手の事が好きで仕方がないあなたは、頼られた事や誘われた事が嬉しくて、ついつい何にでも「YES」と答えてしまいそうになりませんか？

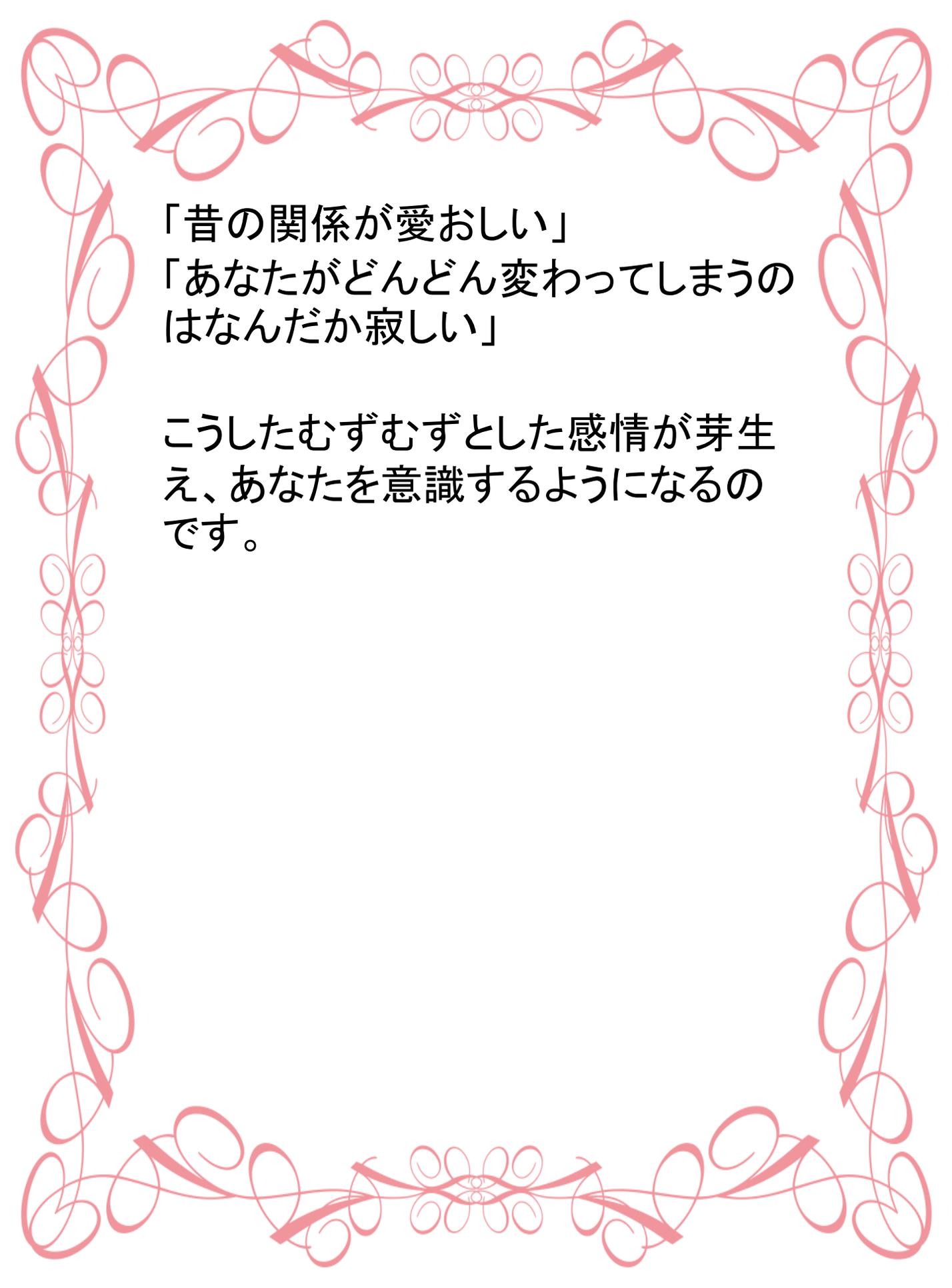


勿論、引き受けてあげる事も大事な
のですが、時にははっきりと「NO」と
言える勇気も必要。

何故ならば、いつでも何にでも頷い
てしまっていては、お付き合いをして
いる時との「差」を見せられないから
です。

しっかりと区別を付ける事により、お
相手に「お付き合いの必要性」を与
えましょう。

そうする事で、徐々にお相手は



「昔の関係が愛おしい」
「あなたがどんどん変わってしまうの
はなんだか寂しい」

こうしたむずむずとした感情が芽生え、あなたを意識するようになるのです。

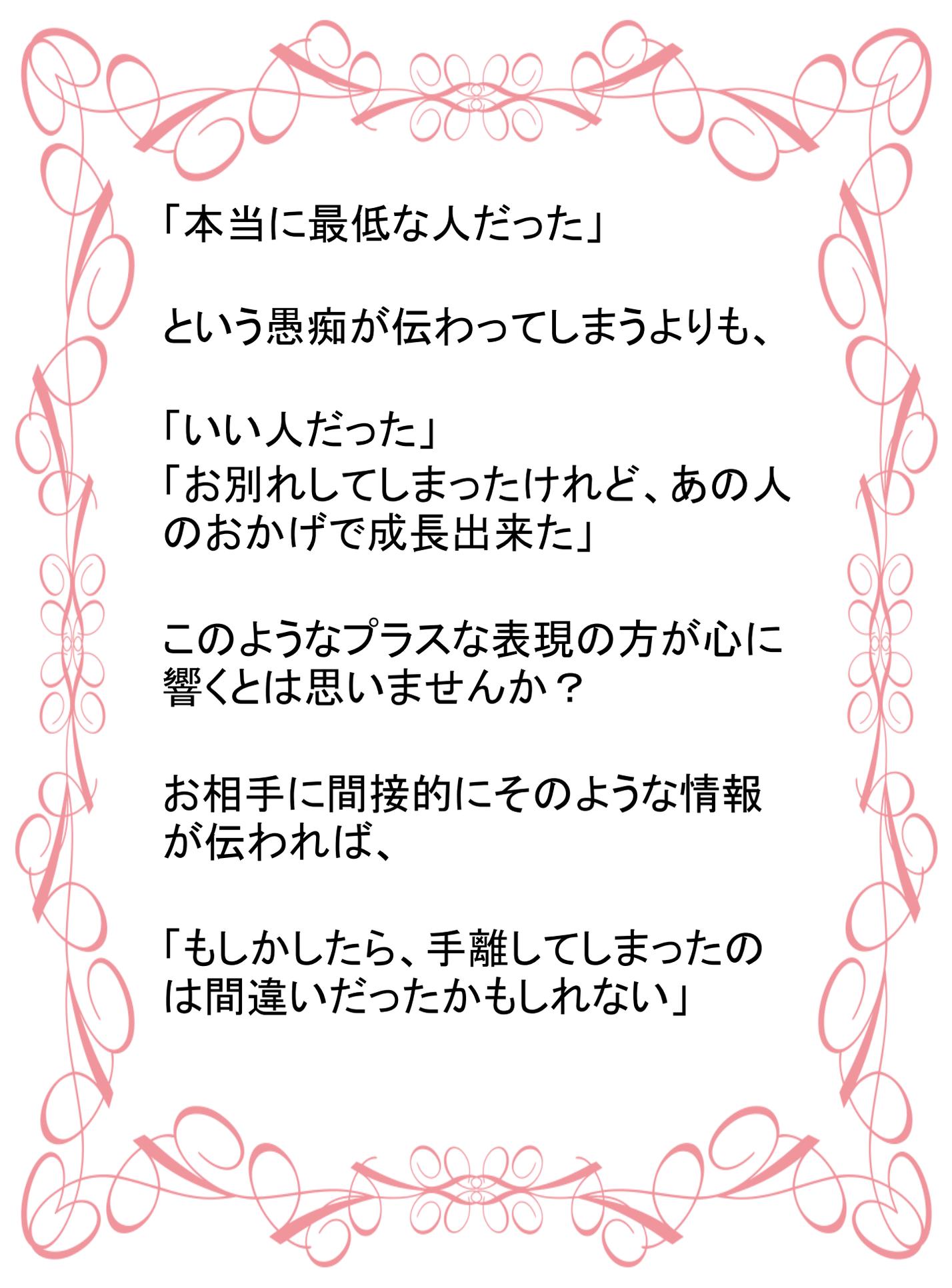
【 12-2 】

間接的に相手の事を褒める

お別れになった時、それが理不尽な理由であればある程、あなた自身も悔しい気持ちが膨らんでしまいますよね。

ついついご友人やSNS等で、愚痴を吐いてしまう時もあると思います。

ただ、お別れ後のあなたの発言が、相手に間接的に伝わる可能性だって0ではありません。



「本当に最低な人だった」

