

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

16.異性を意識させる効果的なシチュエーション

17.復縁をしたい人が絶対にしてはいけない3つのこと

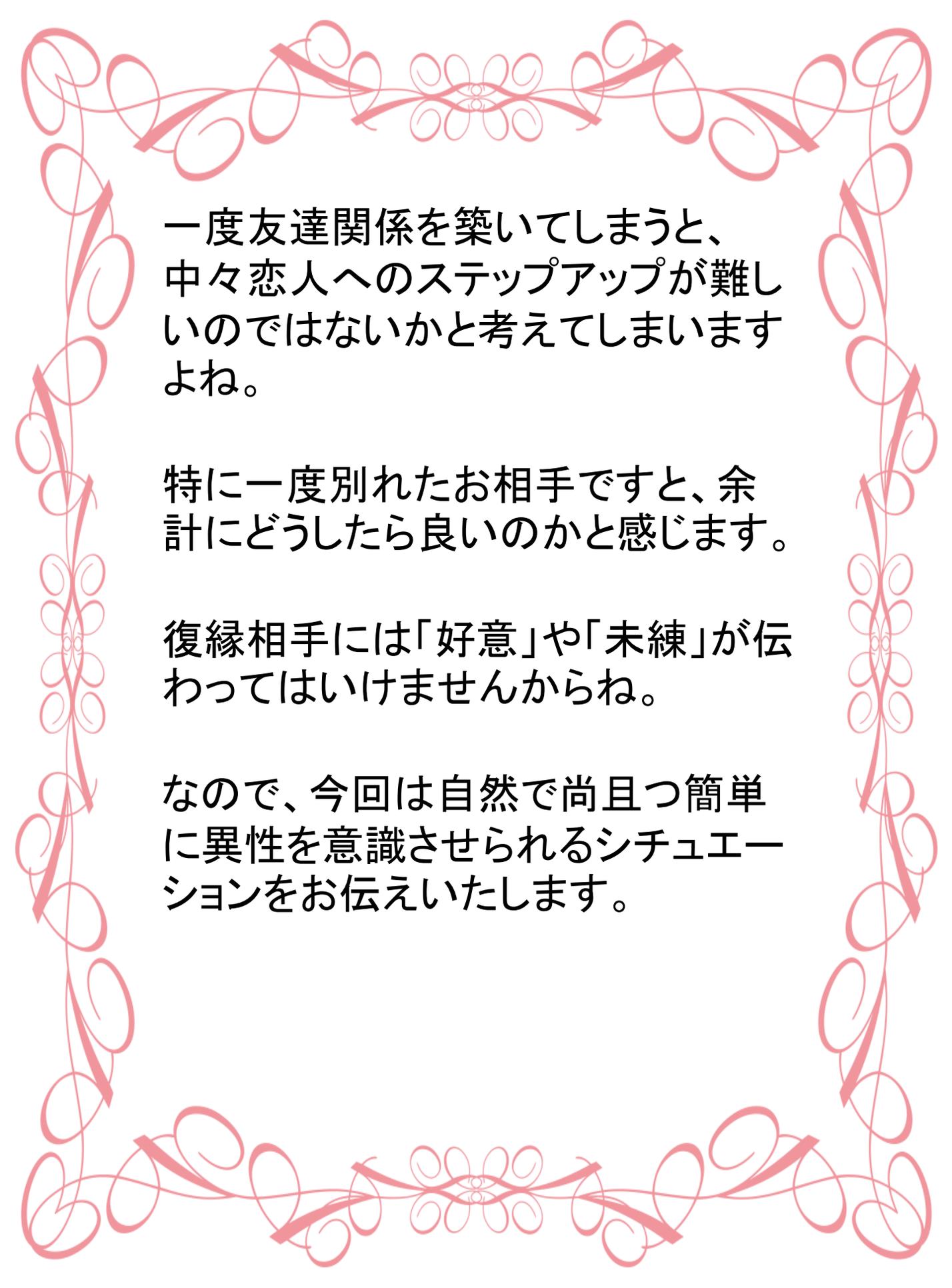
18.相手とフィーリングを合わせるって？

19.ネットの情報は間違いだらけ？

20.気持ちを伝えるにはタイミングが重要なのはなぜか？

【 16 】
異性を意識させる
効果的なシチュ
エーション





一度友達関係を築いてしまうと、
中々恋人へのステップアップが難しい
のではないかと考えてしまいます
よね。

特に一度別れたお相手ですと、余
計にどうしたら良いのかと感じます。

復縁相手には「好意」や「未練」が伝
わってはいけませんからね。

なので、今回は自然で尚且つ簡単
に異性を意識させられるシチュエー
ションをお伝えいたします。

【 16-1 】

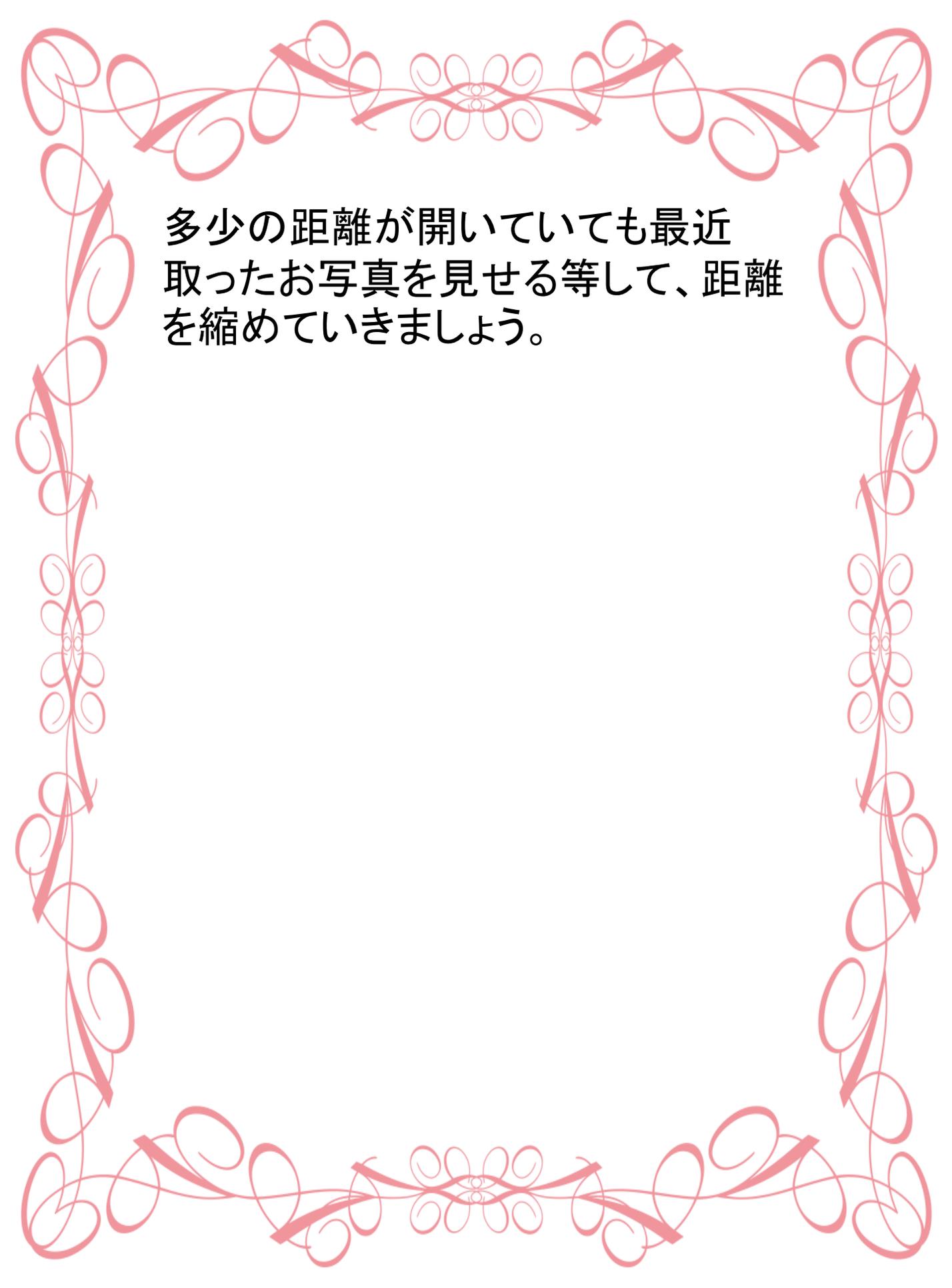
隣に座る

お相手と出かける時のお店をこちらで決められるのであれば

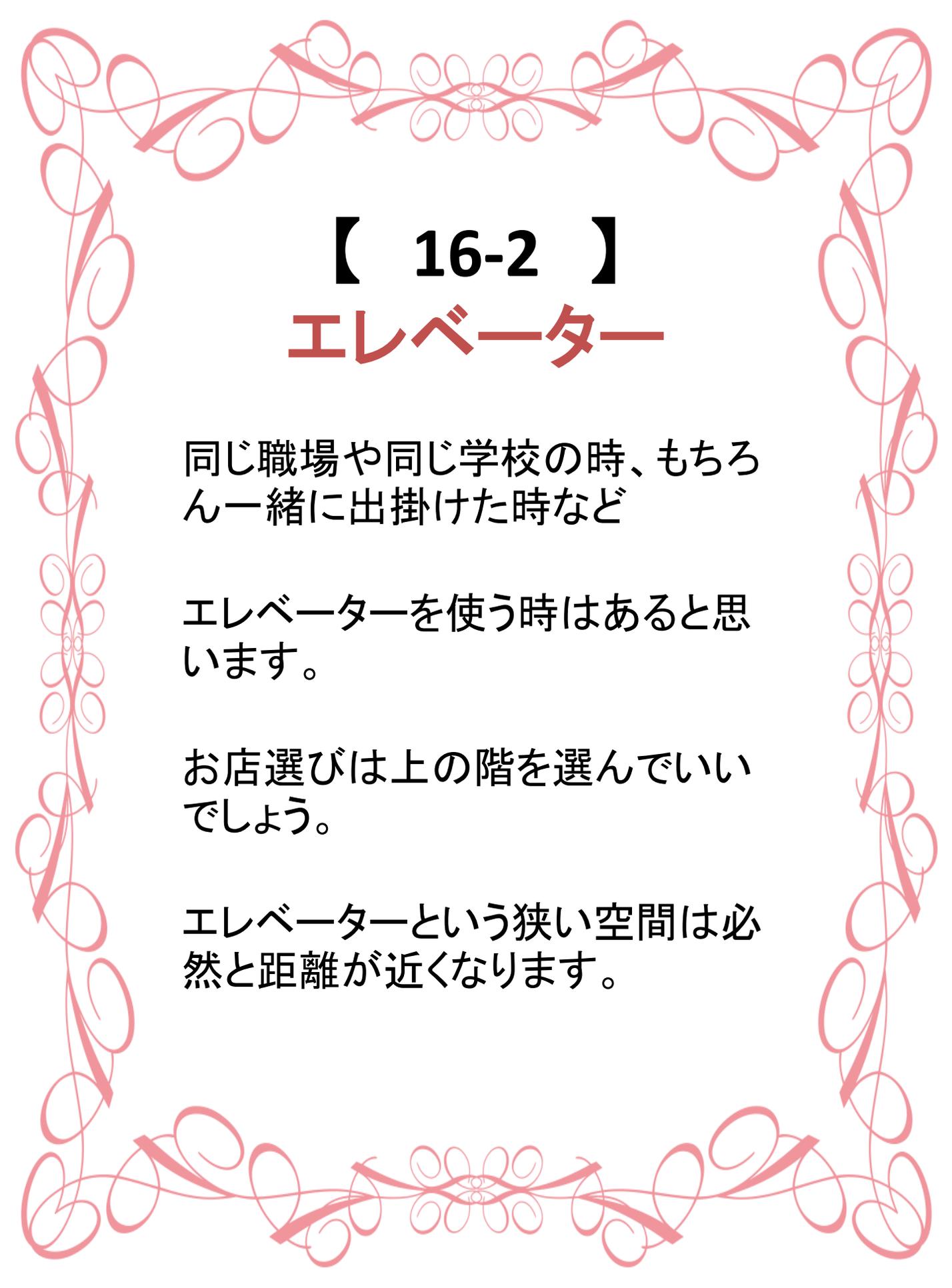
是非、カウンター席を狙っていきましょう。

最近ではこじんまりとした個人店も多くありますからね。

こうしたお店のカウンター席に座る事で、自然と肩が触れ合うくらいの距離を作ることができます。



多少の距離が開いていても最近
取ったお写真を見せる等して、距離
を縮めていきましょう。



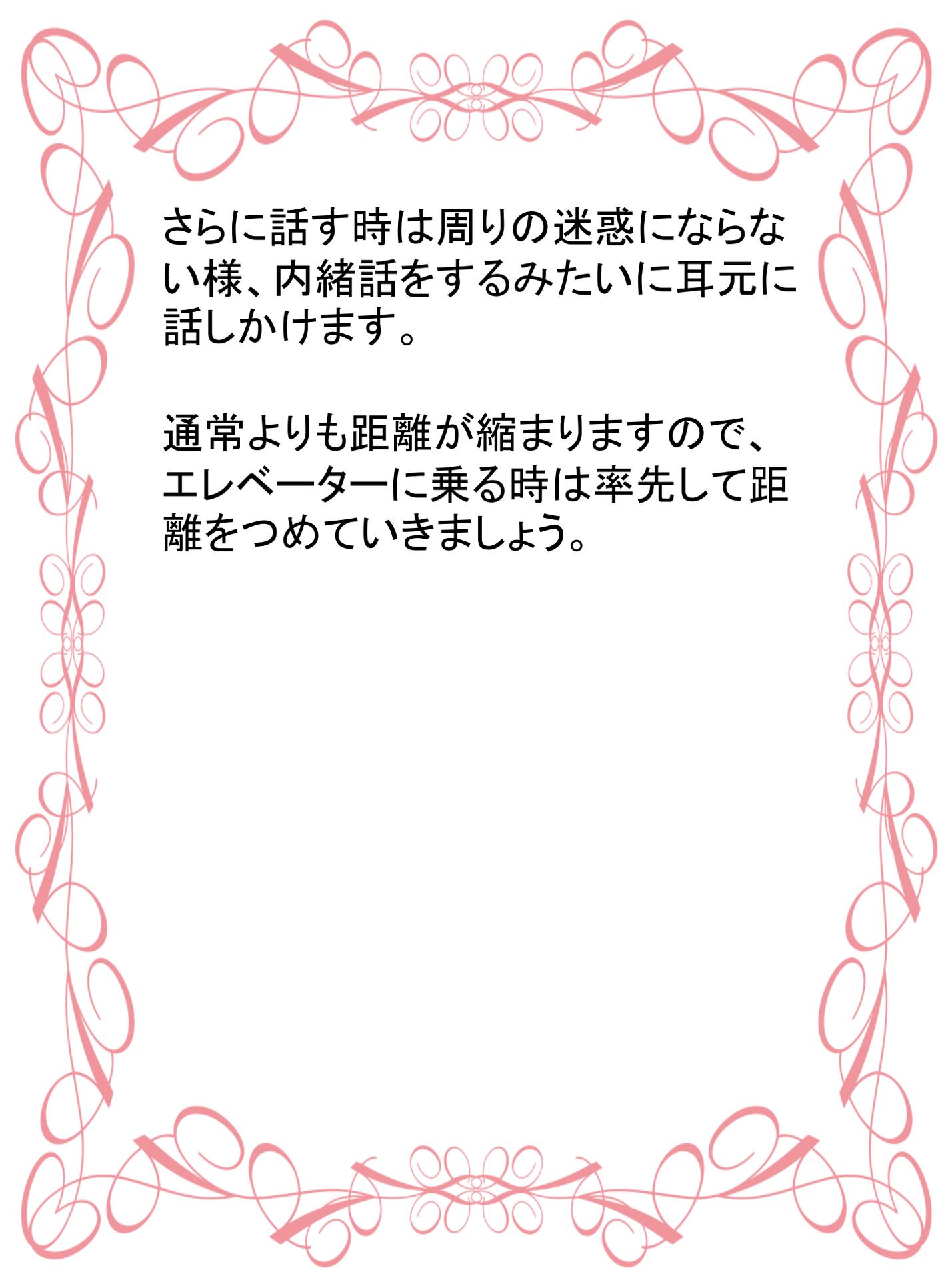
【 16-2 】 エレベーター

同じ職場や同じ学校の時、もちろん一緒に出掛けた時など

エレベーターを使う時はあると思います。

お店選びは上の階を選んでいいでしょう。

エレベーターという狭い空間は必然と距離が近くなります。



さらに話す時は周りの迷惑にならない様、内緒話をするみたいに耳元に話しかけます。

通常よりも距離が縮まりますので、エレベーターに乗る時は率先して距離をつめていきましょう。

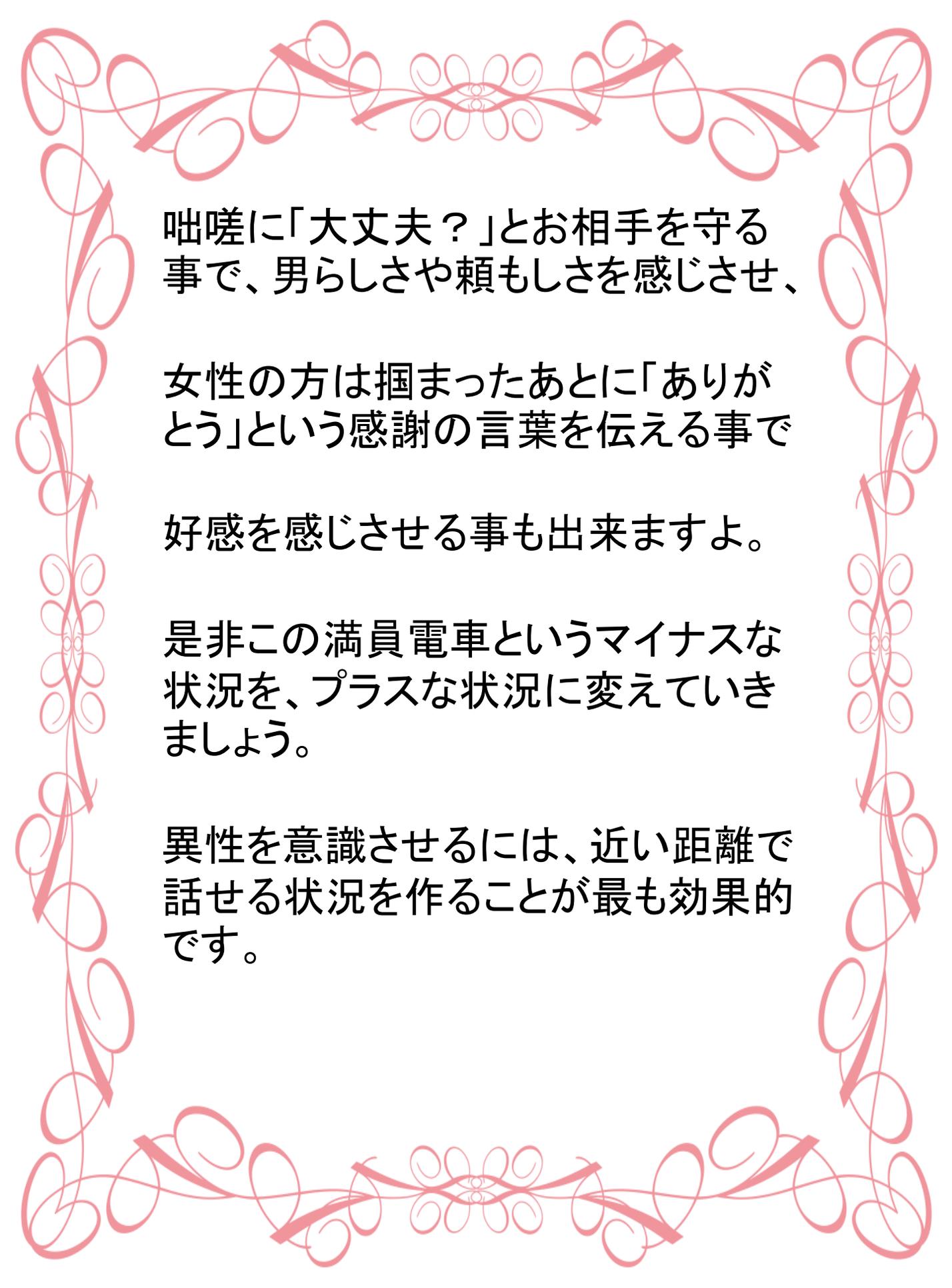
【 16-3 】 満員電車

本来であれば避けたい満員電車も、復縁したいお相手とであれば非常に良いシチュエーションになります。

女性であれば、お相手に掴まることが出来ます。

男性は、お相手を守ることが出来ます。

不本意を装いながら異性を感じさせやすいんです。



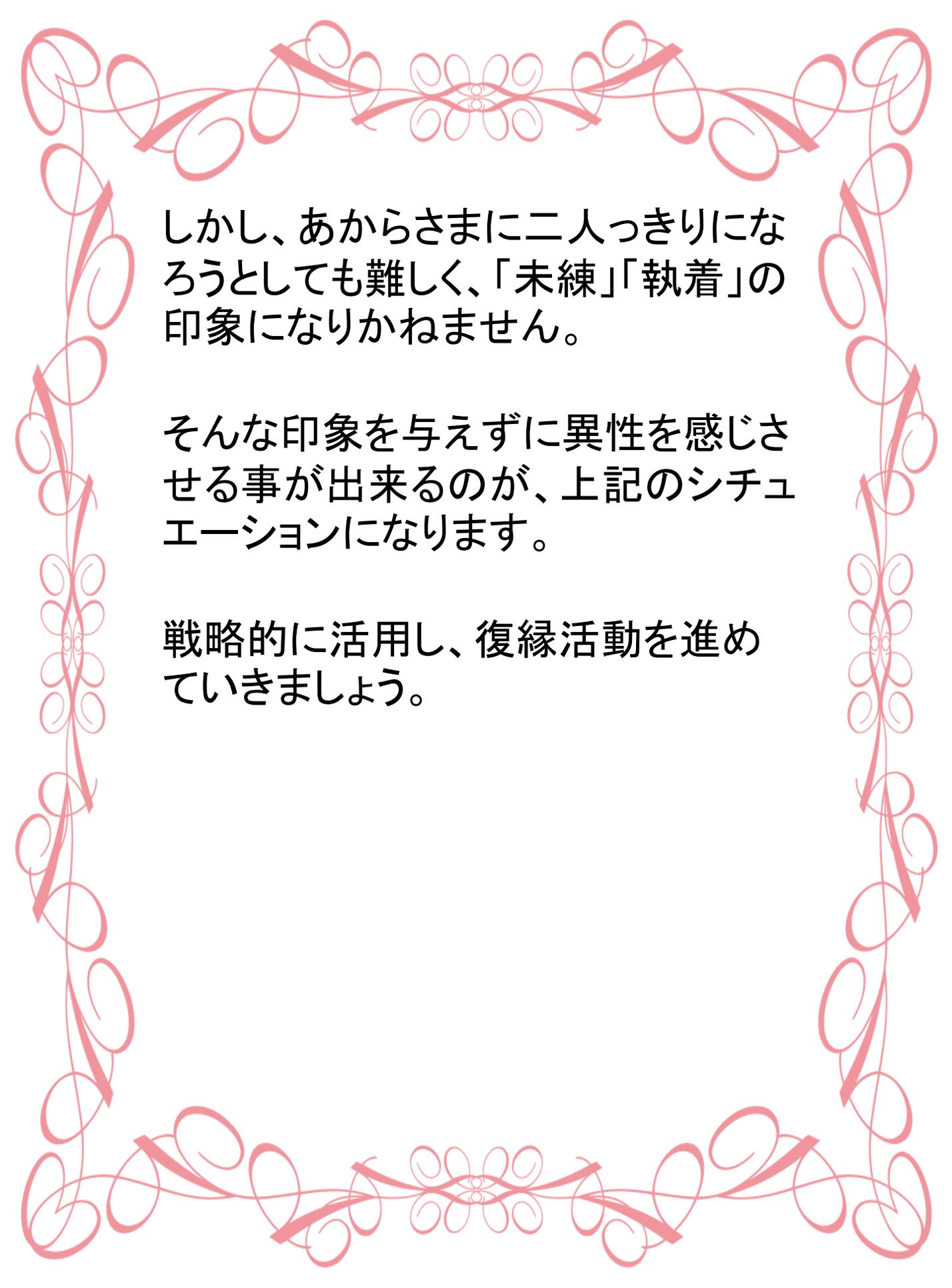
咄嗟に「大丈夫？」とお相手を守る
事で、男らしさや頼もしさを感じさせ、

女性の方は掴まったあとに「ありが
とう」という感謝の言葉を伝える事で

好感を感じさせる事も出来ますよ。

是非この満員電車というマイナスな
状況を、プラスな状況に変えていき
ましょう。

異性を意識させるには、近い距離で
話せる状況を作ることが最も効果的
です。