という愚痴が伝わってしまうよりも、

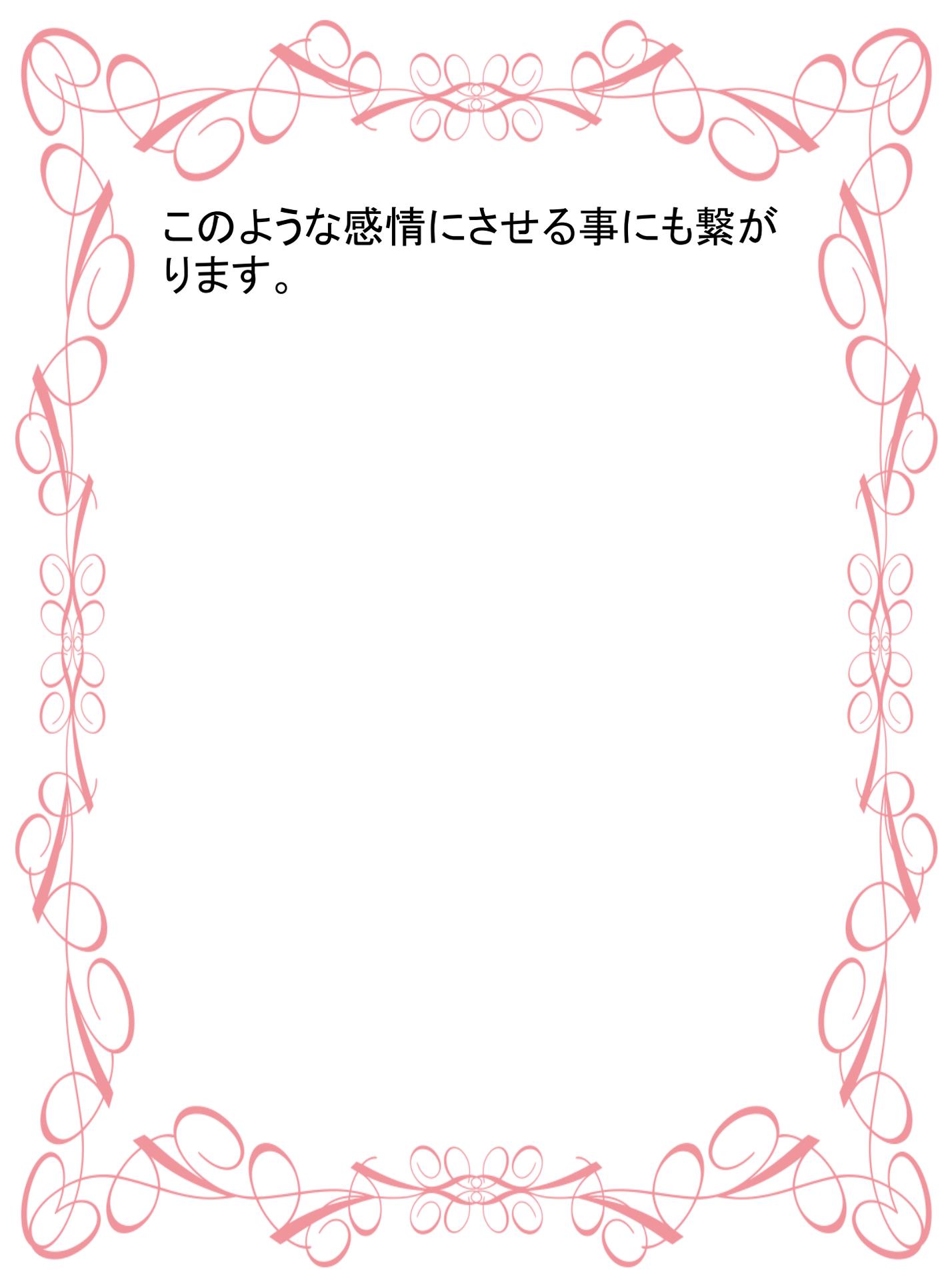
「いい人だった」

「お別れしてしまったけれど、あの人の
のおかげで成長出来た」

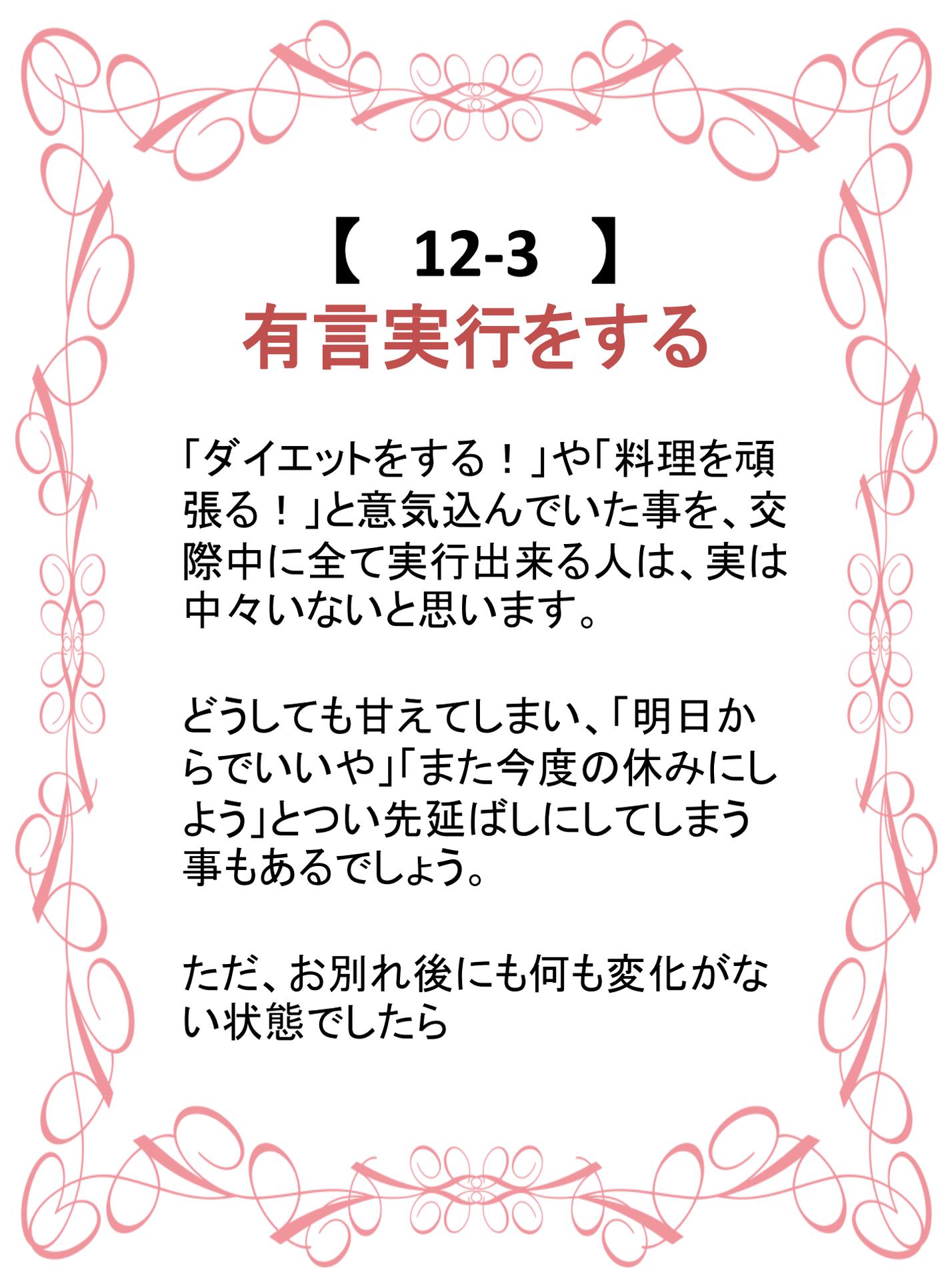
このようなプラスな表現の方が心に
響くとは思いませんか？

お相手に間接的にそのような情報
が伝われば、

「もしかしたら、手離してしまったの
は間違いだったかもしれない」



このような感情にさせる事にも繋がります。

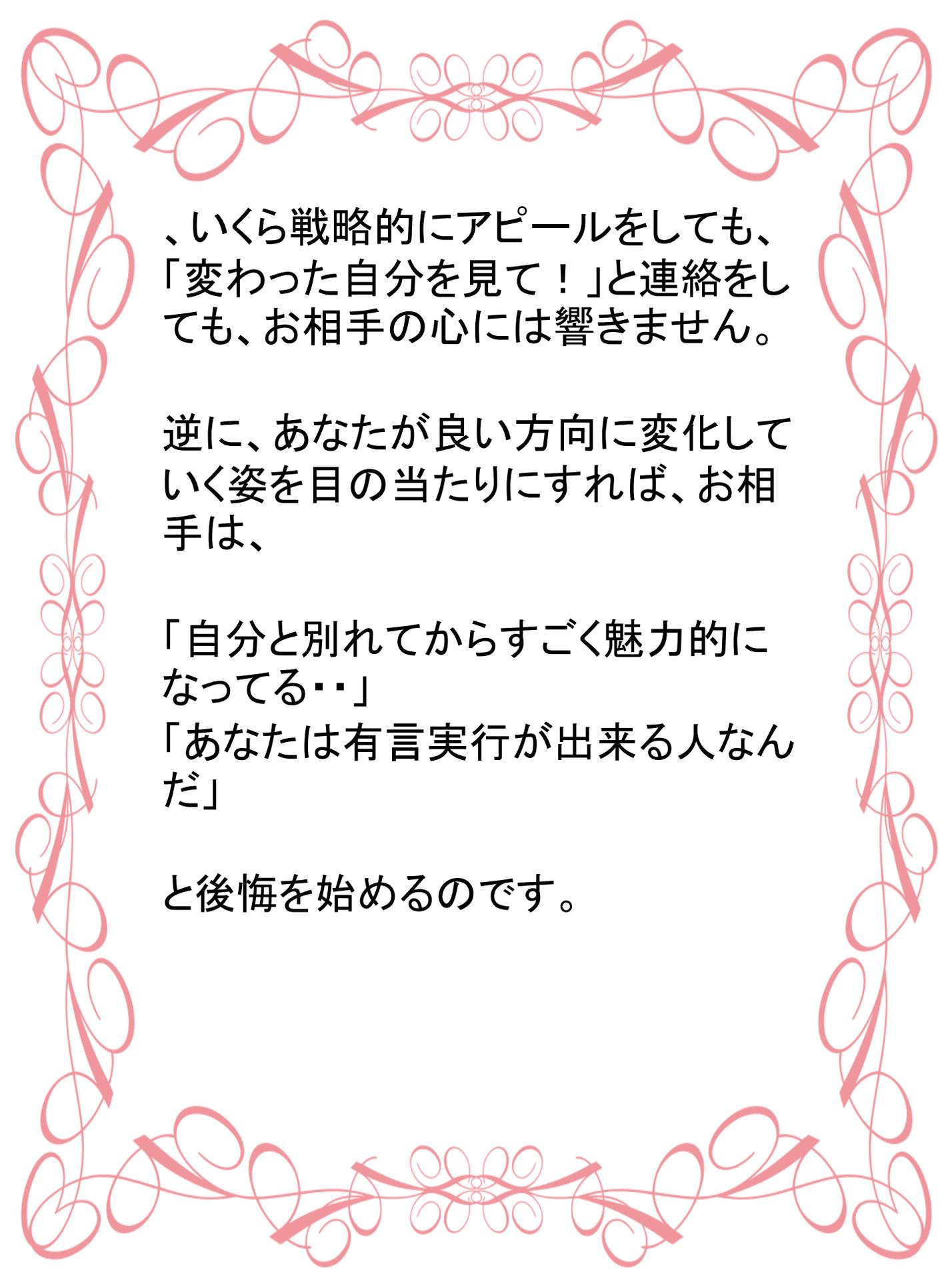


【 12-3 】 有言実行をする

「ダイエットをする！」や「料理を頑張る！」と意気込んでいた事を、交際中に全て実行出来る人は、実は中々いないと思います。

どうしても甘えてしまい、「明日からでいいや」「また今度の休みにしよう」とつい先延ばしにしてしまう事もあるでしょう。

ただ、お別れ後にも何も変化がない状態でしたら



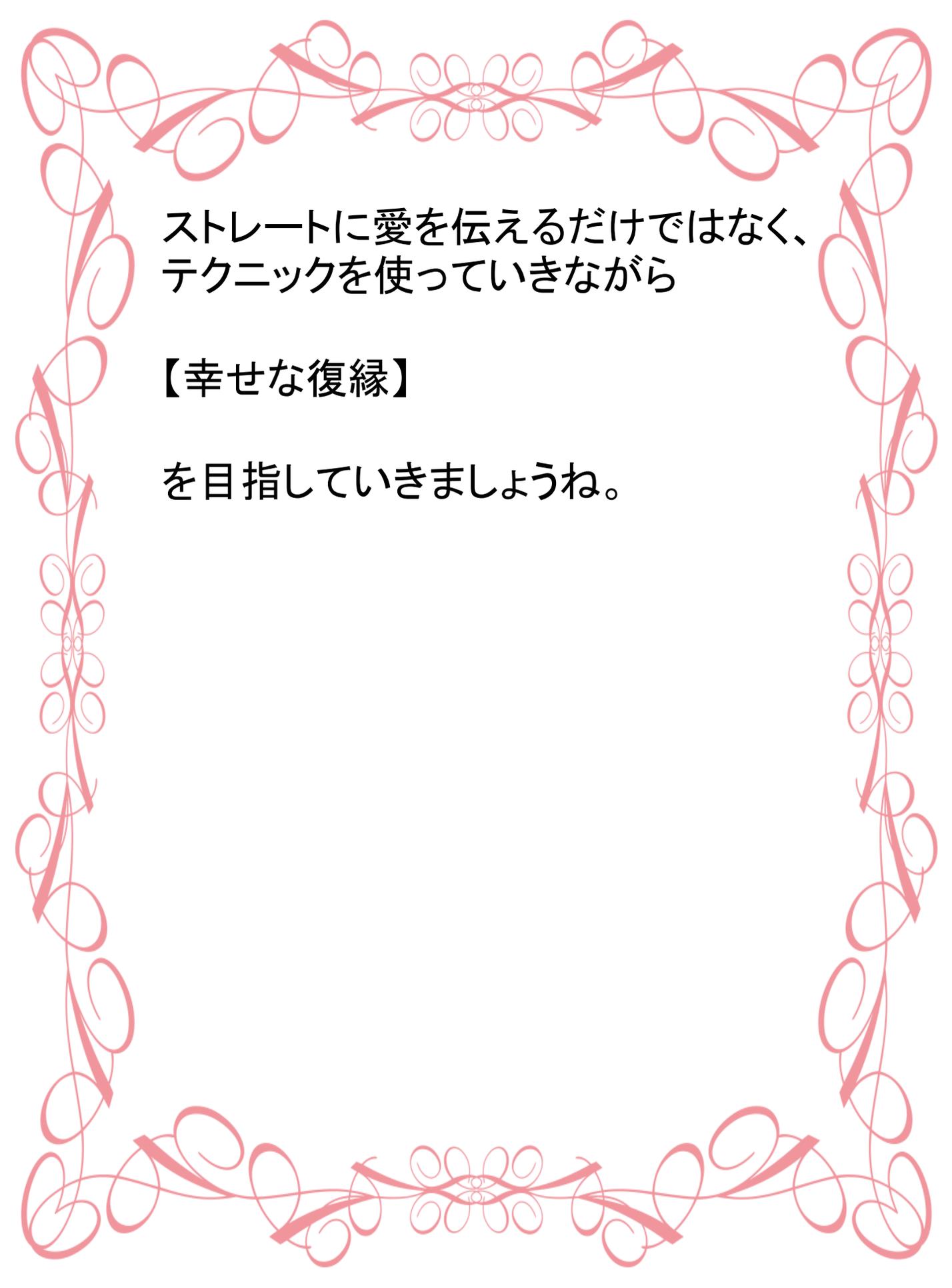
、いくら戦略的にアピールをしても、
「変わった自分を見て！」と連絡をしても、お相手の心には響きません。

逆に、あなたが良い方向に変化していく姿を目の当たりにすれば、お相手は、

「自分と別れてからすごく魅力的になってる・・・」

「あなたは有言実行が出来る人なんだ」

と後悔を始めるのです。

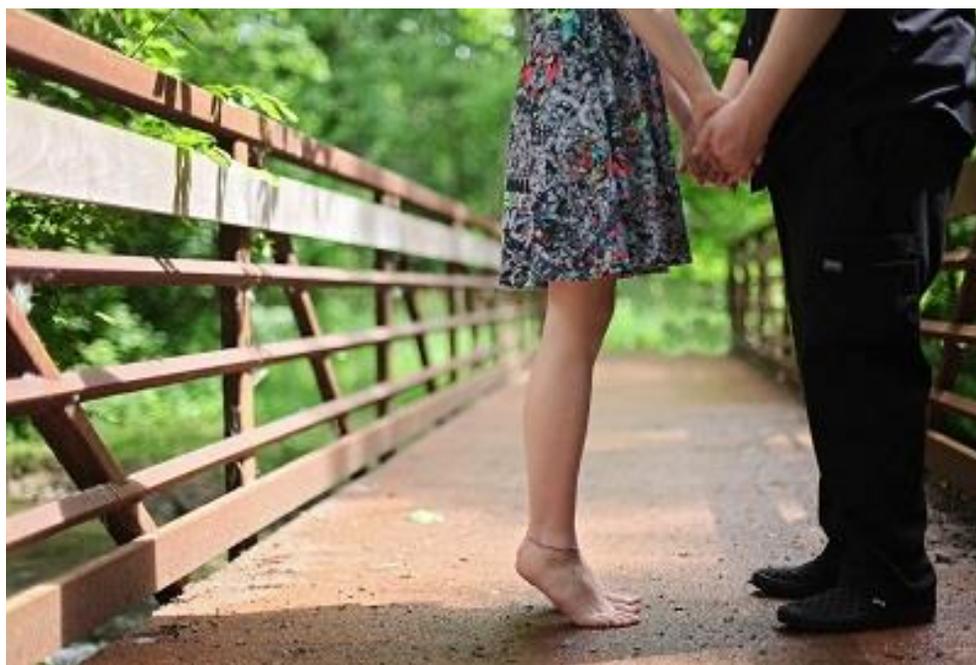


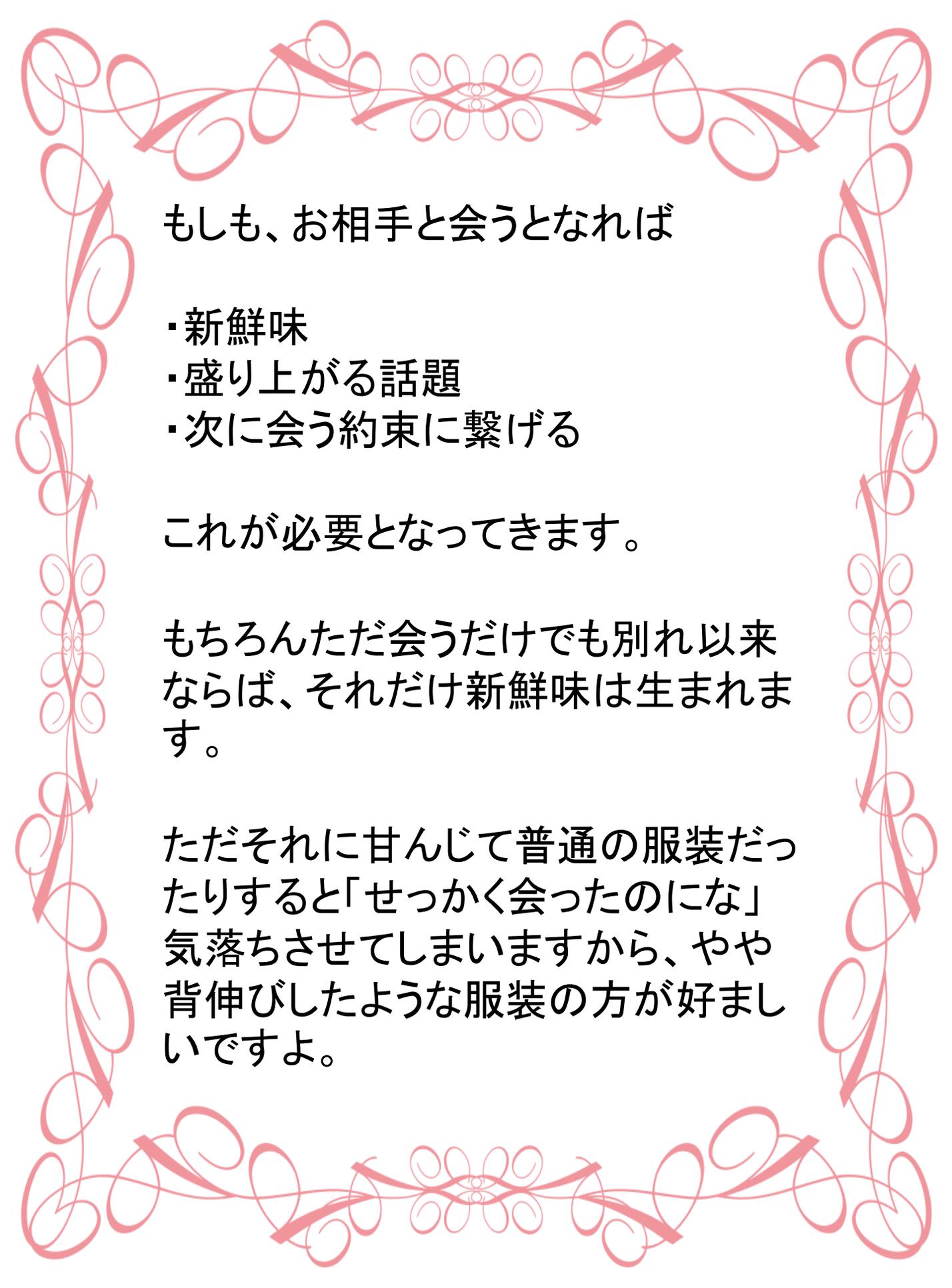
ストレートに愛を伝えるだけではなく、
テクニックを使っていきながら

【幸せな復縁】

を目指していきましょうね。

【 13 】
**別れてから初めて
会う時に気をつける
こと**





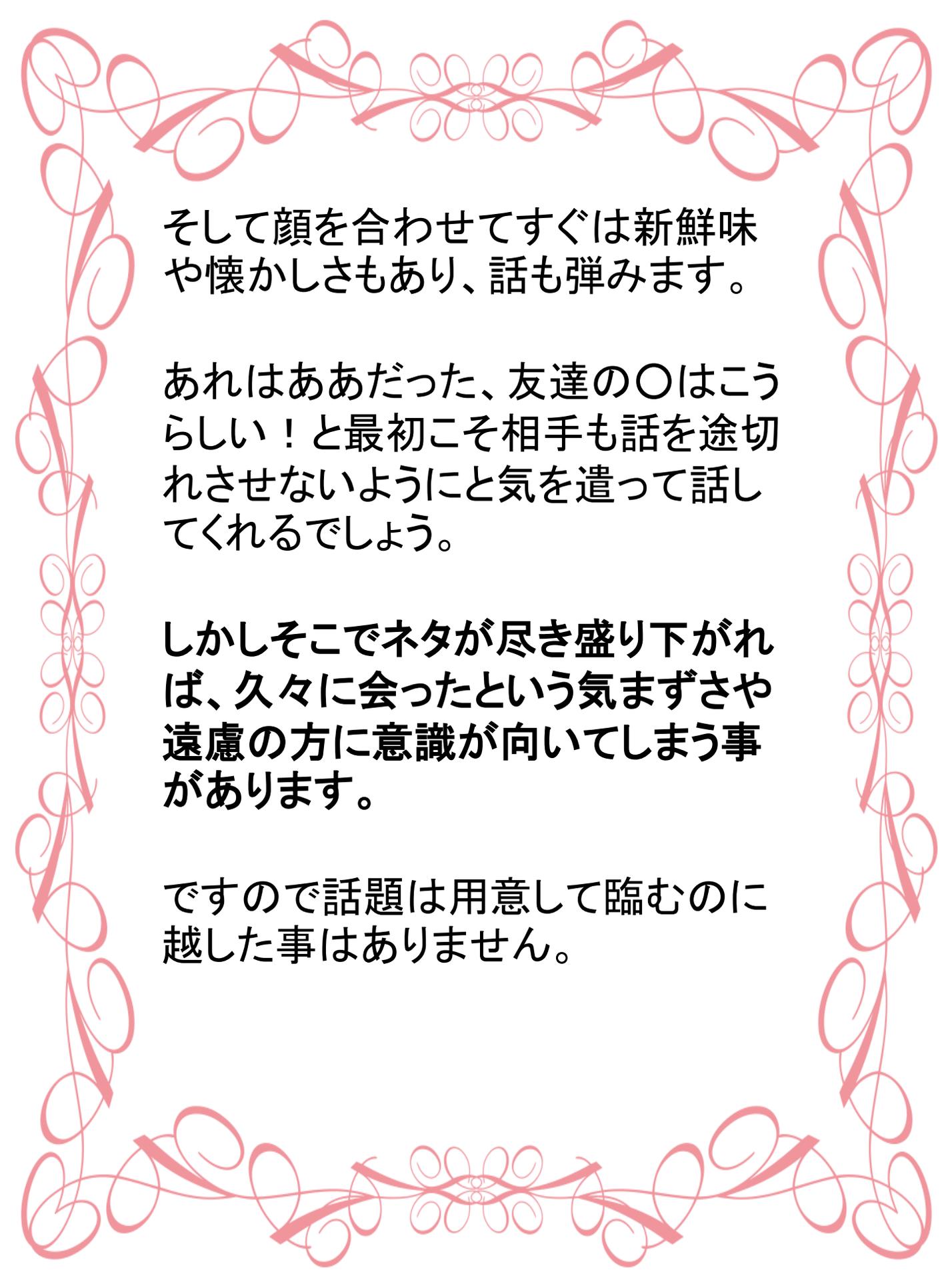
もしも、お相手と会うとなれば

- ・新鮮味
- ・盛り上がる話題
- ・次に会う約束に繋げる

これが必要となってきます。

もちろんただ会うだけでも別れ以来ならば、それだけ新鮮味は生まれます。

ただそれに甘んじて普通の服装だったりすると「せっかく会ったのにな」気落ちさせてしまいますから、やや背伸びしたような服装の方が好ましいですよ。

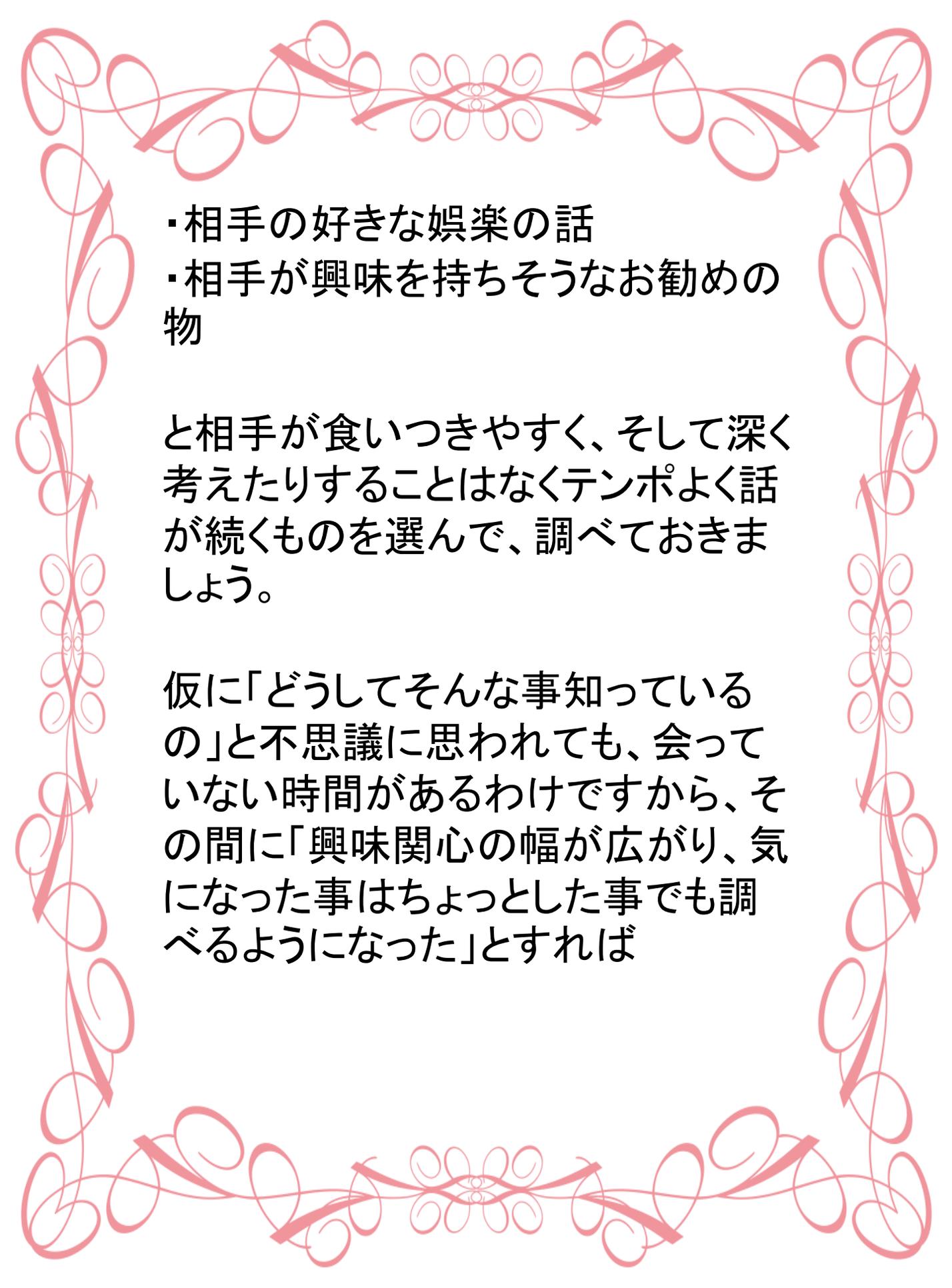


そして顔を合わせてすぐは新鮮味
や懐かしさもあり、話も弾みます。

あれはああだった、友達の〇はこう
らしい！と最初こそ相手も話を途切
れさせないようにと気を遣って話し
てくれるでしょう。

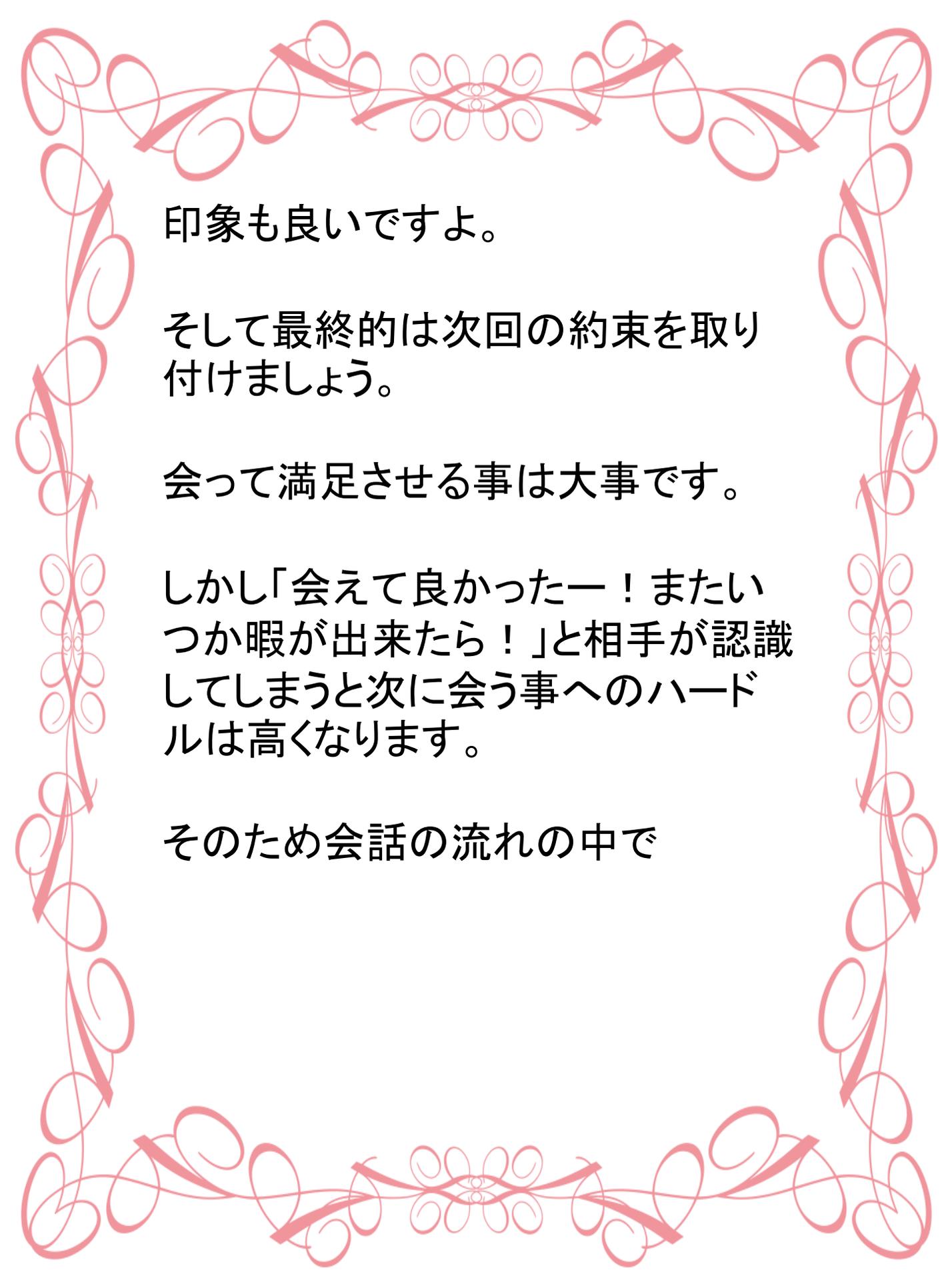
しかしそこでネタが尽き盛り下がれ
ば、久々に会ったという気まずさや
遠慮の方に意識が向いてしまう事
があります。

ですので話題は用意して臨むのに