しかし、あからさまに二人っきりになろうとしても難しく、「未練」「執着」の印象になりかねません。

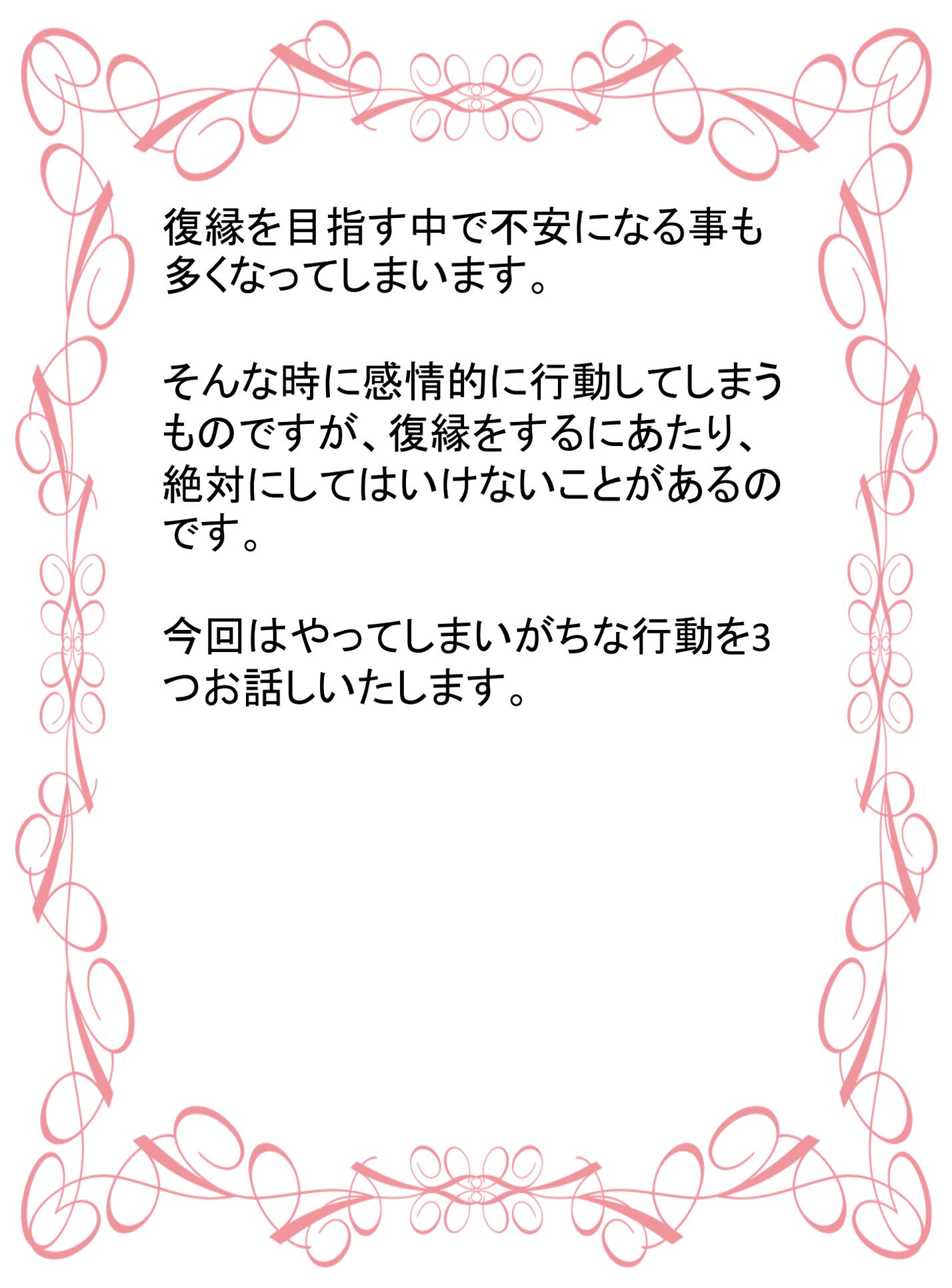
そんな印象を与えずに異性を感じさせる事が出来るのが、上記のシチュエーションになります。

戦略的に活用し、復縁活動を進めていきましょう。

【 17 】

復縁をしたい人が
絶対にしてはいけ
ない3つのこと





復縁を目指す中で不安になる事も多くなってしまいます。

そんな時に感情的に行動してしまうものですが、復縁をするにあたり、絶対にしてはいけないことがあるのです。

今回はやっけてしまいがちな行動を3つお話しいたします。

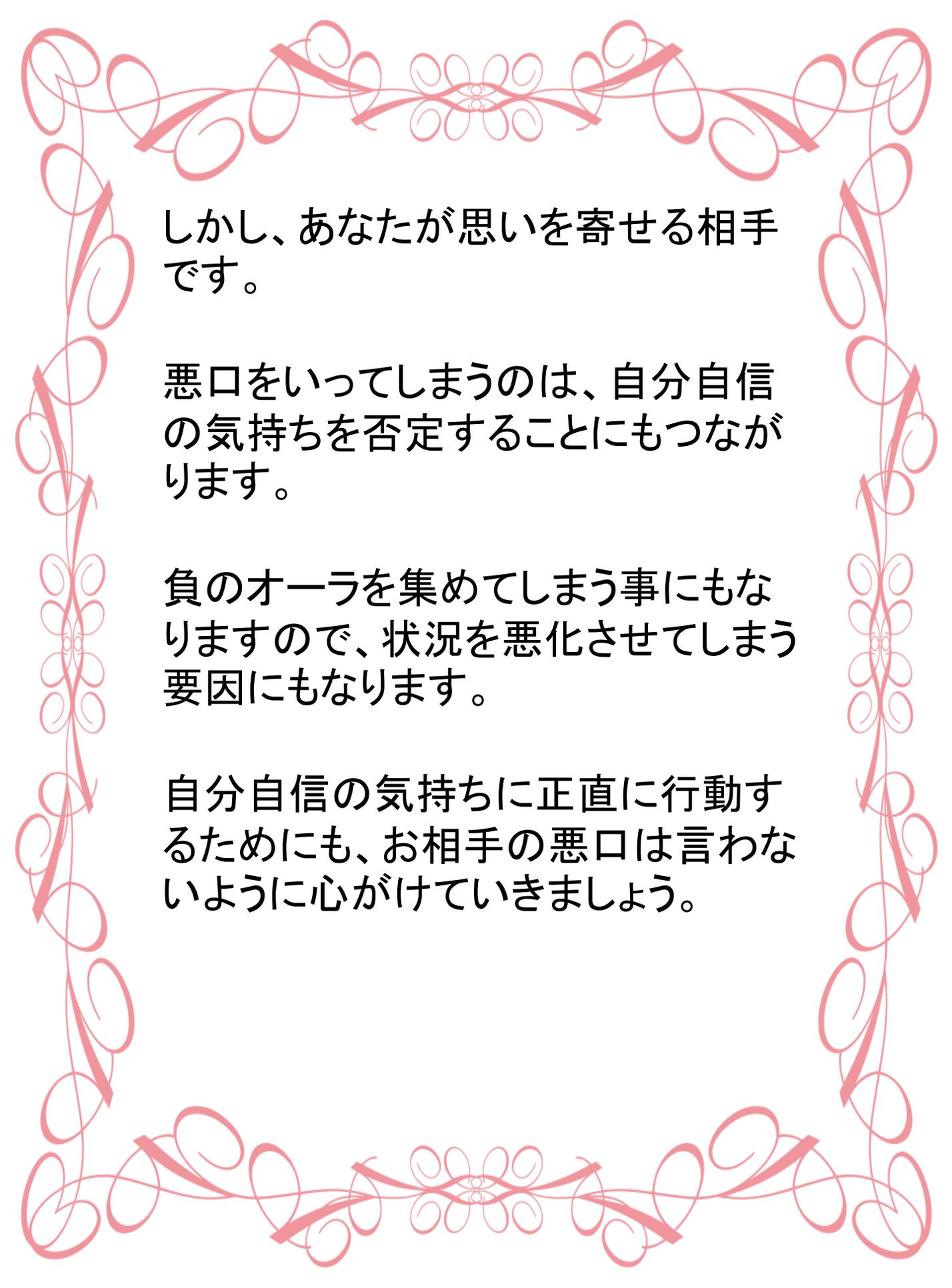
【 17-1 】

お相手の悪口を言う

人間はマイナス面を強く記憶してしまいます。

また、相手を否定し批判する事で自己防衛をしてしまうものでもあります。

自然とお別れをした直後から、お相手に対する不満や悪口を口にしてしまう方が増えてしまうのです。



しかし、あなたが思いを寄せる相手
です。

悪口をいってしまうのは、自分自信
の気持ちを否定することにもつなが
ります。

負のオーラを集めてしまう事にもな
りますので、状況を悪化させてしまう
要因にもなります。

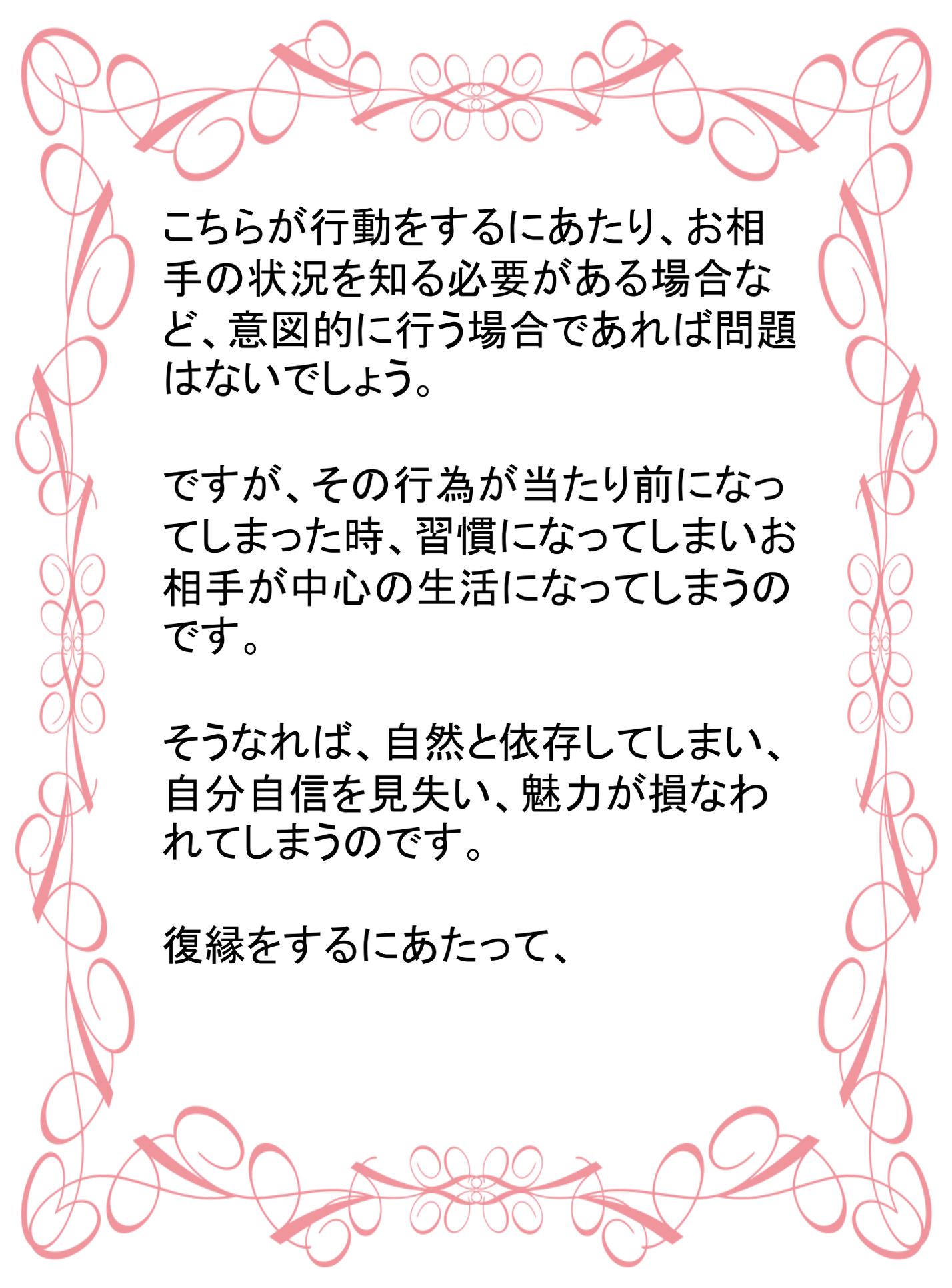
自分自信の気持ちに正直に行動す
るためにも、お相手の悪口は言わな
いように心がけていきましょう。

【 17-2 】

無意識のストーキング行為

今はネットやSNSを通してどのような行動をしているのか、気軽にできる状態になっています。

お相手の住む場所や職場に無意識のうちに足が趣いてしまう方もいますし、SNSを通してお相手の状況をチェックしている方も少なくありません。

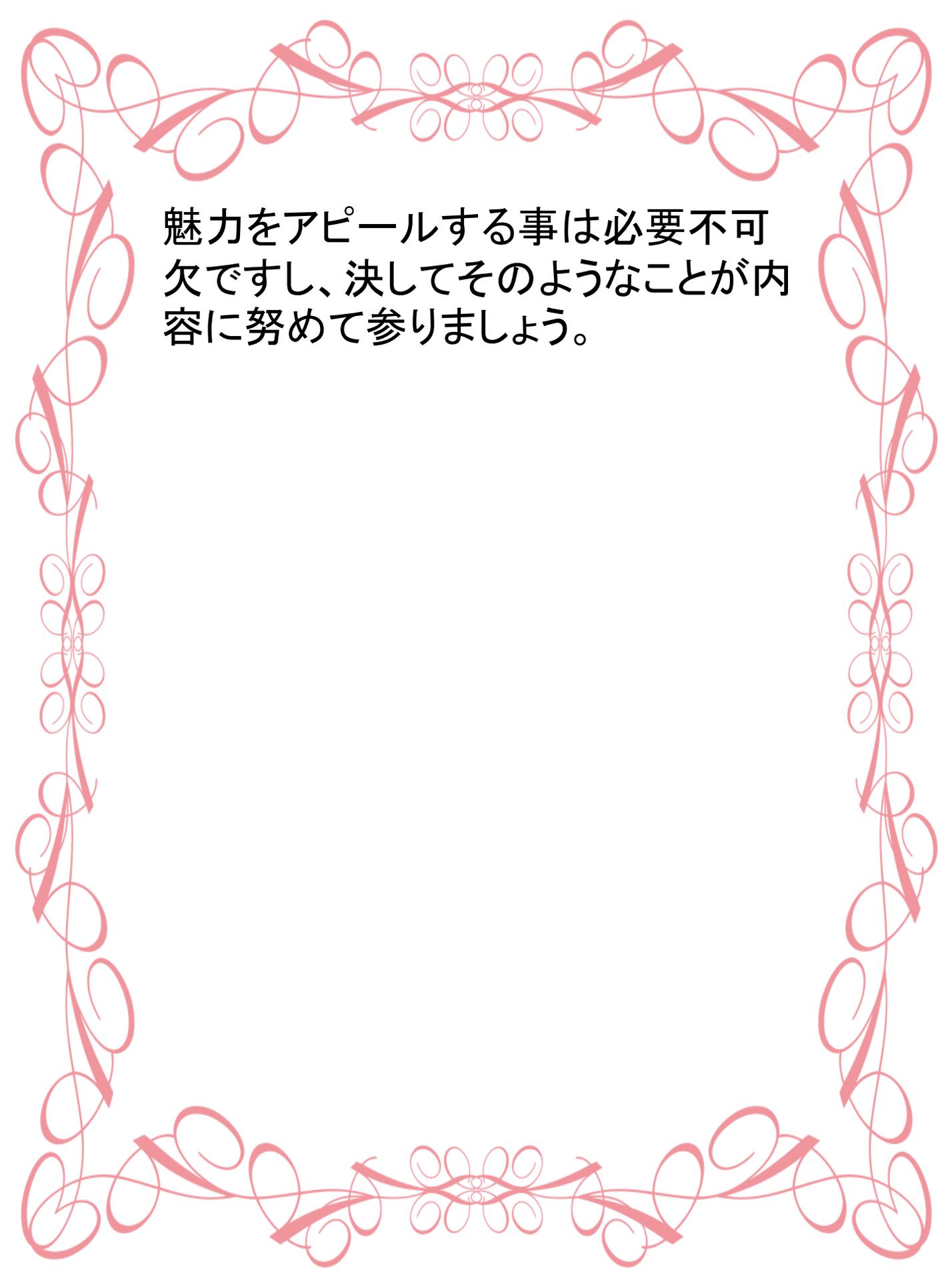


こちらが行動をするにあたり、お相手の状況を知る必要がある場合など、意図的に行う場合であれば問題はないでしょう。

ですが、その行為が当たり前になってしまった時、習慣になってしまいお相手が中心の生活になってしまうのです。

そうなれば、自然と依存してしまい、自分自信を見失い、魅力が損なわれてしまうのです。

復縁をするにあたって、



魅力をアピールする事は必要不可欠ですし、決してそのようなことが内容に努めて参りましょう。

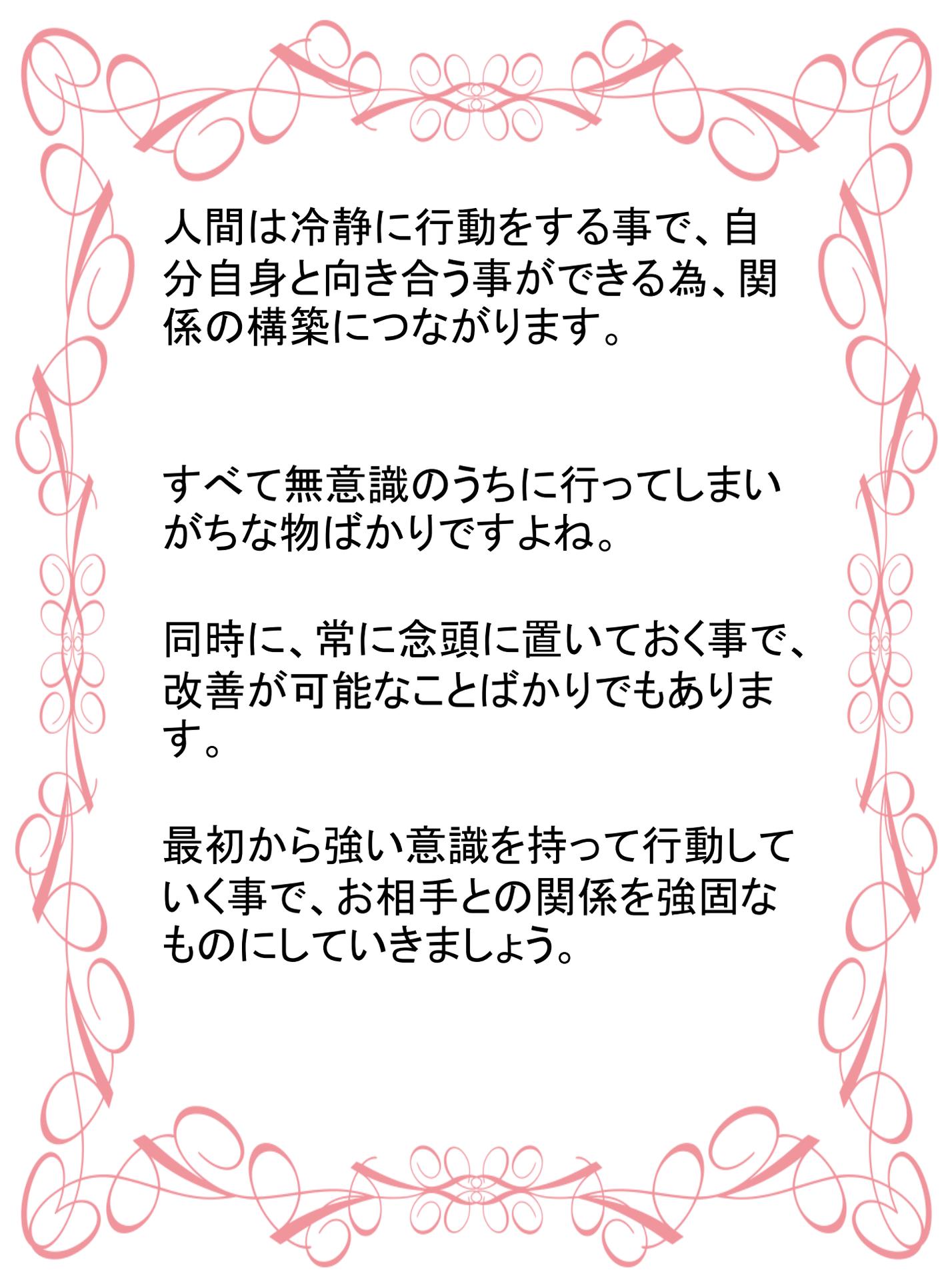
【 17-3 】

感情的な接触

「相手が異性と歩いている」
「相手が仕事中いろいろな人に笑顔
を振りまいている」

など、日常生活の中で不安に感じ
てしまったり、お相手の行動を怪し
んでしまう事は少なくありません。

そんな時に、その場の勢いで感情的
になってしまえば、今までの行
動をすべて水の泡にしてしまう可
能性があります。



人間は冷静に行動をする事で、自分自身と向き合う事ができる為、関係の構築につながります。

すべて無意識のうちに行ってしまいがちな物ばかりですよ。

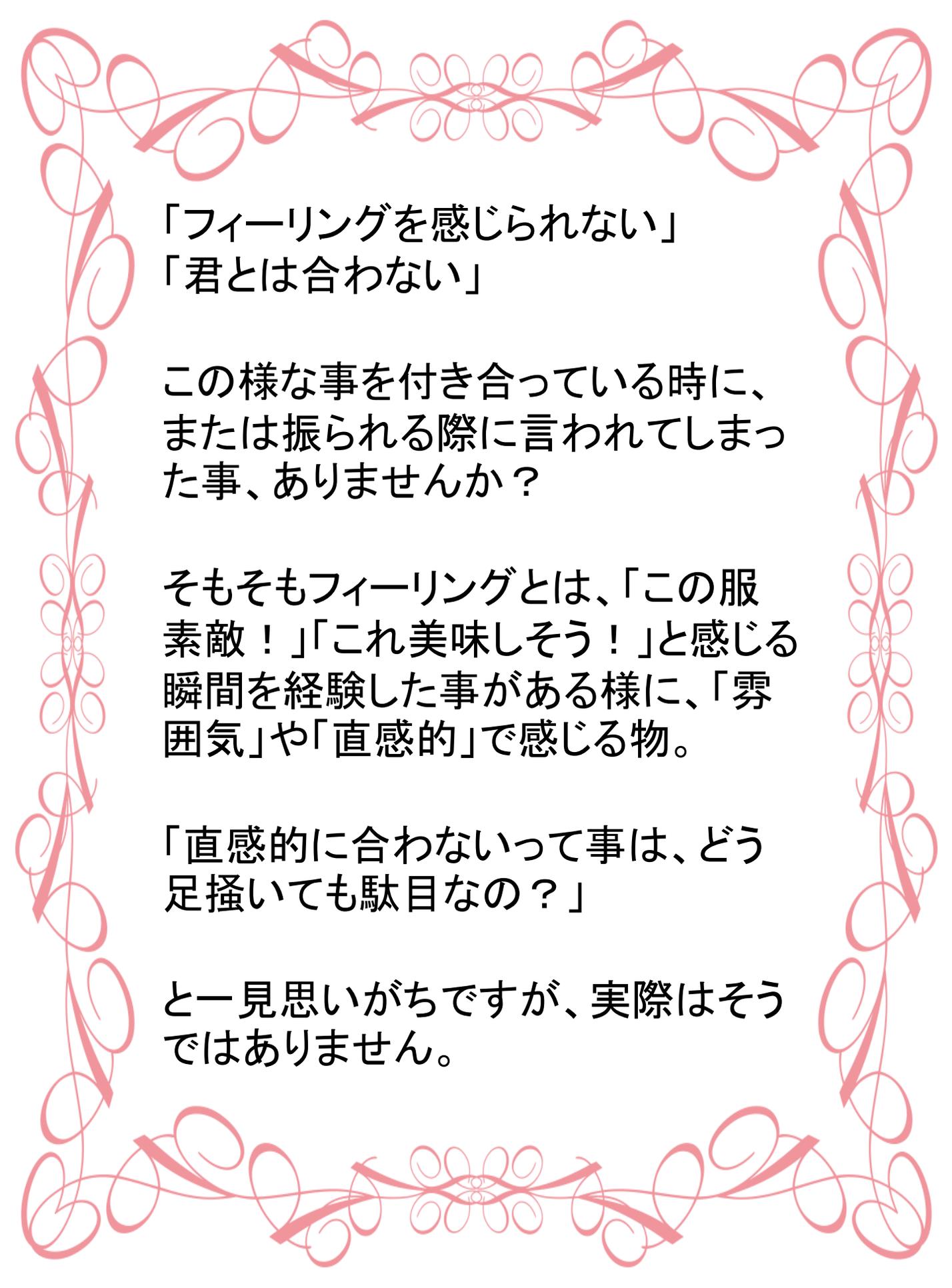
同時に、常に念頭に置いておく事で、改善が可能なことばかりでもあります。

最初から強い意識を持って行動していく事で、お相手との関係を強固なものにしていきましょう。

【 18 】

相手とフィーリング
を合わせるって？





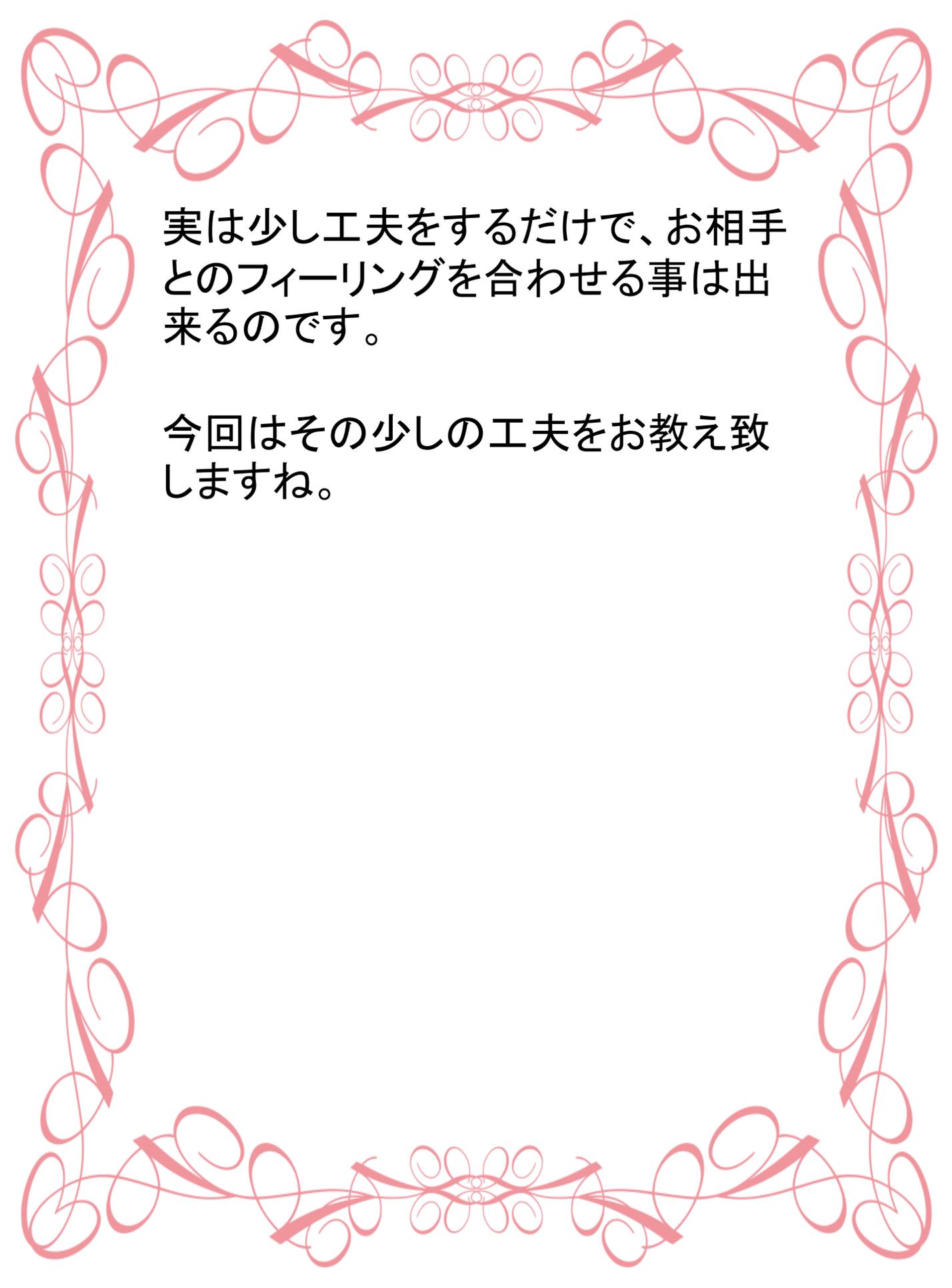
「フィーリングを感じられない」
「君とは合わない」

この様な事を付き合っている時に、
または振られる際に言われてしまっ
た事、ありませんか？