越した事はありません。

- 
- ・相手の好きな娯楽の話
 - ・相手が興味を持ちそうなお勧めの物

と相手が食いつきやすく、そして深く考えたりすることはなくテンポよく話が続くものを選んで、調べておきましょう。

仮に「どうしてそんな事知っているの」と不思議に思われても、会っていない時間があるわけですから、その間に「興味関心の幅が広がり、気になった事はちょっとした事でも調べるようになった」とすれば



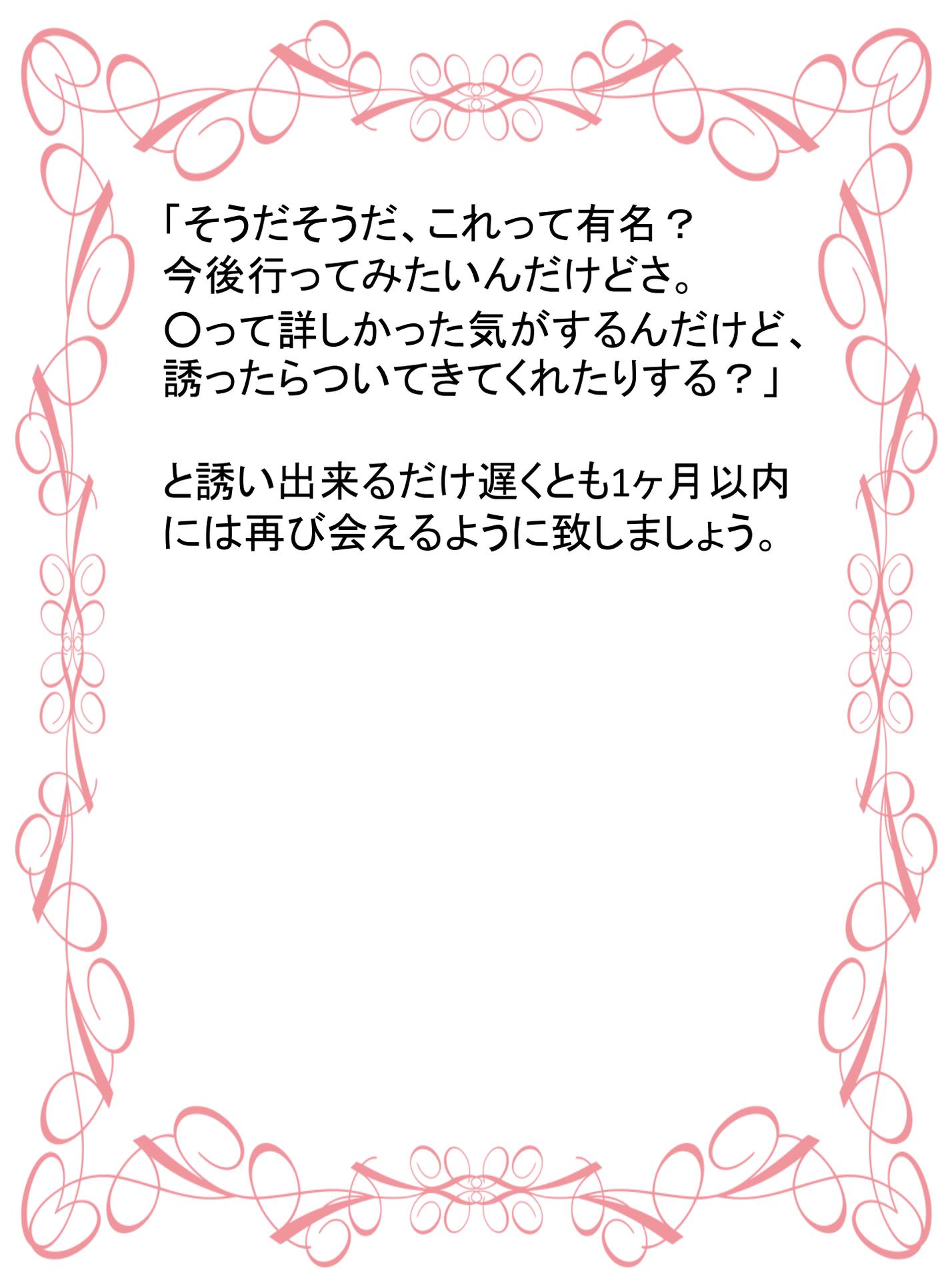
印象も良いですよ。

そして最終的には次回の約束を取り付けましょう。

会って満足させる事は大事です。

しかし「会えて良かったー！またいつか暇が出来たら！」と相手が認識してしまうと次に会う事へのハードルは高くなります。

そのため会話の流れの中で



「そうだそうだ、これって有名？
今後行ってみたいんだけどさ。
〇って詳しくあった気がするんだけど、
誘ったらついてきてくれたりする？」

と誘い出来るだけ遅くとも1ヶ月以内
には再び会えるように致しましょう。

【 14 】 お相手の脈あり度 診断



復縁につながる脈あり行動は大きく
分けて4つあります。

今からあげる4つの行動を見た上で、

当てはまる 3点

どちらとも言えない 2点

当てはまらない 1点

の、いずれかを選んで下さい。

最後に合計ポイント別で、お相手の
脈あり度を%(パーセンテージ)で知
ることが出来ます。

診断スタート

- 1: LINEの返信の速度が似ている
- 2: 愚痴や大変さをアピールする言葉が多い
- 3: 恋人が出来たか、など恋愛話をしたがる
- 4: 「？」が入った文章を送ってくれる