そもそもフィーリングとは、「この服
素敵！」「これ美味しそう！」と感じる
瞬間を経験した事がある様に、「雰
囲気」や「直感的」で感じる物。

「直感的に合わないって事は、どう
足掻いても駄目なの？」

と一見思いがちですが、実際はそう
ではありません。



実は少し工夫をするだけで、お相手とのフィーリングを合わせる事は出来るのです。

今回はその少しの工夫をお教え致しますね。

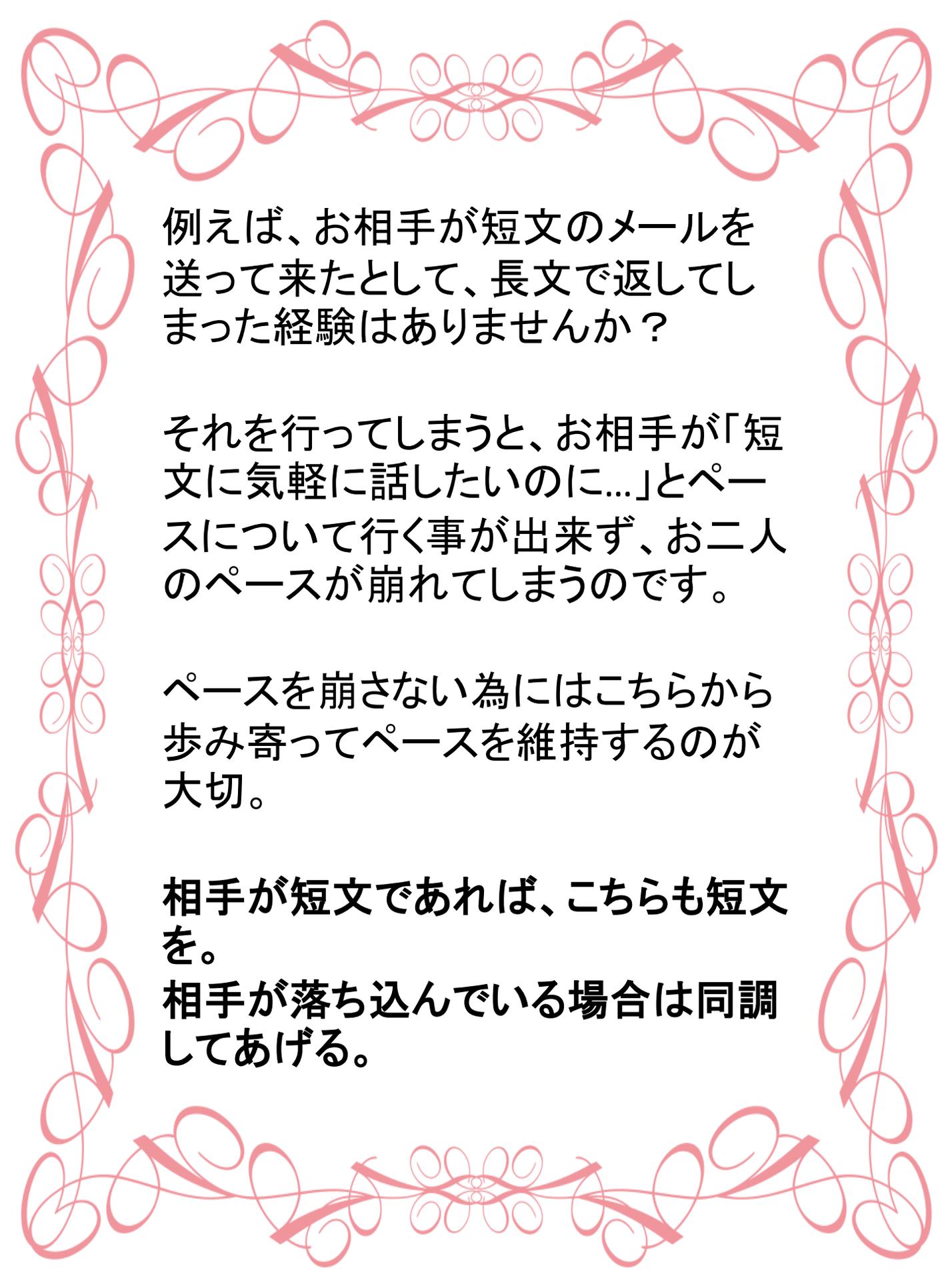
【 18-1 】

波長を合わせる事

お相手にフィーリングが合うと感じてもらおう為には相手の波長に合わせて行く事。

ただ、波長を合わせると言ってもどの様な事をすれば良いのか分からないですよ。

具体的には「相手のペースに合わせて行く事」が大切なんです。



例えば、お相手が短文のメールを送って来たとして、長文で返してしまった経験はありませんか？

それを行ってしまうと、お相手が「短文に気軽に話したいのに…」とペースについて行く事が出来ず、お二人のペースが崩れてしまうのです。

ペースを崩さない為にはこちらから歩み寄ってペースを維持するのが大切。

相手が短文であれば、こちらも短文を。

相手が落ち込んでいる場合は同調してあげる。

相手が明るく笑顔で居る場合はこちらも明るく笑顔に。

相手が会えない場合は無理に誘わずに受け止める。

相手のペースに合わせて息が合った所で徐々に自分のペースも出して行き、何処がお互いにとってバランスの良いペースなのかを探って行きましょう。

バランスの良いペースを保つ事が出来れば、「一緒に居て心地が良いな」とお相手も感じ取ってくれる筈ですからね。

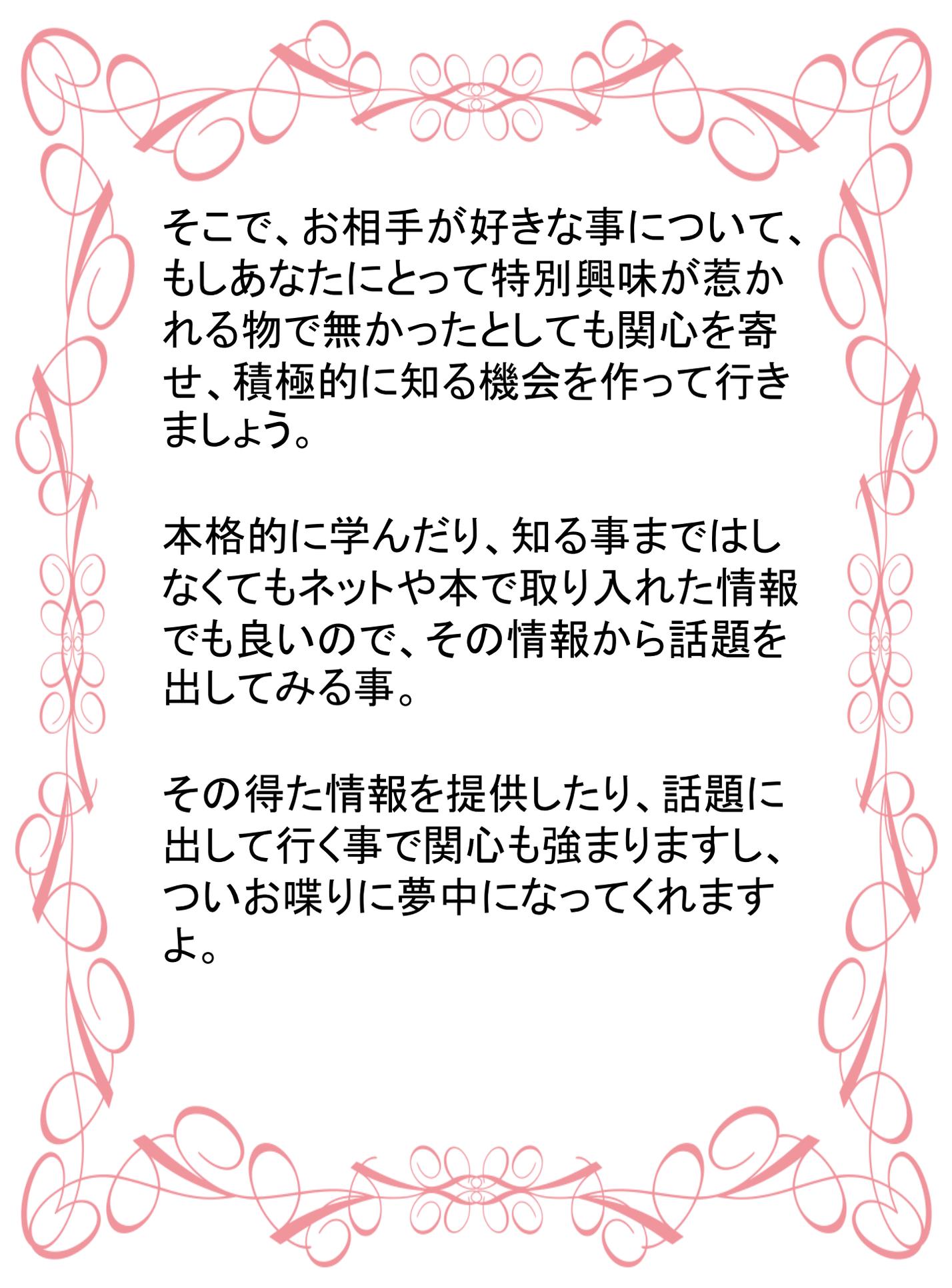
【 18-2 】

相手の好きな事を知る

好きな食べ物、車、趣味、アーティスト、映画、スポーツ、番組等々...

あなたに「好きな物」がある様に当然お相手にも「好きな物」はありますよね。

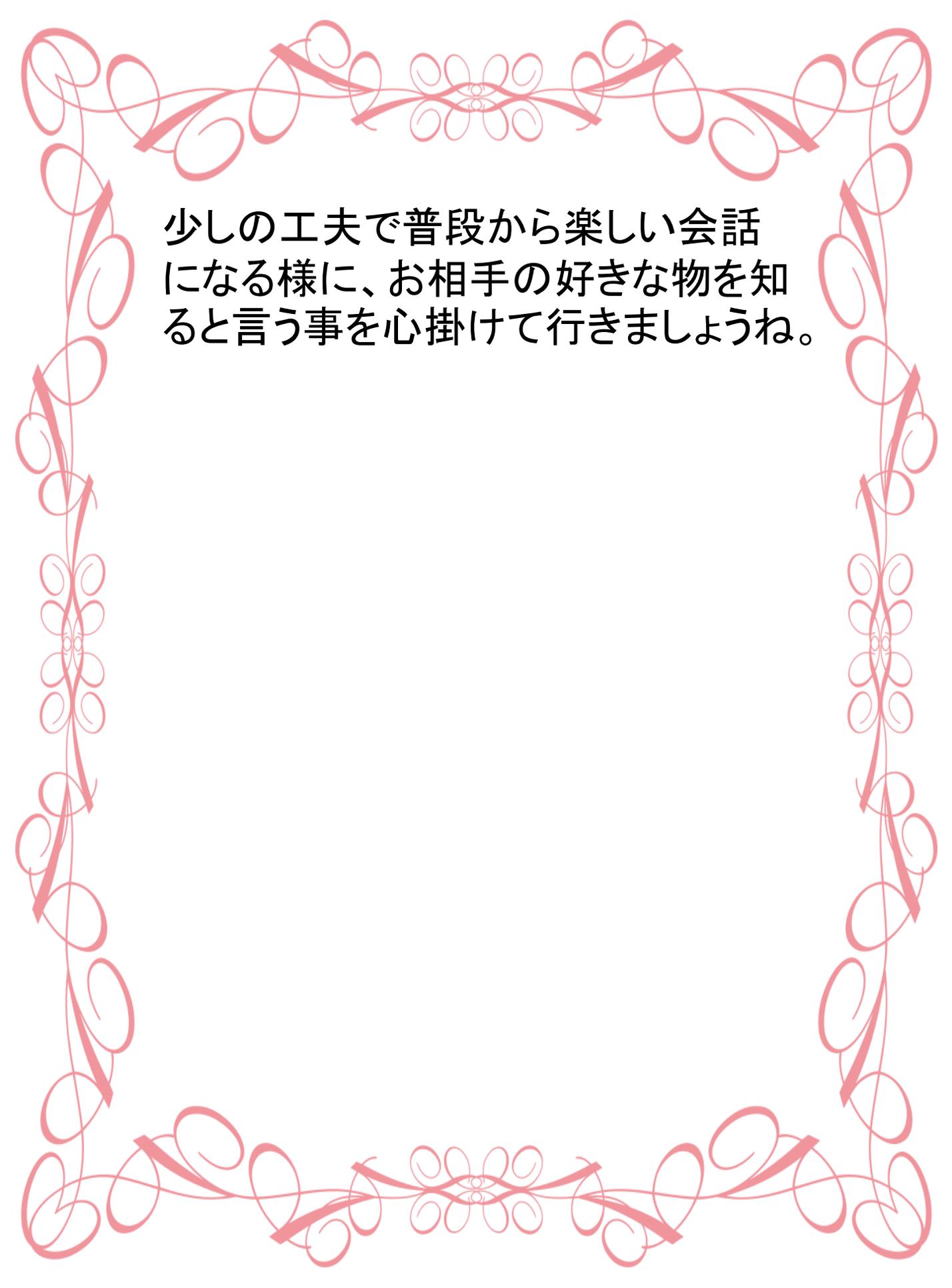
好きな物について、褒められたり話題に出されたら嬉しくて夢中になってお喋りをしたくなるもの。