あなたはいくつあてはまりましたか？

では早速、結果を見てみましょう。

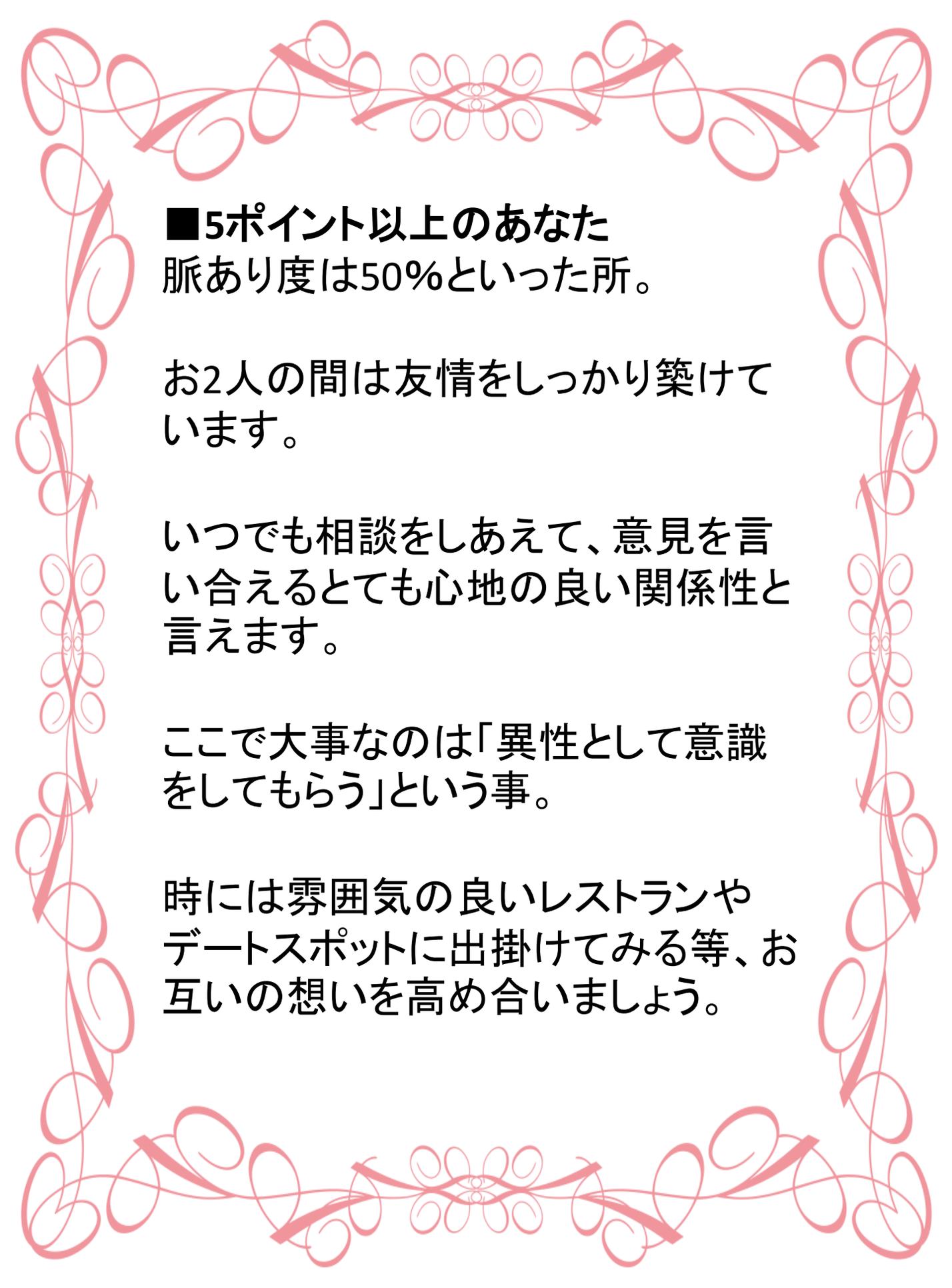
■8ポイント以上のあなた
お相手の想いは70%程と言えます。

恋人関係になれるチャンスまであと少しという所でしょうか。

あと一步の勇気がお相手は出ないようなので、好意を少し見せてあげる発言や行動をしてあげると良いかもしれません。

たくさん褒めてあげる、という行動だけでも良いのです。

ただし「好き」とあからさまに伝えるのはまだ早いので、その点だけ注意して下さいね。



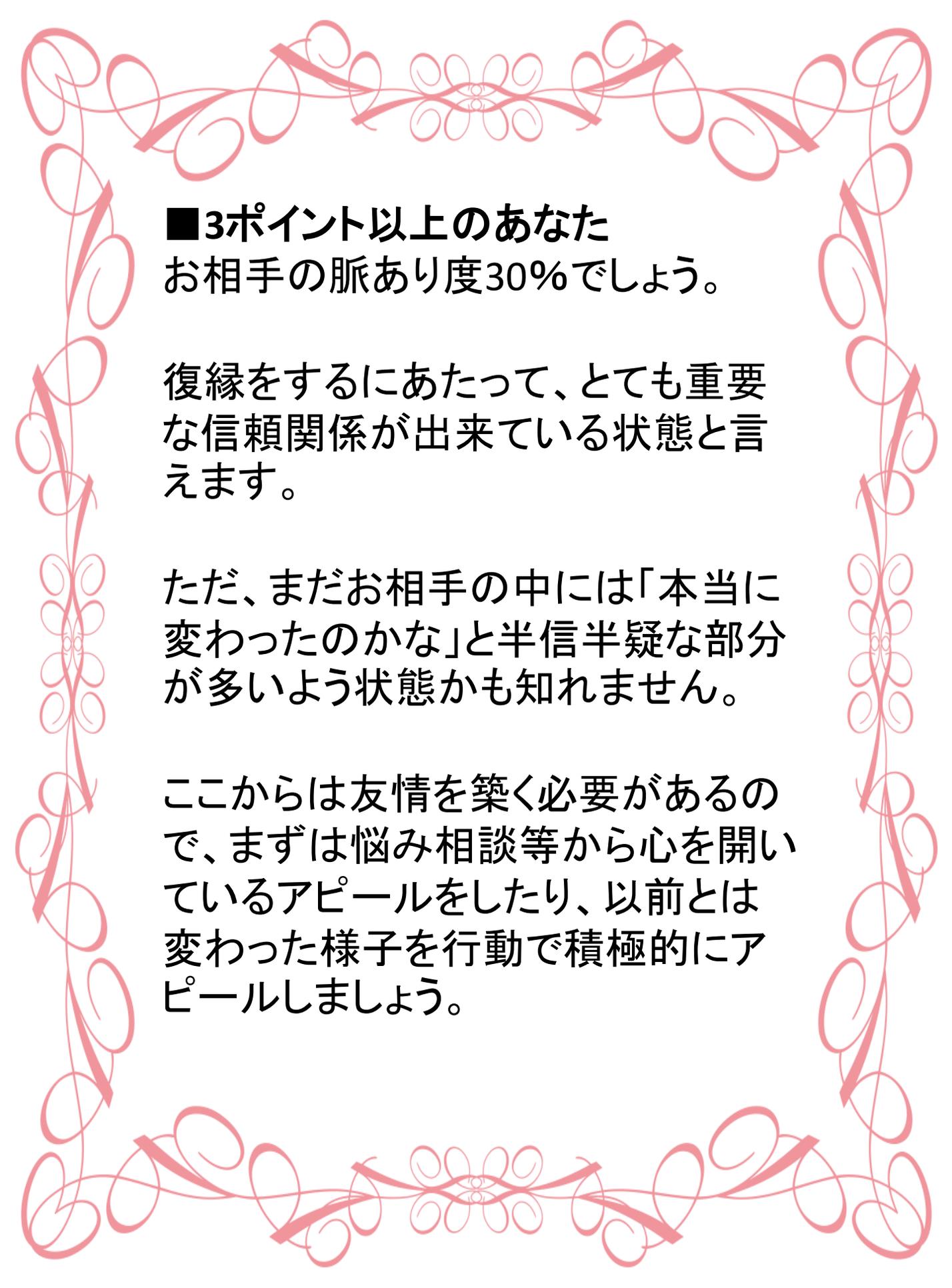
■5ポイント以上のあなた
脈あり度は50%といった所。

お2人の間は友情をしっかりと築けて
います。

いつでも相談をしあえて、意見を言
い合えるとても心地の良い関係性と
言えます。

ここで大事ななのは「異性として意識
をしてもらう」という事。

時には雰囲気の良いレストランや
デートスポットに出掛けてみる等、お
互いの想いを高め合いましょう。

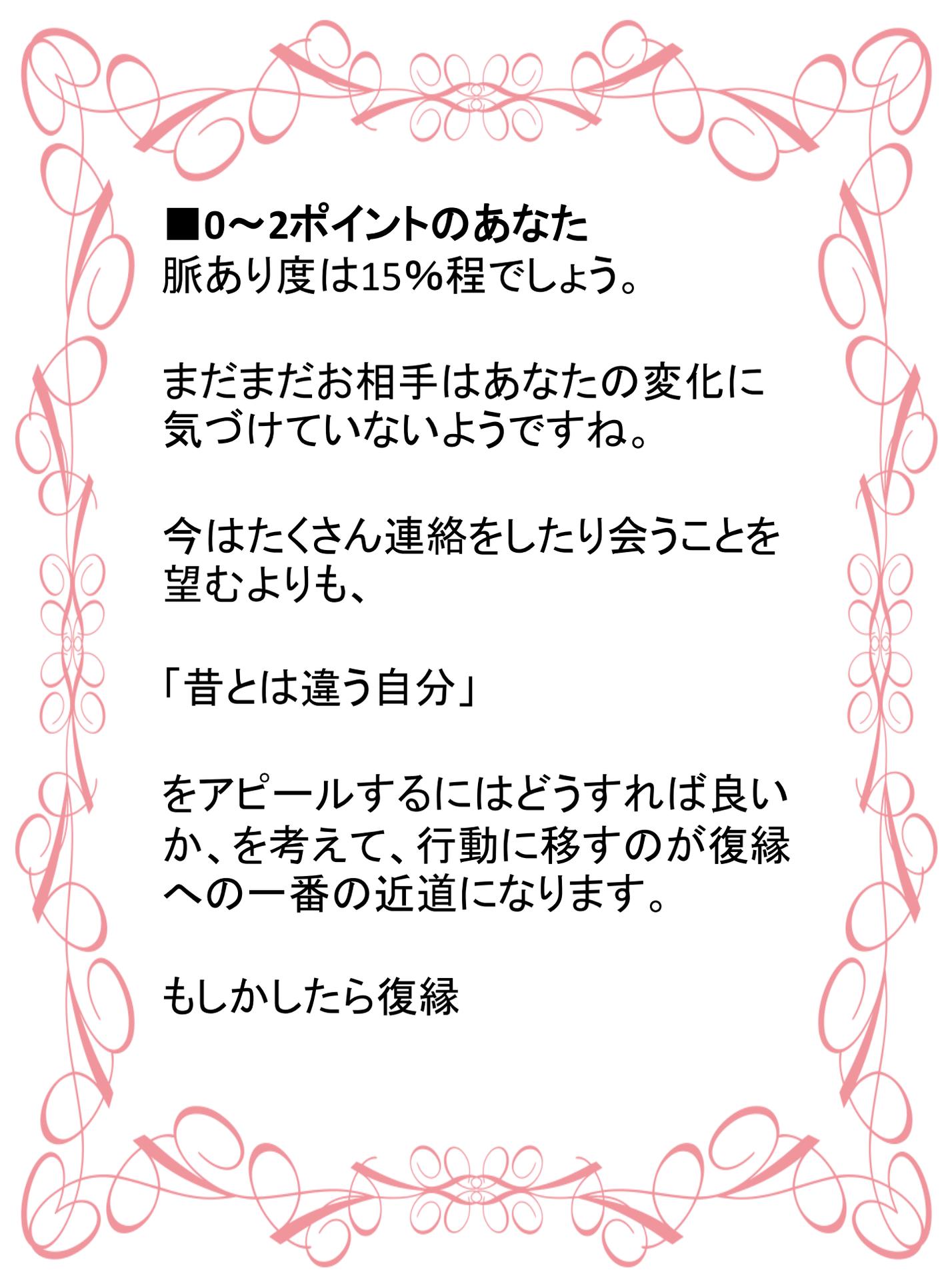


■3ポイント以上のあなた
お相手の脈あり度30%でしょう。

復縁をするにあたって、とても重要な信頼関係が出来ている状態と言えます。

ただ、まだお相手の中には「本当に変わったのかな」と半信半疑な部分が多いよう状態かも知れません。

ここからは友情を築く必要があるの
で、まずは悩み相談等から心を開いているアピールをしたり、以前とは変わった様子を行動で積極的にアピールしましょう。



■0～2ポイントのあなた
脈あり度は15%程でしょう。

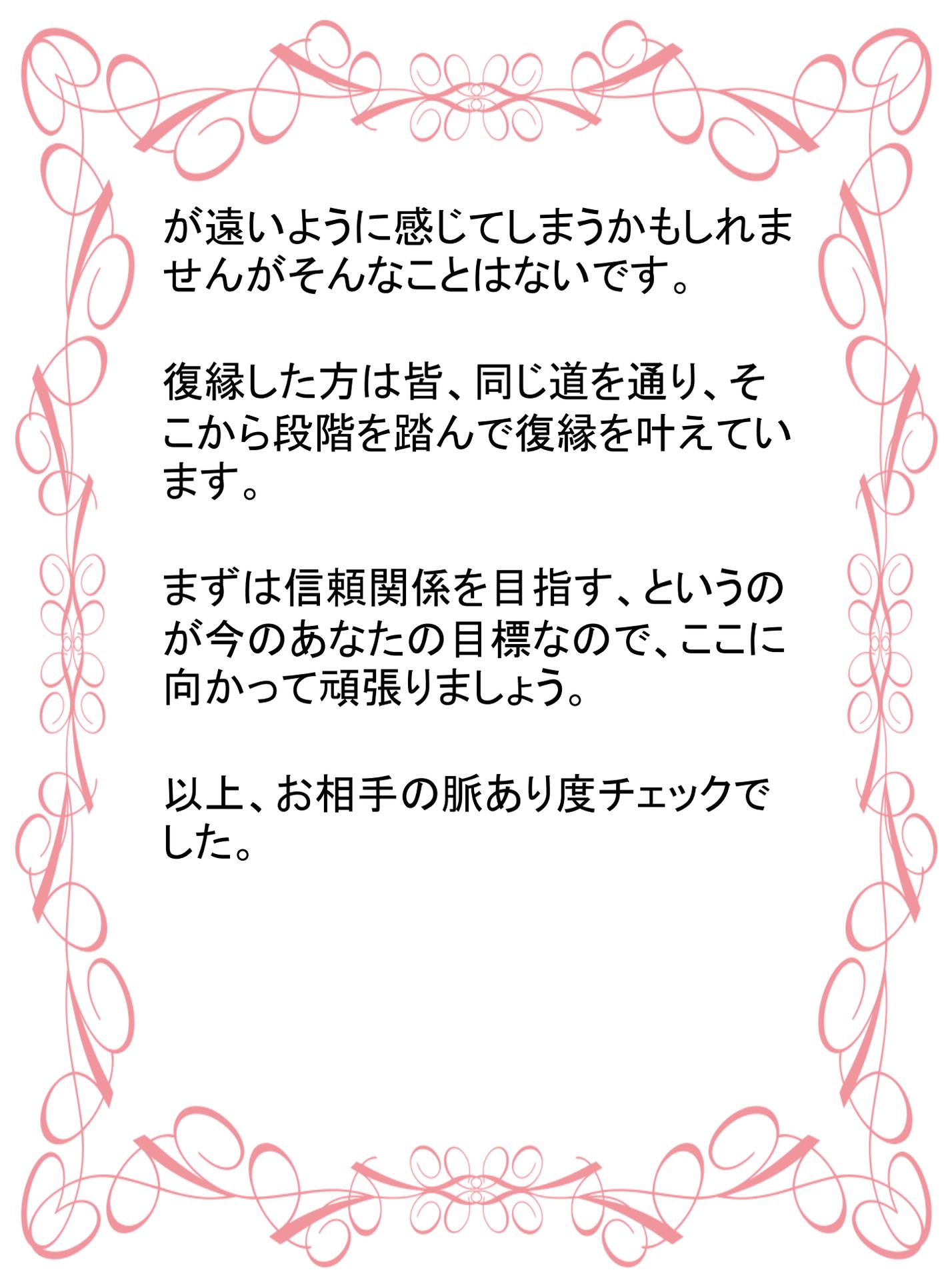
まだまだお相手はあなたの変化に
気づけていないようですね。

今はたくさん連絡をしたり会うことを
望むよりも、

「昔とは違う自分」

をアピールするにはどうすれば良い
か、を考えて、行動に移すのが復縁
への一番の近道になります。

もしかしたら復縁

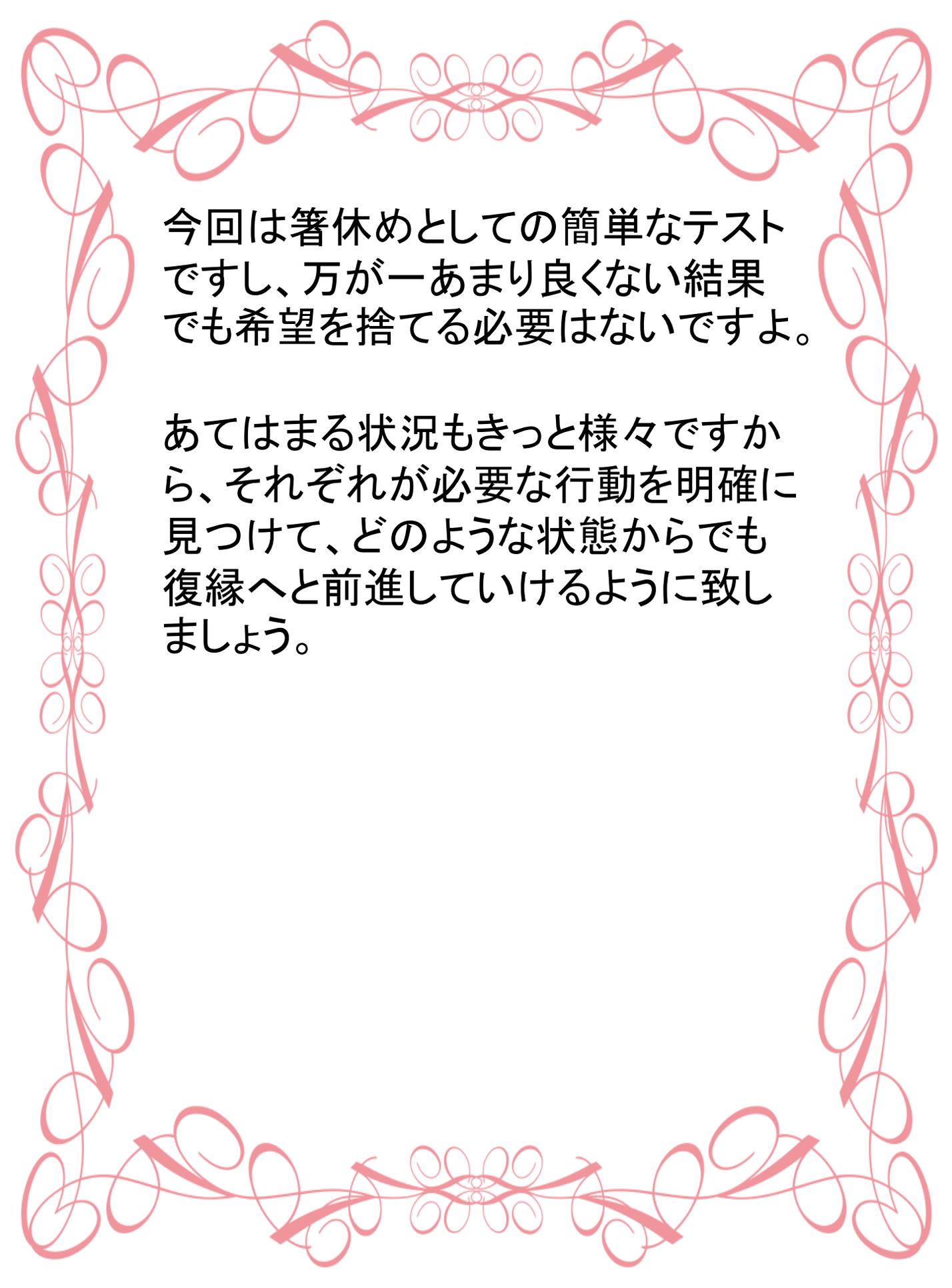


が遠いように感じてしまうかもしれませんがそんなことはないです。

復縁した方は皆、同じ道を通り、そこから段階を踏んで復縁を叶えています。

まずは信頼関係を目指す、というのが今のあなたの目標なので、ここに向かって頑張りましょう。

以上、お相手の脈あり度チェックでした。

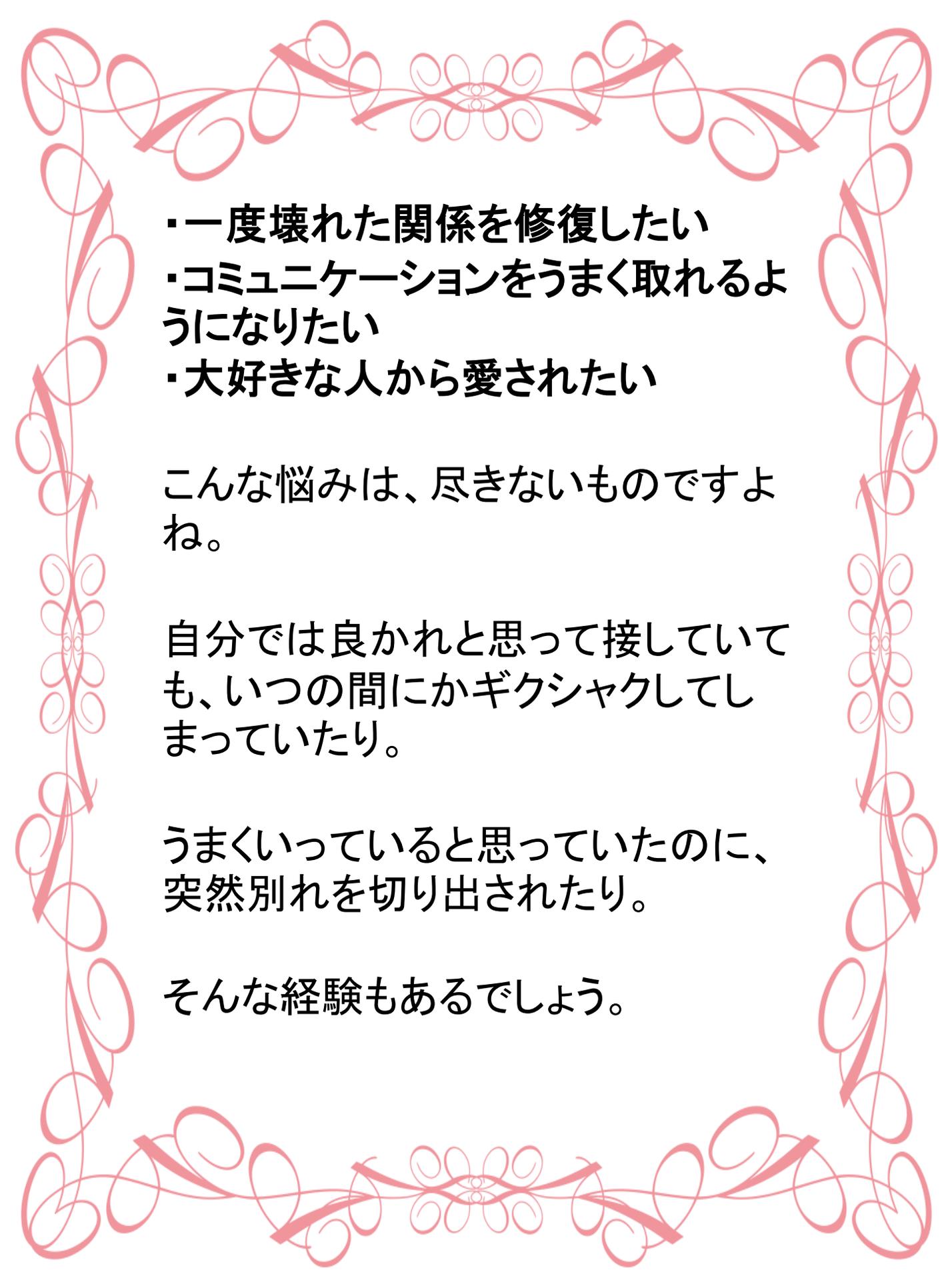


今回は箸休めとしての簡単なテスト
ですし、万が一あまり良くない結果
でも希望を捨てる必要はないですよ。

あてはまる状況もきっと様々です
から、それぞれが必要な行動を明確に
見つけて、どのような状態からでも
復縁へと前進していけるように致し
ましょう。

【 15 】
絶対に知らなければいけない「異性との接し方」



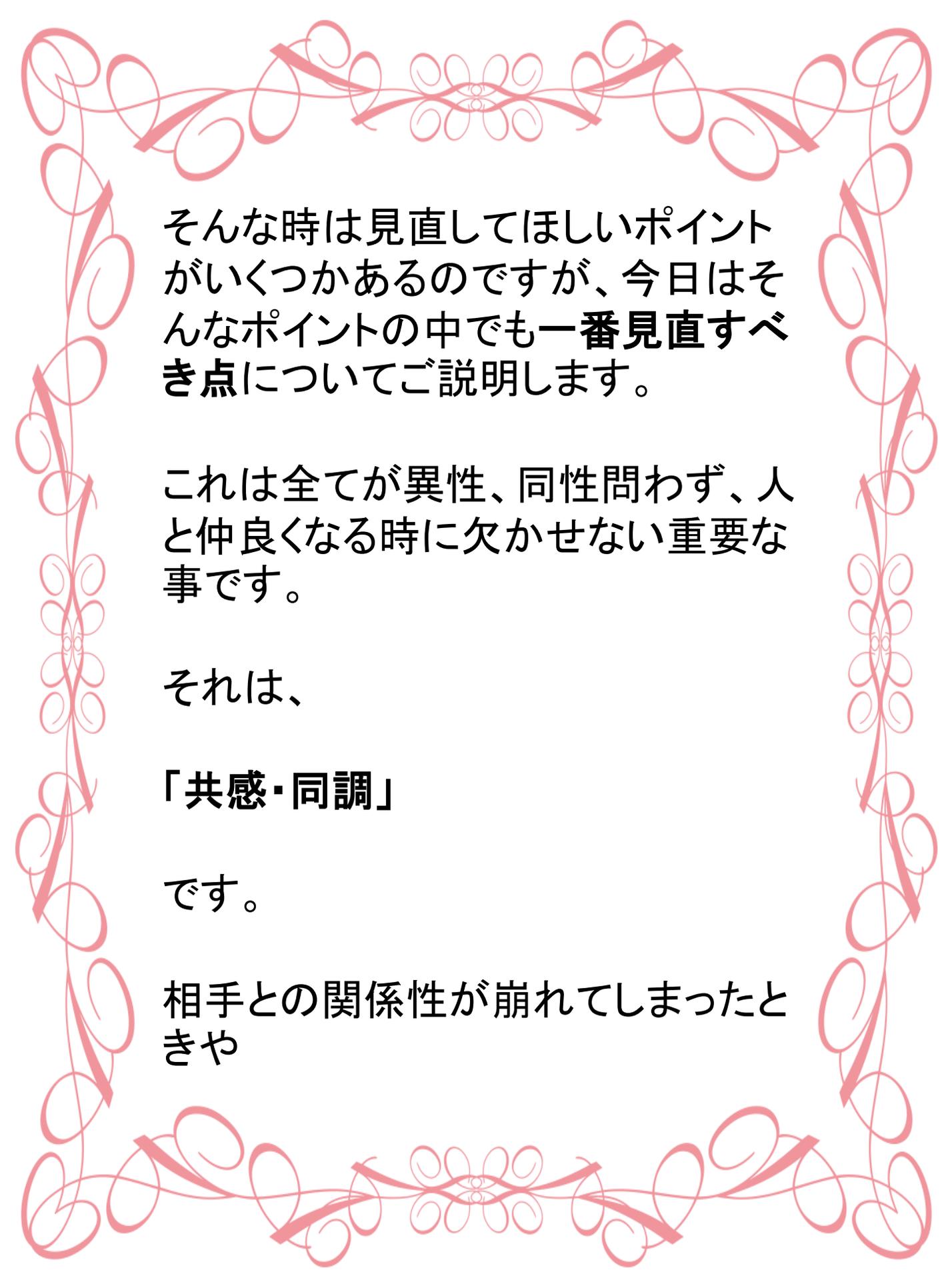
- 
- ・一度壊れた関係を修復したい
 - ・コミュニケーションをうまく取れるようになりたい
 - ・大好きな人から愛されたい