そこで、お相手が好きな事について、もしあなたにとって特別興味が惹かれる物で無かったとしても関心を寄せ、積極的に知る機会を作って行きましょう。

本格的に学んだり、知る事まではしなくてもネットや本で取り入れた情報でも良いので、その情報から話題を出してみる事。

その得た情報を提供したり、話題に出して行く事で関心も強まりますし、ついお喋りに夢中になってくれますよ。



少しの工夫で普段から楽しい会話
になる様に、お相手の好きな物を知
ると言う事を心掛けて行きましょうね。

【 18-3 】

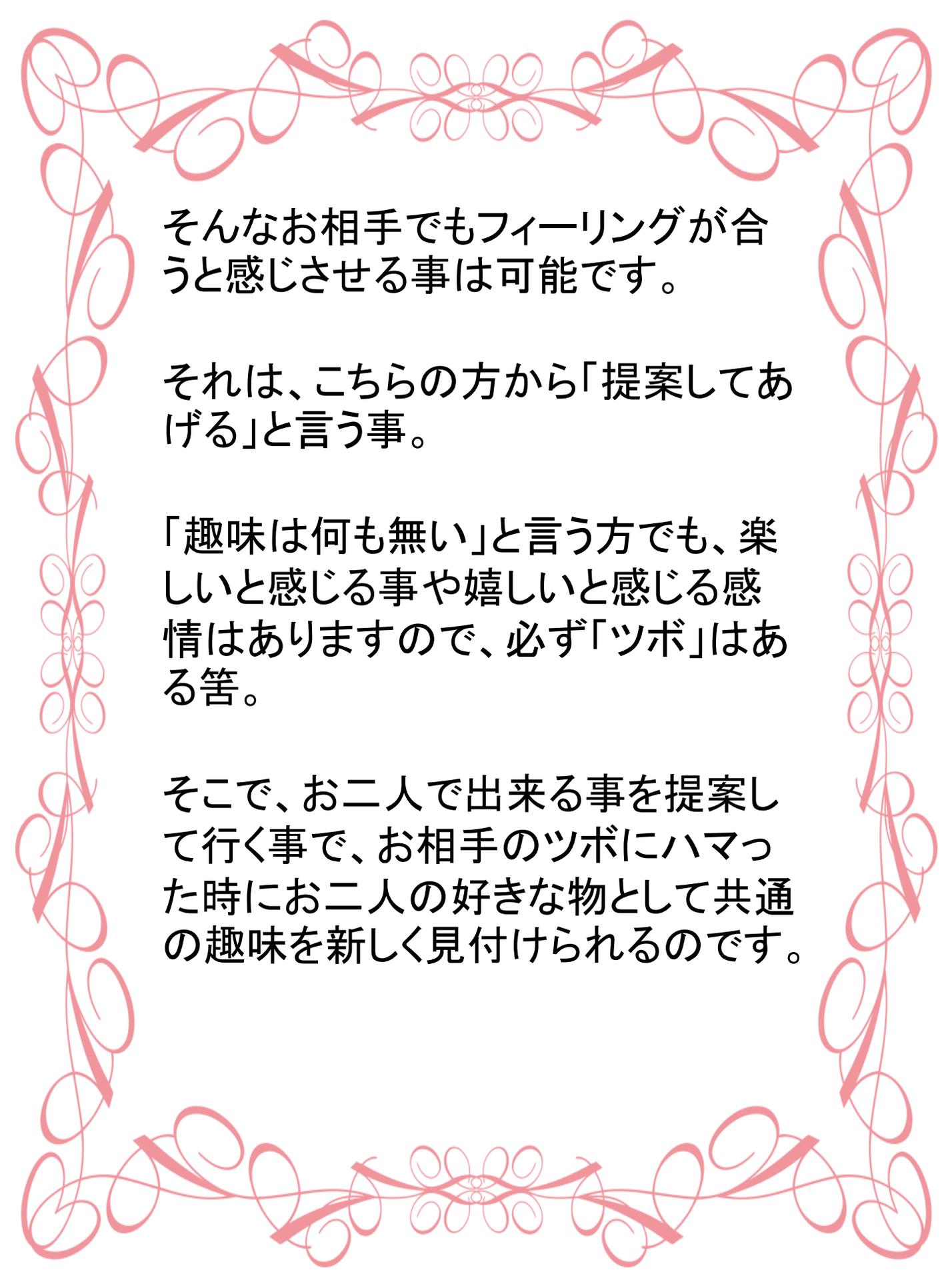
相手のツボを見付ける

「でも、趣味は無いって言われたんだけど...」

「好きな物は特に無いって言っていました...」

この様な方もご相談者様の中にもいらっしゃいます。

でも大丈夫。

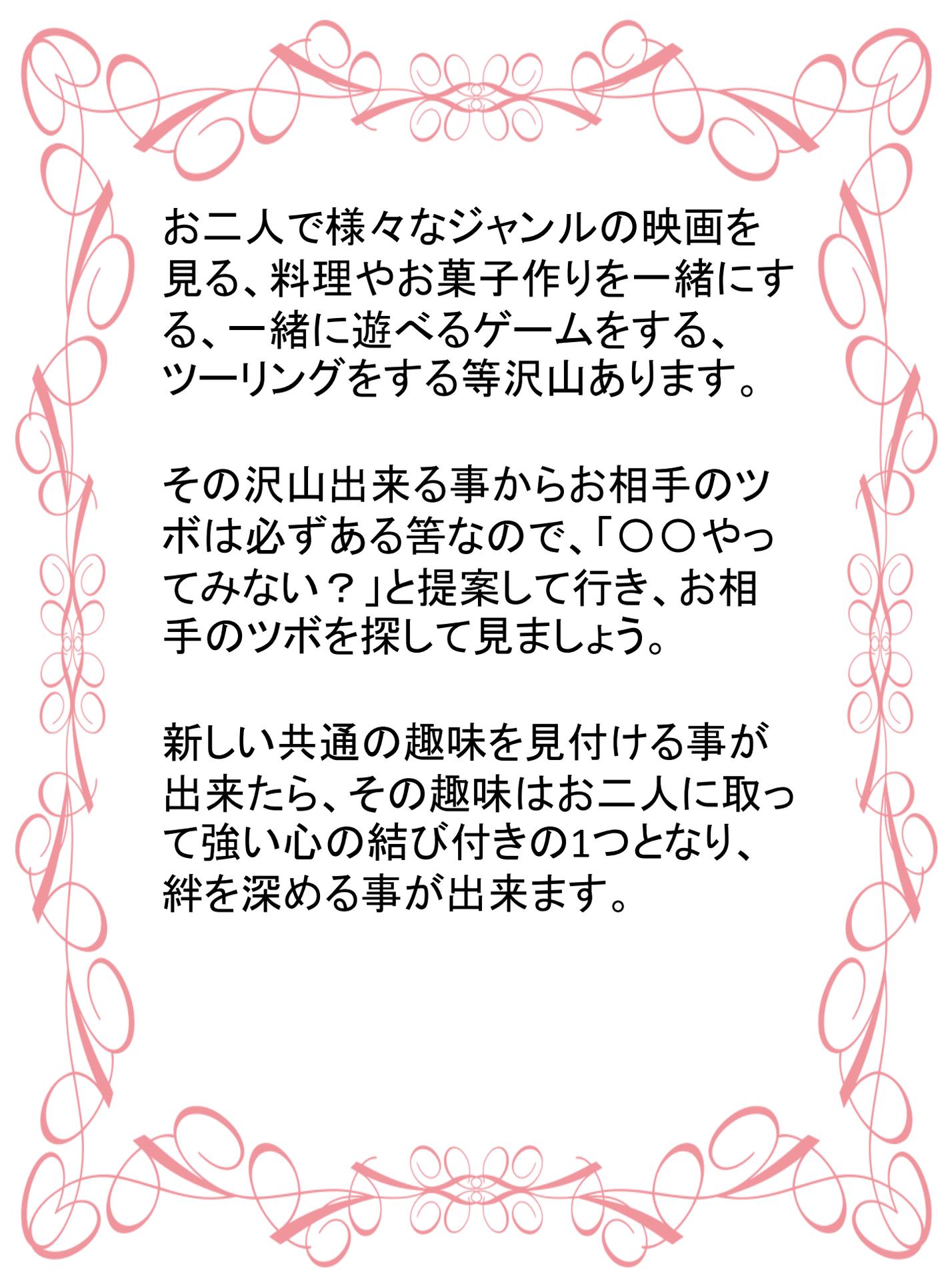


そんなお相手でもフィーリングが合うと感じさせる事は可能です。

それは、こちらの方から「提案してあげる」と言う事。

「趣味は何も無い」と言う方でも、楽しいと感じる事や嬉しいと感じる感情はありますので、必ず「ツボ」はある筈。

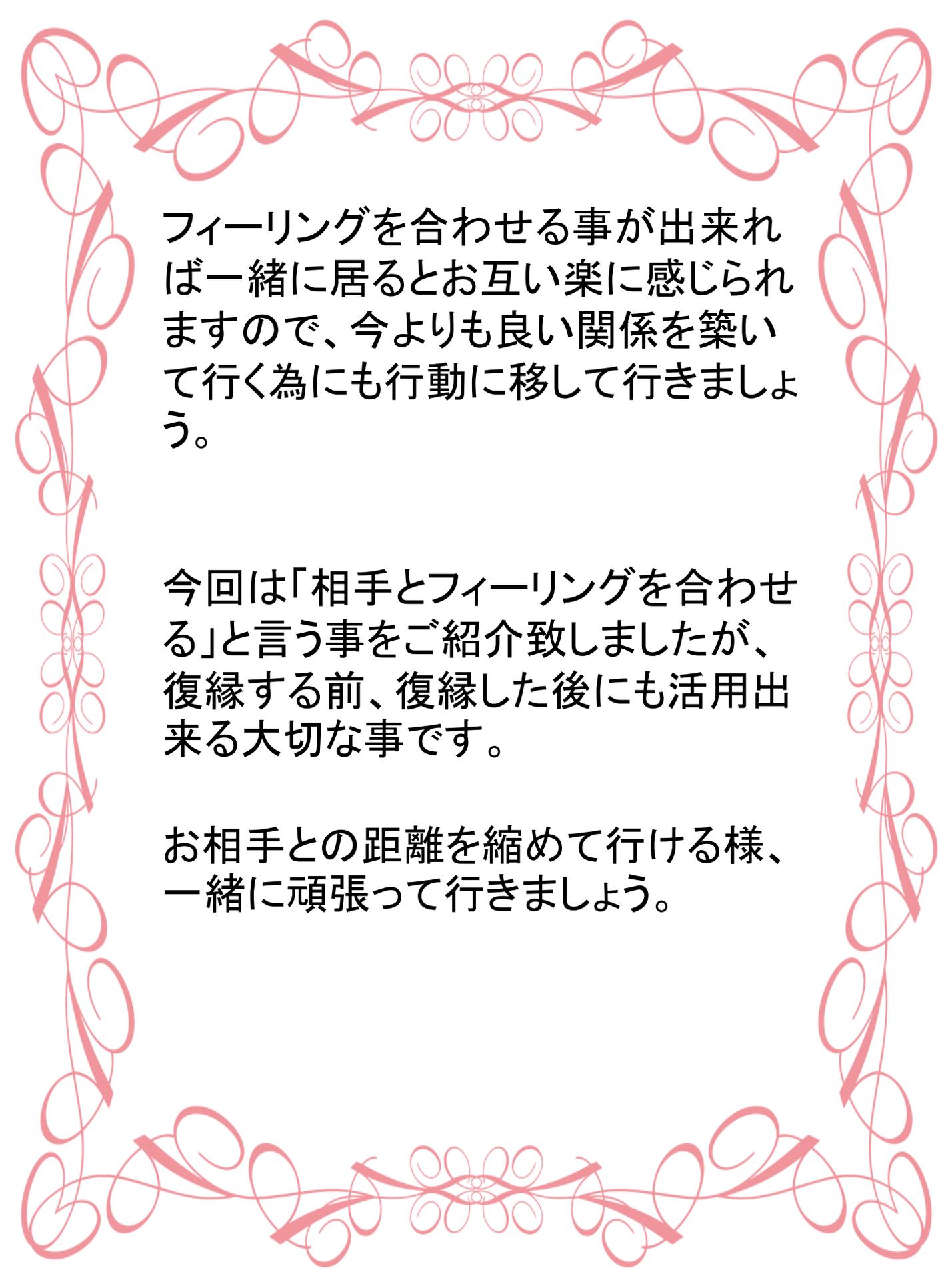
そこで、お二人で出来る事を提案して行く事で、お相手のツボにハマった時にお二人の好きな物として共通の趣味を新しく見付けられるのです。