こんな悩みは、尽きないものですよ
ね。

自分では良かれと思って接していても、いつの間にかギクシャクしてしまっていたり。

うまくいっていると思っていたのに、突然別れを切り出されたり。

そんな経験もあるでしょう。



そんな時は見直してほしいポイント
がいくつかあるのですが、今日はそ
んなポイントの中でも一番見直すべ
き点についてご説明します。

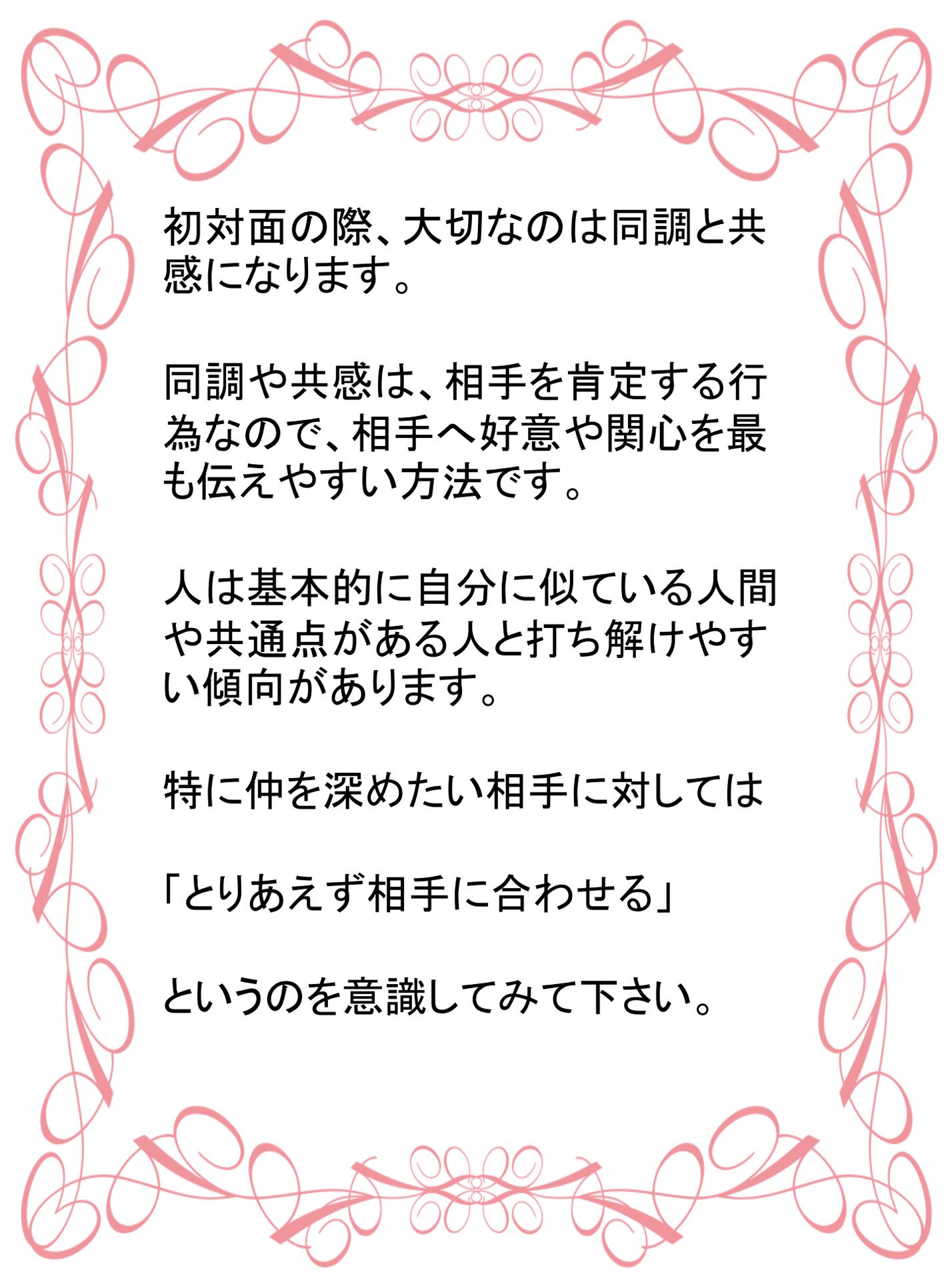
これは全てが異性、同性問わず、人
と仲良くなる時に欠かせない重要な
事です。

それは、

「共感・同調」

です。

相手との関係性が崩れてしまったと
きや



初対面の際、大切なのは同調と共感になります。

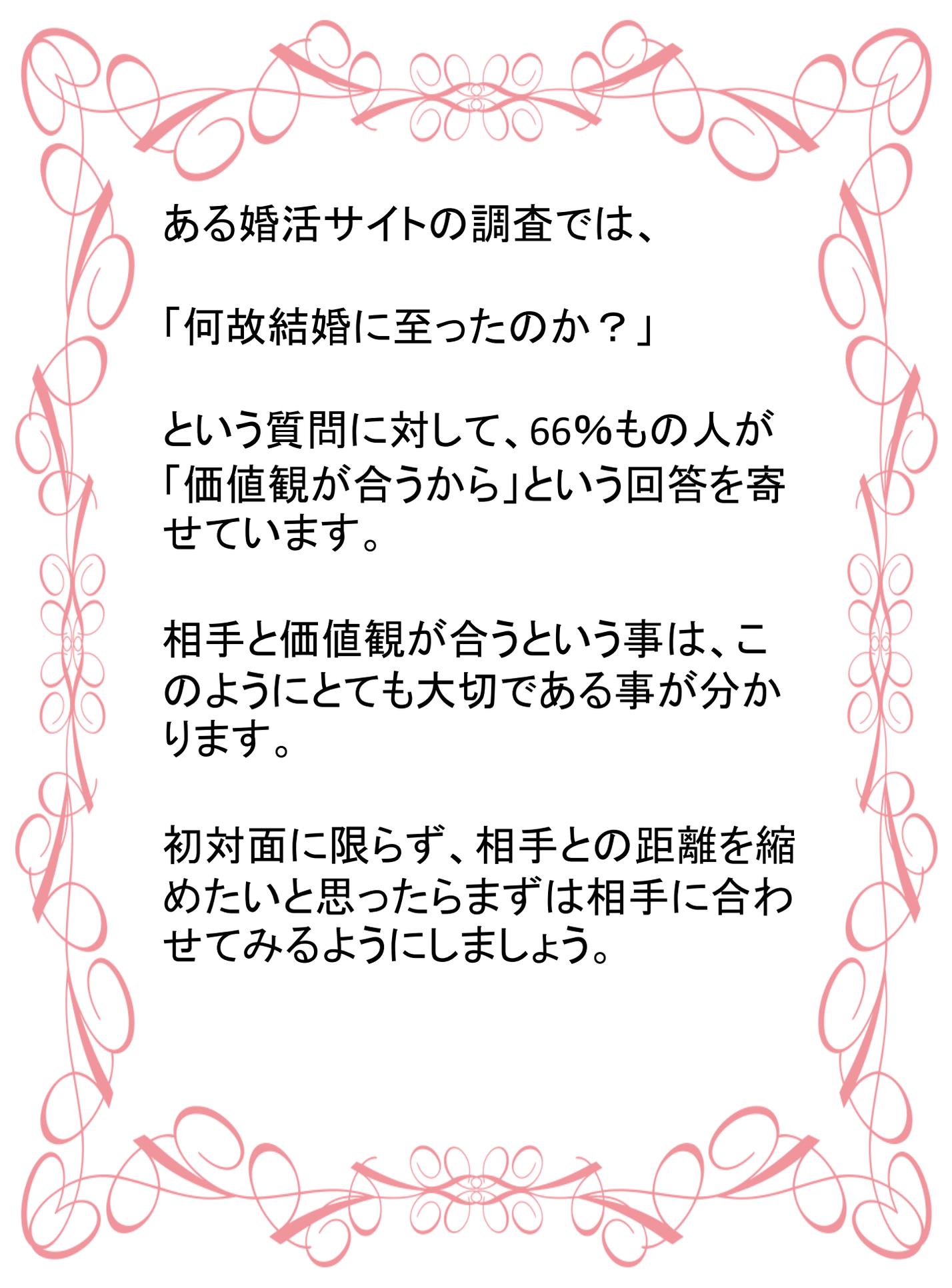
同調や共感は、相手を肯定する行為なので、相手へ好意や関心を最も伝えやすい方法です。