お二人で様々なジャンルの映画を見る、料理やお菓子作りを一緒にする、一緒に遊べるゲームをする、ツーリングをする等沢山あります。

その沢山出来る事からお相手のツボは必ずある筈なので、「〇〇やってみない？」と提案して行き、お相手のツボを探して見ましょう。

新しい共通の趣味を見付ける事が出来たら、その趣味はお二人にとって強い心の結び付きの1つとなり、絆を深める事が出来ます。



フィーリングを合わせる事が出来れば一緒に居るとお互い楽に感じられますので、今よりも良い関係を築いて行く為にも行動に移して行きましょう。

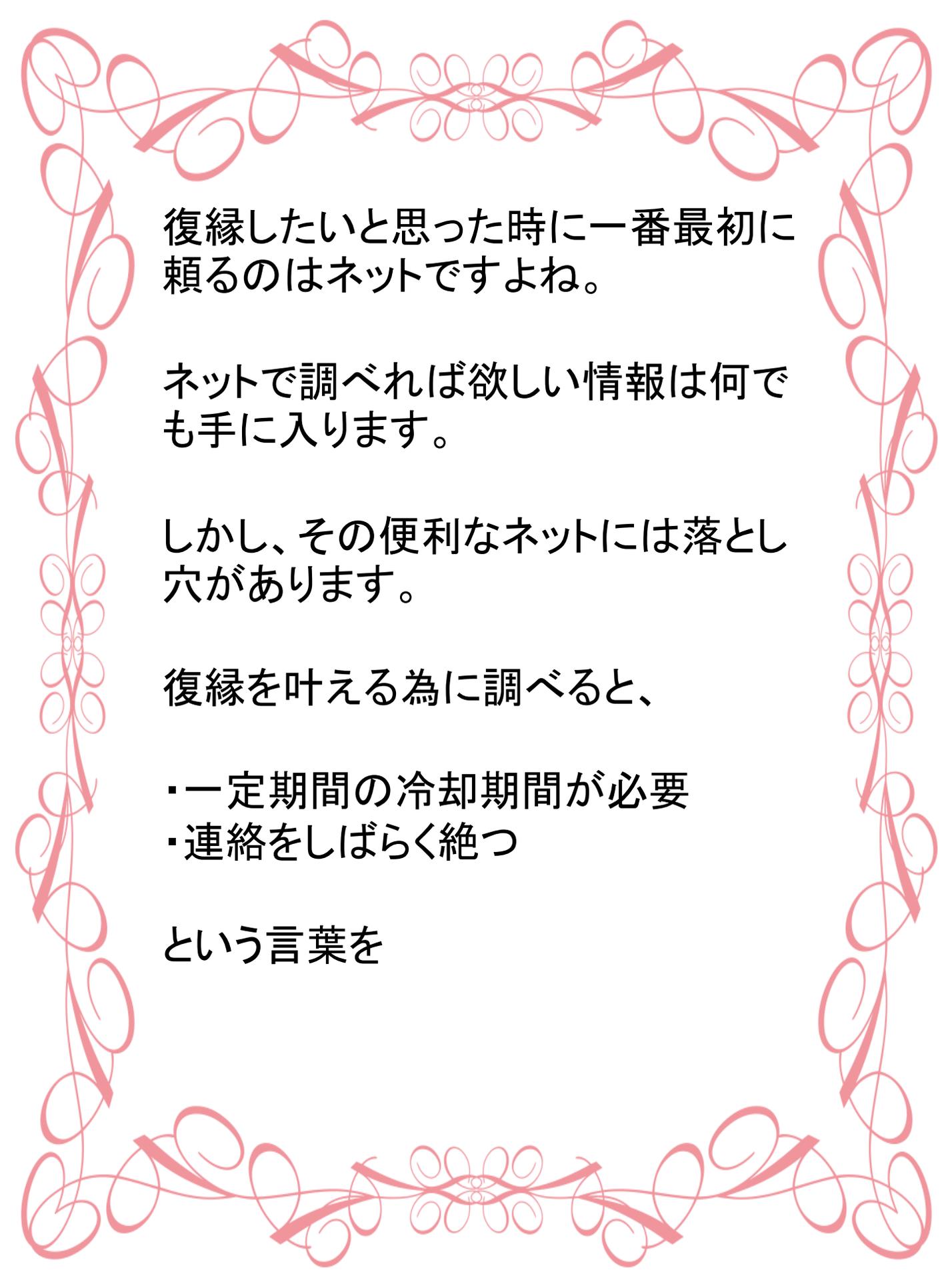
今回は「相手とフィーリングを合わせる」という事をご紹介致しましたが、復縁する前、復縁した後にも活用出来る大切な事です。