人は基本的に自分に似ている人間や共通点がある人と打ち解けやすい傾向があります。

特に仲を深めたい相手に対しては

「とりあえず相手に合わせる」

というのを意識してみてください。



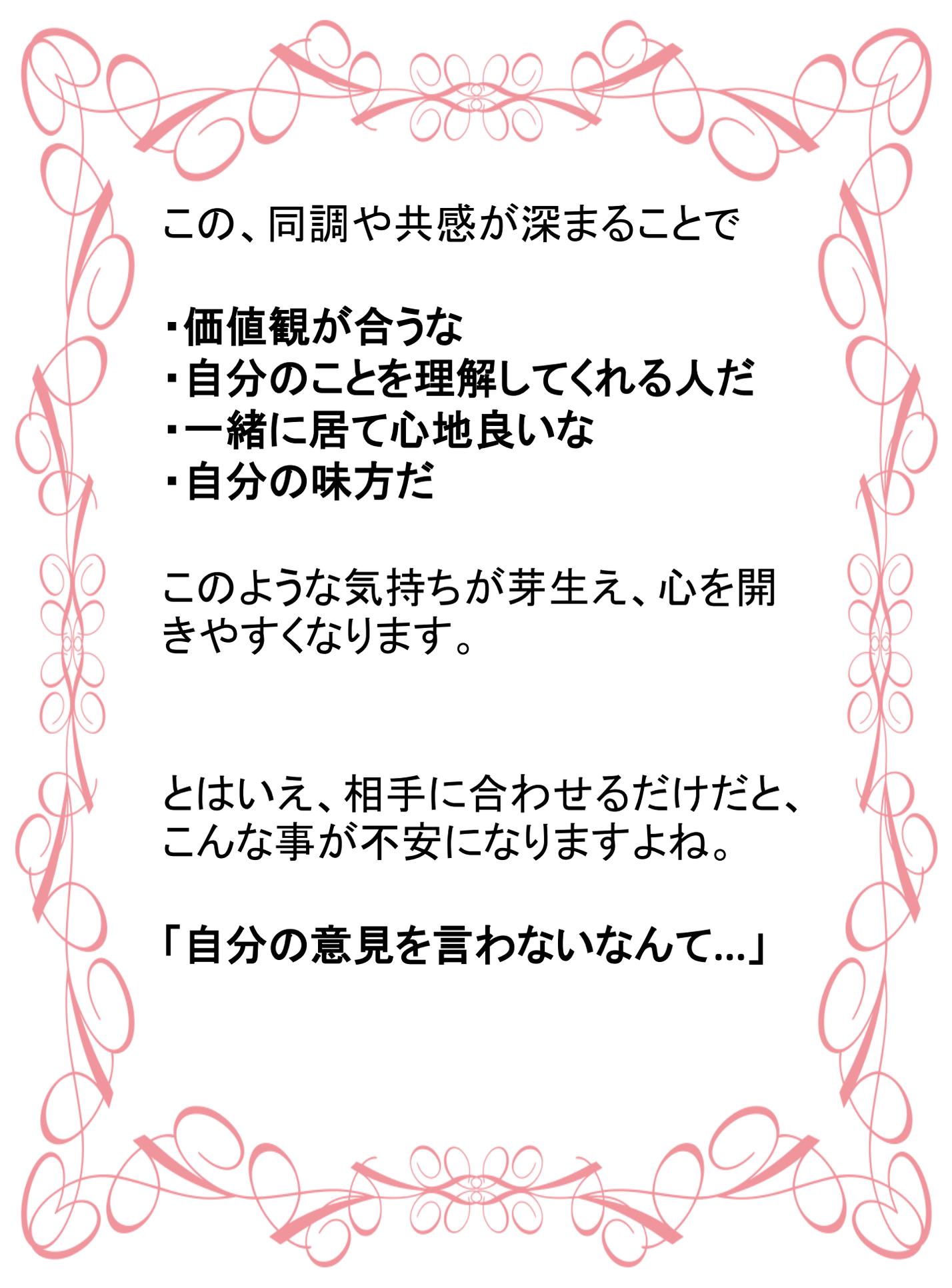
ある婚活サイトの調査では、

「何故結婚に至ったのか？」

という質問に対して、66%もの人が
「価値観が合うから」という回答を寄
せています。

相手と価値観が合うという事は、こ
のようにとても大切である事が分か
ります。

初対面に限らず、相手との距離を縮
めたいと思ったらまずは相手に合わ
せてみるようにしましょう。



この、同調や共感が深まることで

- ・価値観が合うな
- ・自分のことを理解してくれる人だ
- ・一緒に居て心地良いな
- ・自分の味方だ

このような気持ちが芽生え、心を開きやすくなります。

とはいえ、相手に合わせるだけだと、こんな事が不安になりますよね。

「自分の意見を言わないなんて…」

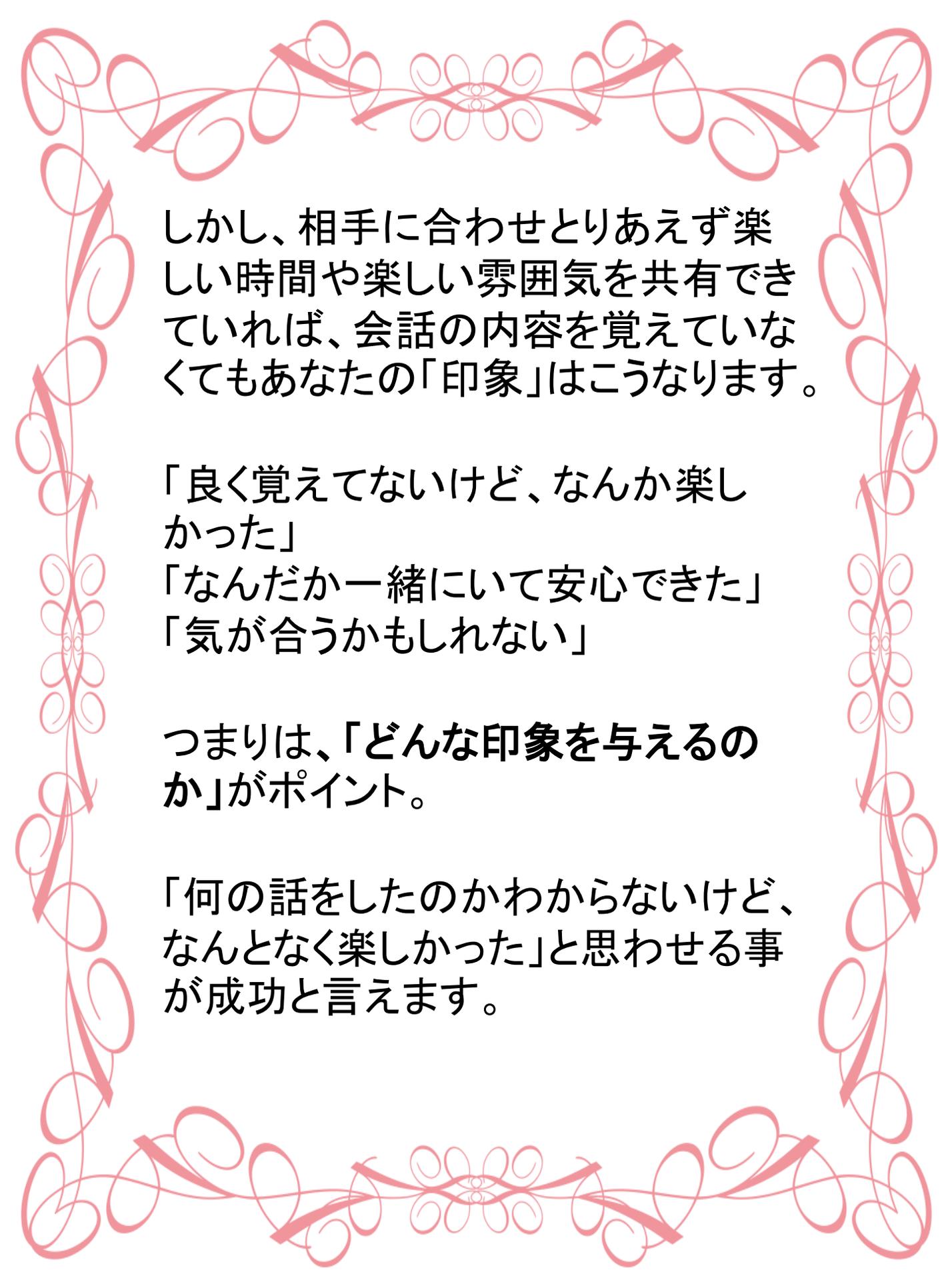
「いま意見を言わないと、後々関係が発展したときまずいことになるかも...」

「嘘は言いたくないし...」

ですが、関係を築き直す始めのうちは、世間話や相手との距離感を図る会話の段階なので、自分の個性を主張し過ぎないことがベスト。

よくよく考えてみると、人とのコミュニケーション・会話はほとんど他愛ない内容で成り立っていますよね。

家に帰ればほとんどの内容は覚えていないはず



しかし、相手に合わせとりあえず楽しい時間や楽しい雰囲気と共有できていれば、会話の内容を覚えていなくてもあなたの「印象」はこうなります。

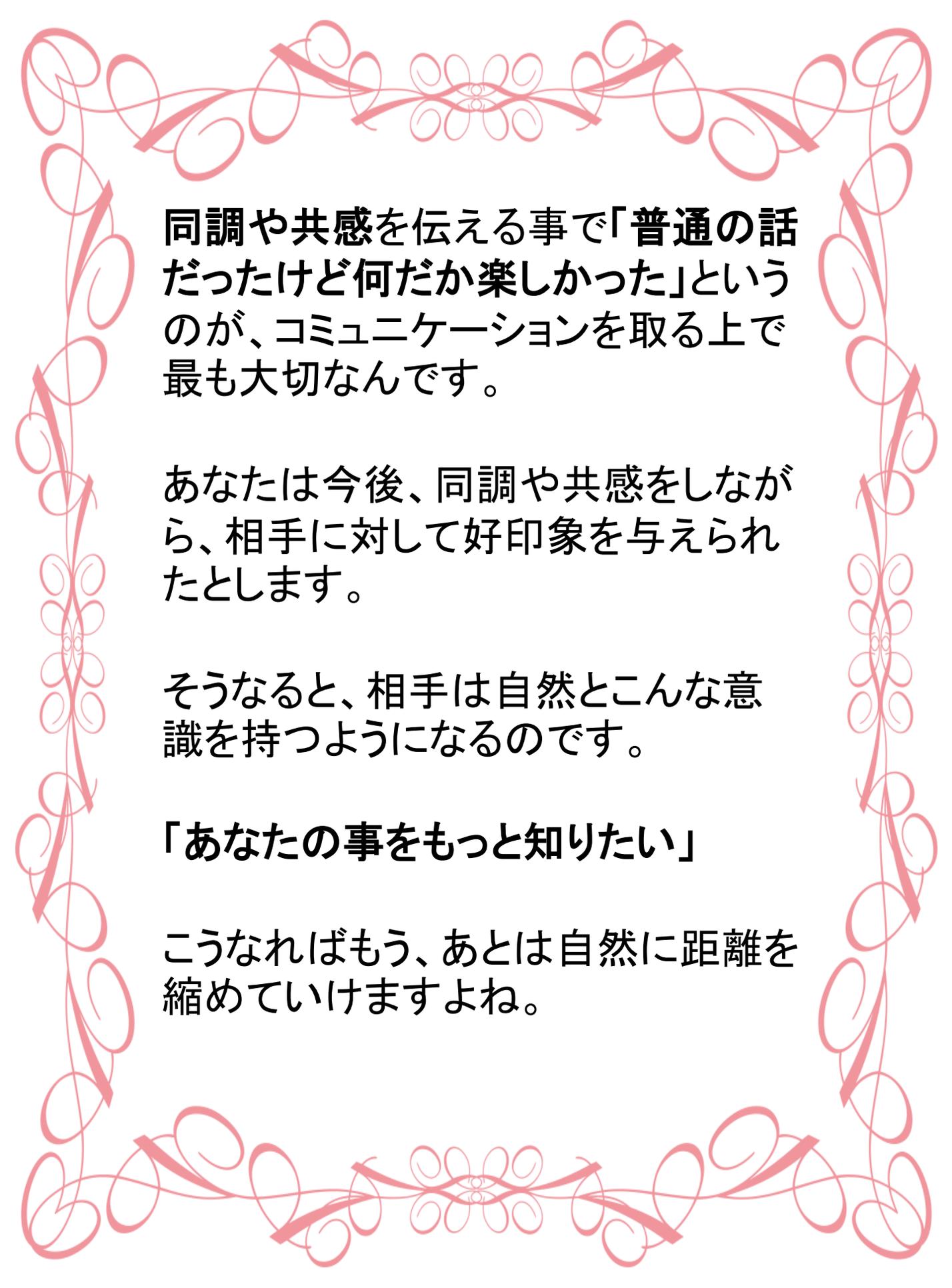
「良く覚えてないけど、なんか楽しかった」

「なんだか一緒にいて安心できた」

「気が合うかもしれない」

つまりは、「どんな印象を与えるのか」がポイント。

「何の話をしたのかわからないけど、なんとなく楽しかった」と思わせる事が成功と言えます。



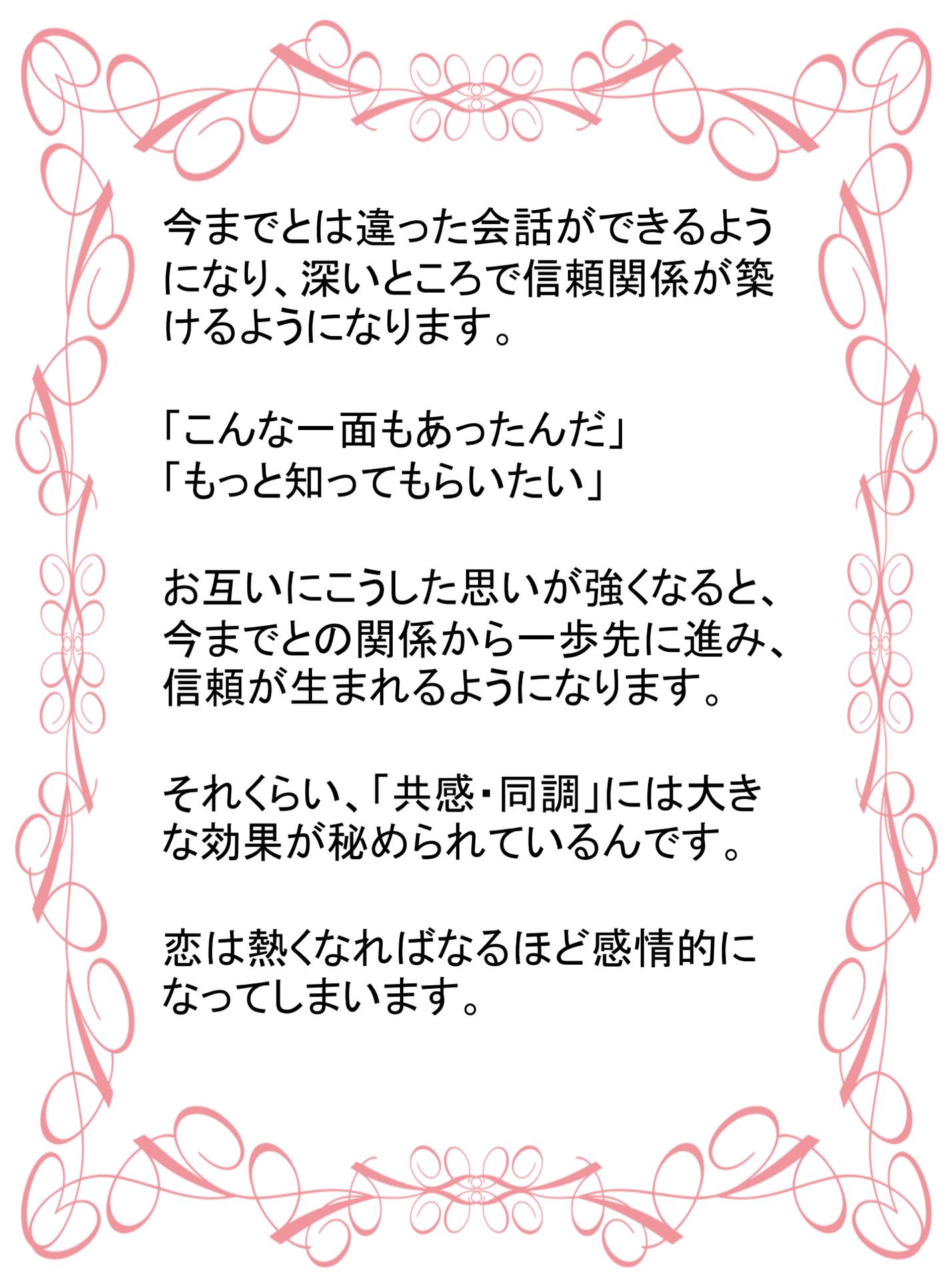
同調や共感を伝える事で「普通の話
だったけど何だか楽しかった」という
のが、コミュニケーションを取る上で
最も大切なんです。

あなたは今後、同調や共感をしながら、
相手に対して好印象を与えられ
たとします。

そうなると、相手は自然とこんな意
識を持つようになるのです。

「あなたの事をもっと知りたい」

こうなればもう、あとは自然に距離を
縮めていけますよね。



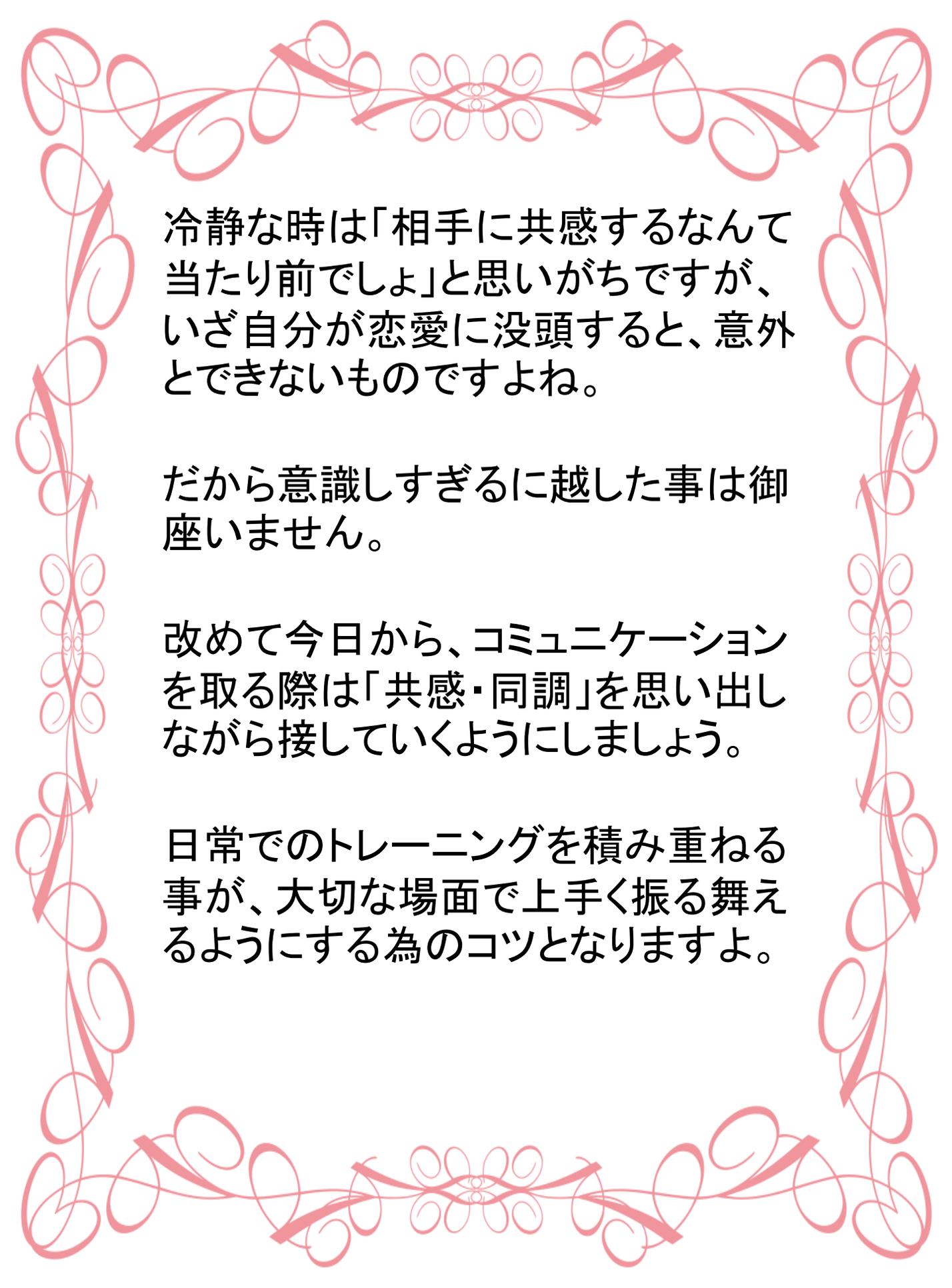
今までとは違った会話ができるようになり、深いところで信頼関係が築けるようになります。

「こんな一面もあったんだ」
「もっと知ってもらいたい」

お互いにこうした思いが強くなると、今までとの関係から一歩先に進み、信頼が生まれるようになります。

それくらい、「共感・同調」には大きな効果が秘められているんです。

恋は熱くなればなるほど感情的になってしまいます。



冷静な時は「相手に共感するなんて当たり前でしょ」と思いがちですが、いざ自分が恋愛に没頭すると、意外とできないものですよ。

だから意識しすぎるに越した事は御座いません。

改めて今日から、コミュニケーションを取る際は「共感・同調」を思い出しながら接していくようにしましょう。

日常でのトレーニングを積み重ねる事が、大切な場面で上手く振る舞えるようにする為のコツとなりますよ。



絶対復縁宣言

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