お相手との距離を縮めて行ける様、一緒に頑張ってください。

【 19 】

ネットの情報は間違 いだらけ？





復縁したいと思った時に一番最初に頼るのはネットですね。

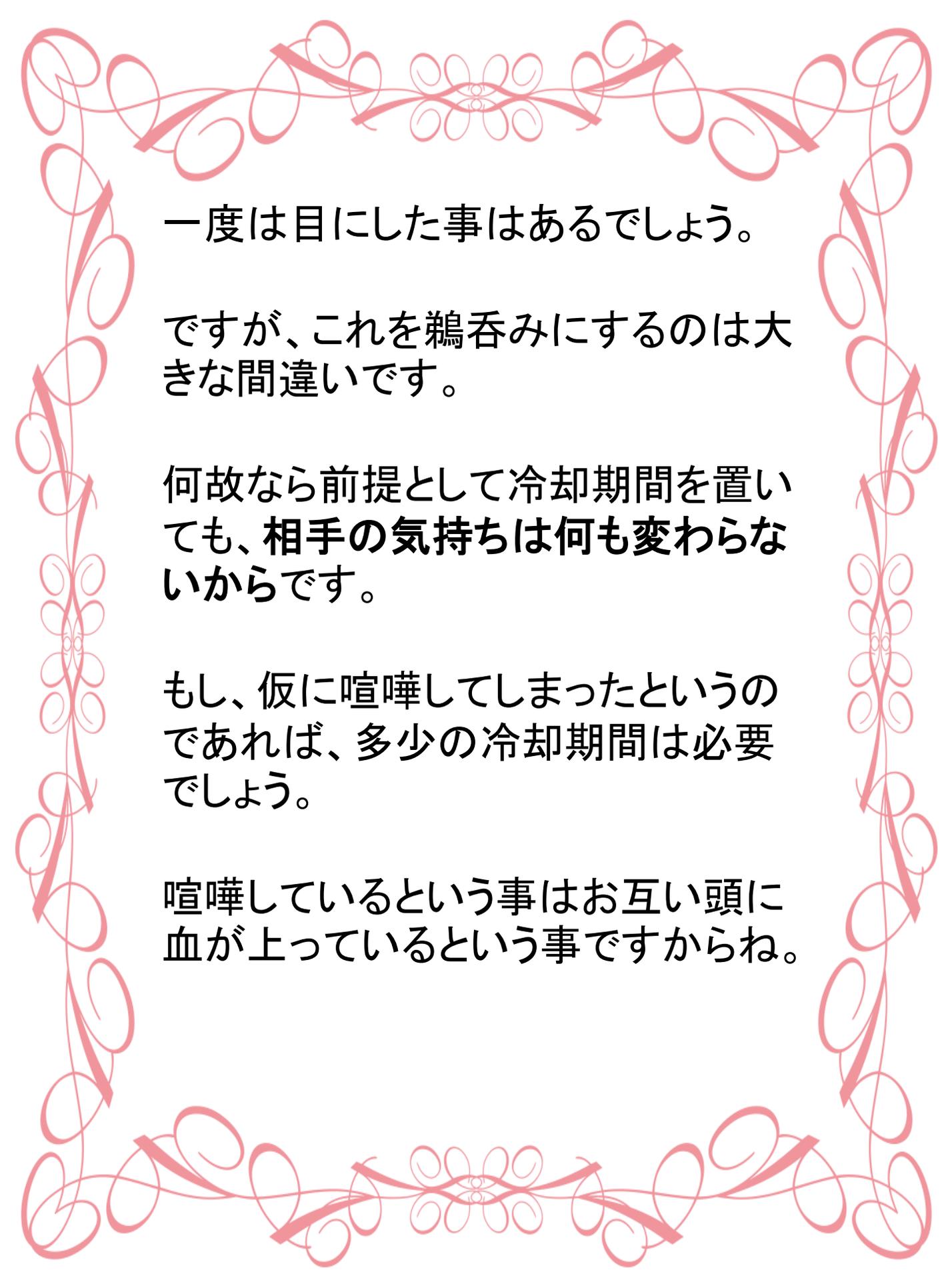
ネットで調べれば欲しい情報は何でも手に入ります。

しかし、その便利なネットには落とし穴があります。

復縁を叶える為に調べると、

- ・一定期間の冷却期間が必要
- ・連絡をしばらく絶つ

という言葉を



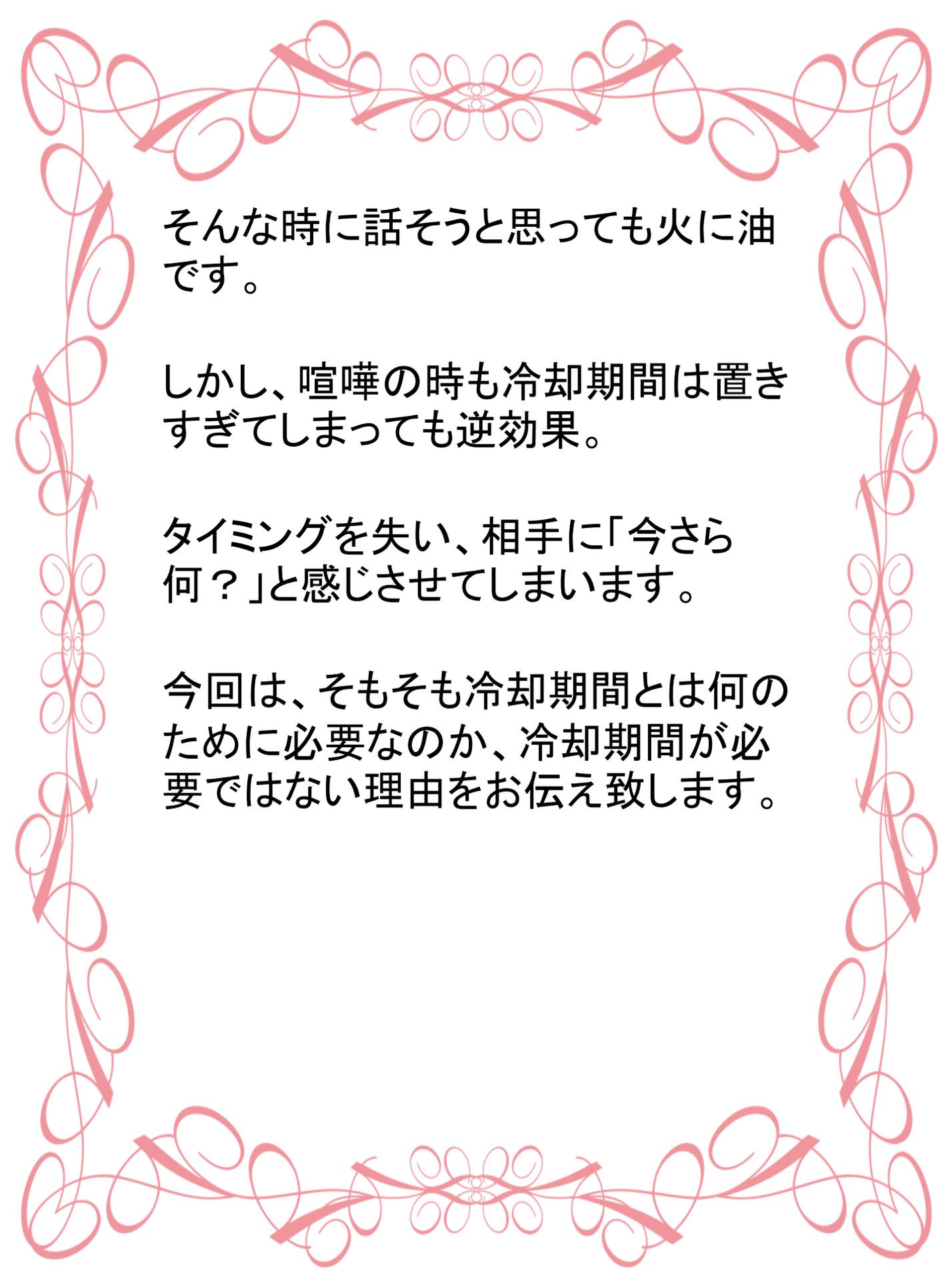
一度は目にした事はあるでしょう。

ですが、これを鵜呑みにするのは大きな間違いです。

何故なら前提として冷却期間を置いても、相手の気持ちは何も変わらないからです。

もし、仮に喧嘩してしまったというのであれば、多少の冷却期間は必要でしょう。

喧嘩しているという事はお互い頭に血が上っているという事ですからね。



そんな時に話そうと思っても火に油
です。

しかし、喧嘩の時も冷却期間は置き
すぎてしまっても逆効果。

タイミングを失い、相手に「今さら
何？」と感じさせてしまいます。

今回は、そもそも冷却期間とは何の
ために必要なのか、冷却期間が必要
ではない理由をお伝え致します。

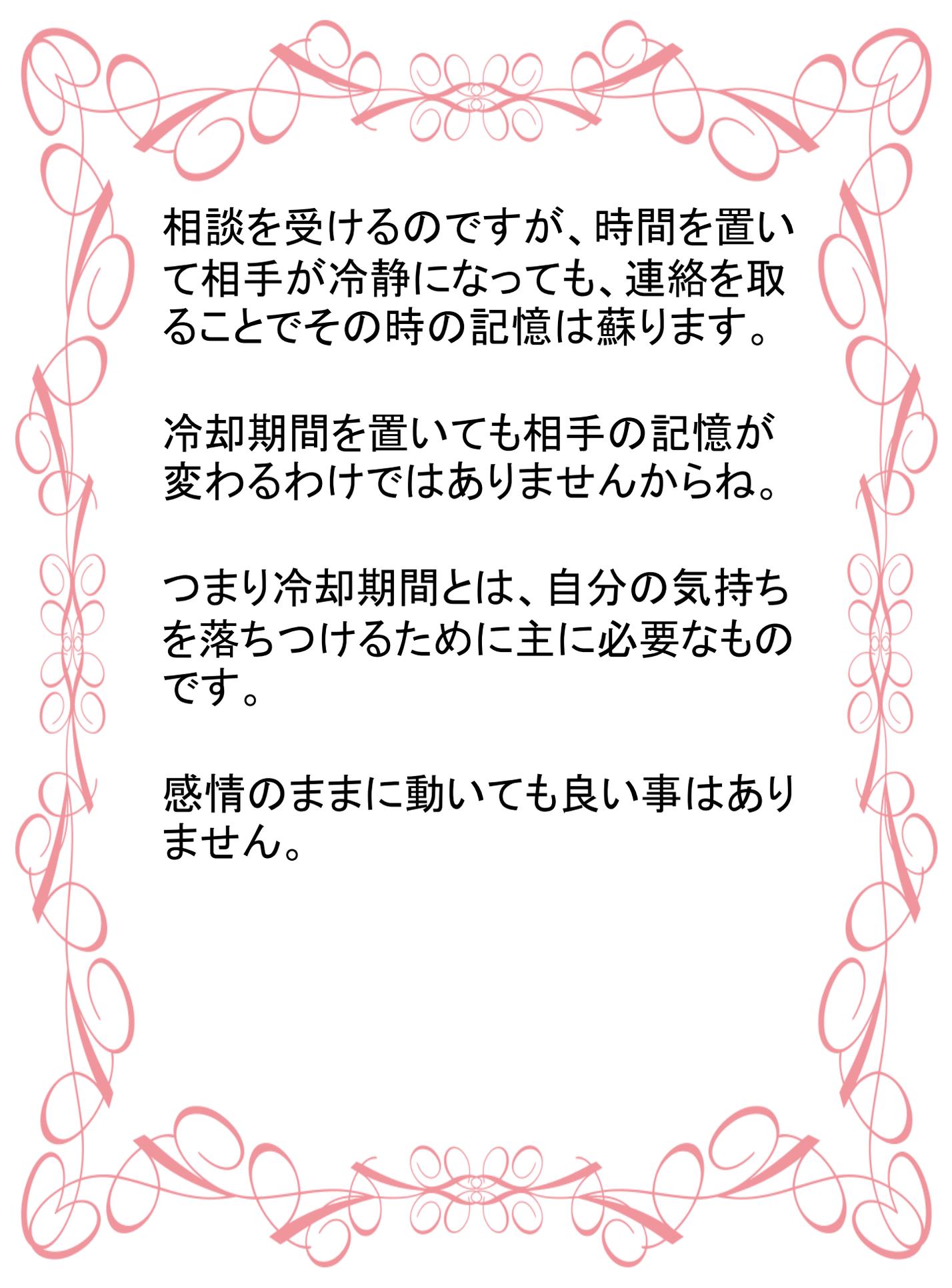
【 19-1 】

そもそも冷却期間 は何のために必要 なのか

冷却期間とは相手の為ではなく自分のために置くものです。

自分が冷静になる為の期間であり、相手の気持ち落ち着くのを待つ為ではありません。

よく「相手がとても怒っていたので1ヵ月冷却期間を置こうと考えています」と



相談を受けるのですが、時間を置いて相手が冷静になっても、連絡を取ることによってその時の記憶は蘇ります。

冷却期間を置いても相手の記憶が変わるわけではありませんからね。

つまり冷却期間とは、自分の気持ちを落ちつけるために主に必要なものです。

感情のままに動いても良い事はありません。

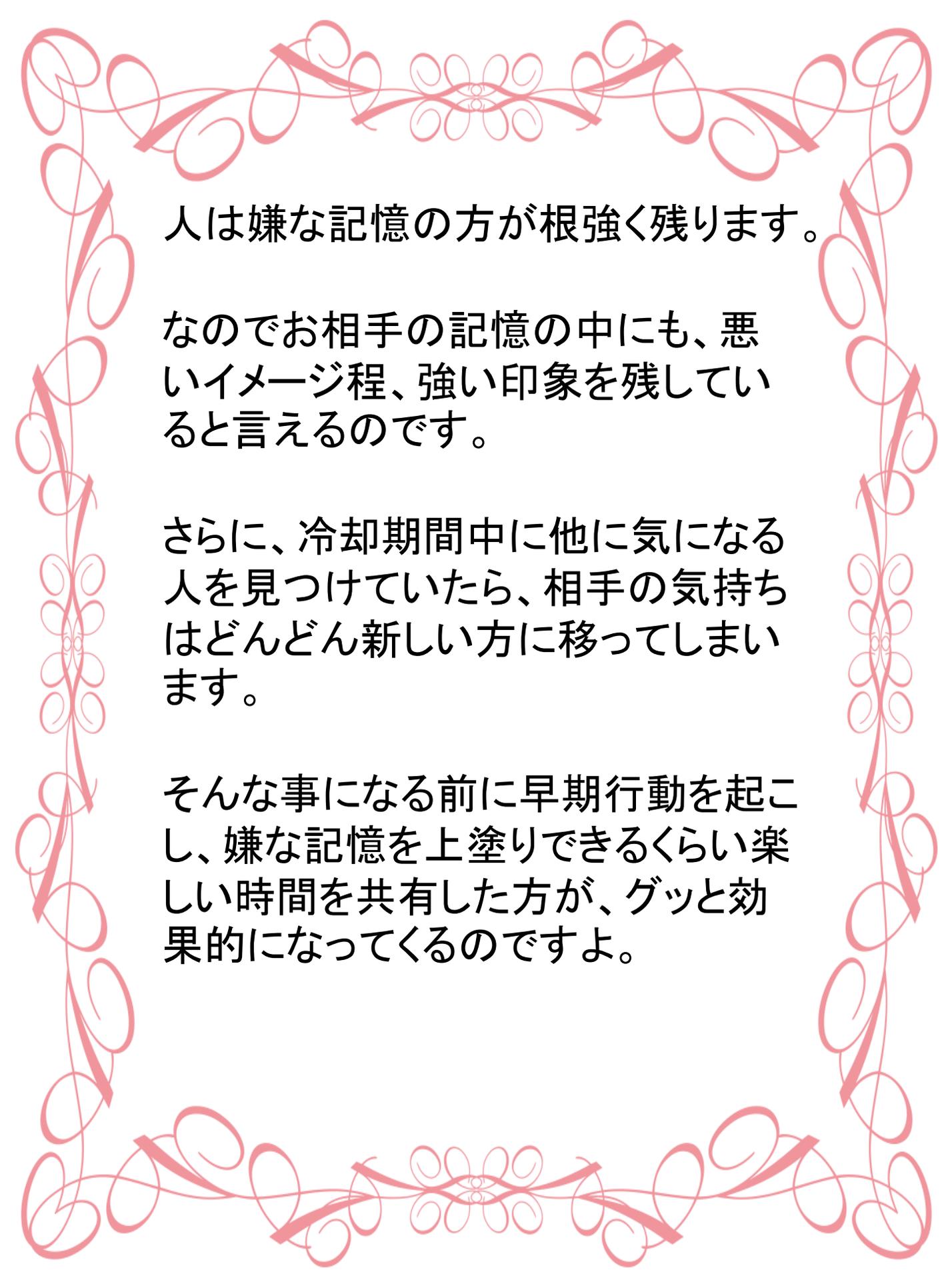
【 19-1 】

冷却期間が必要ではない理由

先程少しお伝えしたのですが、どんなに時間を置いても接する事で、その時の事を思い出します。

むしろ冷却期間を置いたせいで二人の記憶も薄れていってしまい、最終的に嫌な記憶だけを思い出してしまう事になりかねません。

あなたにもトラウマが大小関わらず1つはあるかと思いますが、

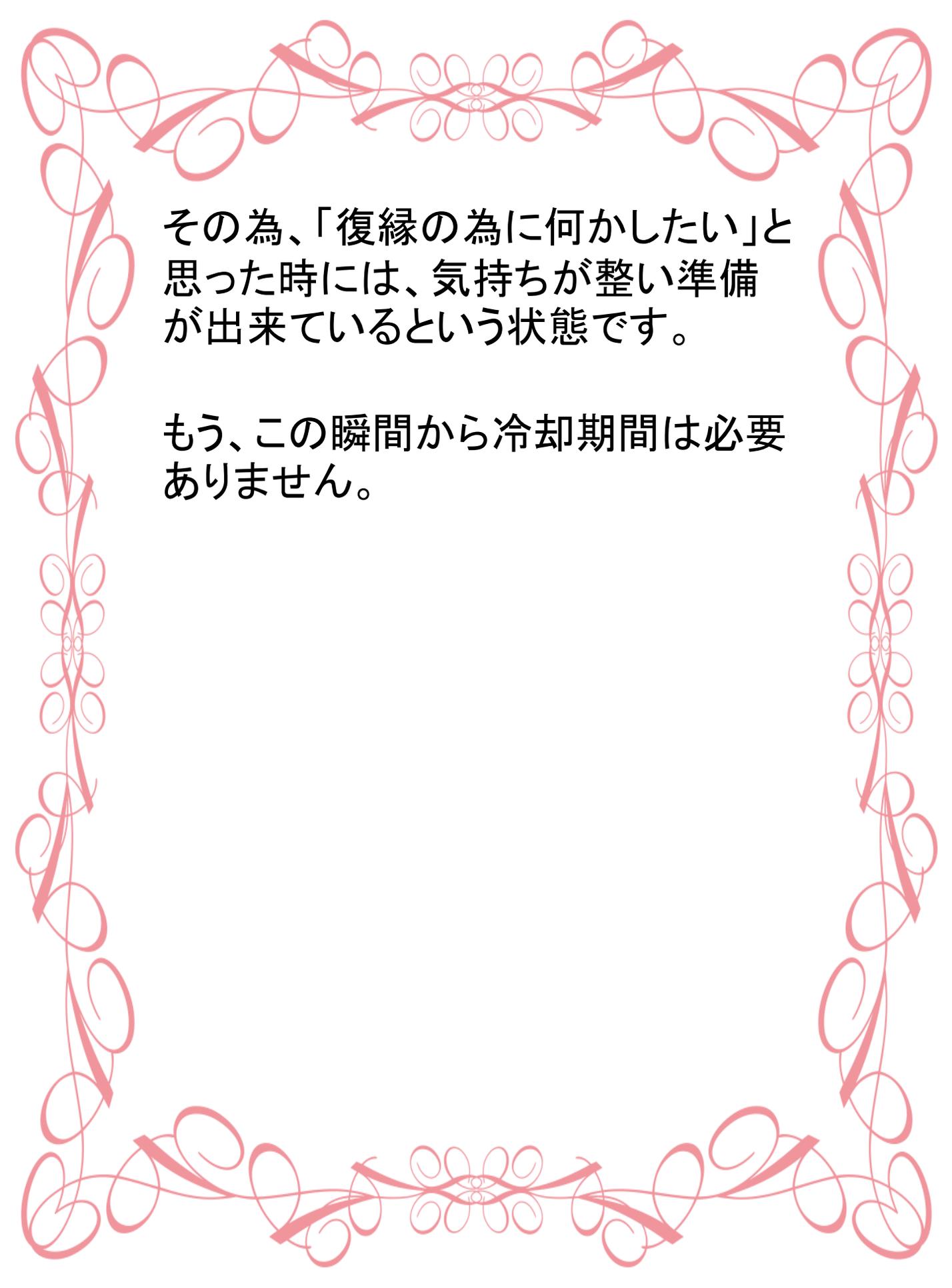


人は嫌な記憶の方が根強く残ります。

なのでお相手の記憶の中にも、悪いイメージ程、強い印象を残していると言えるのです。

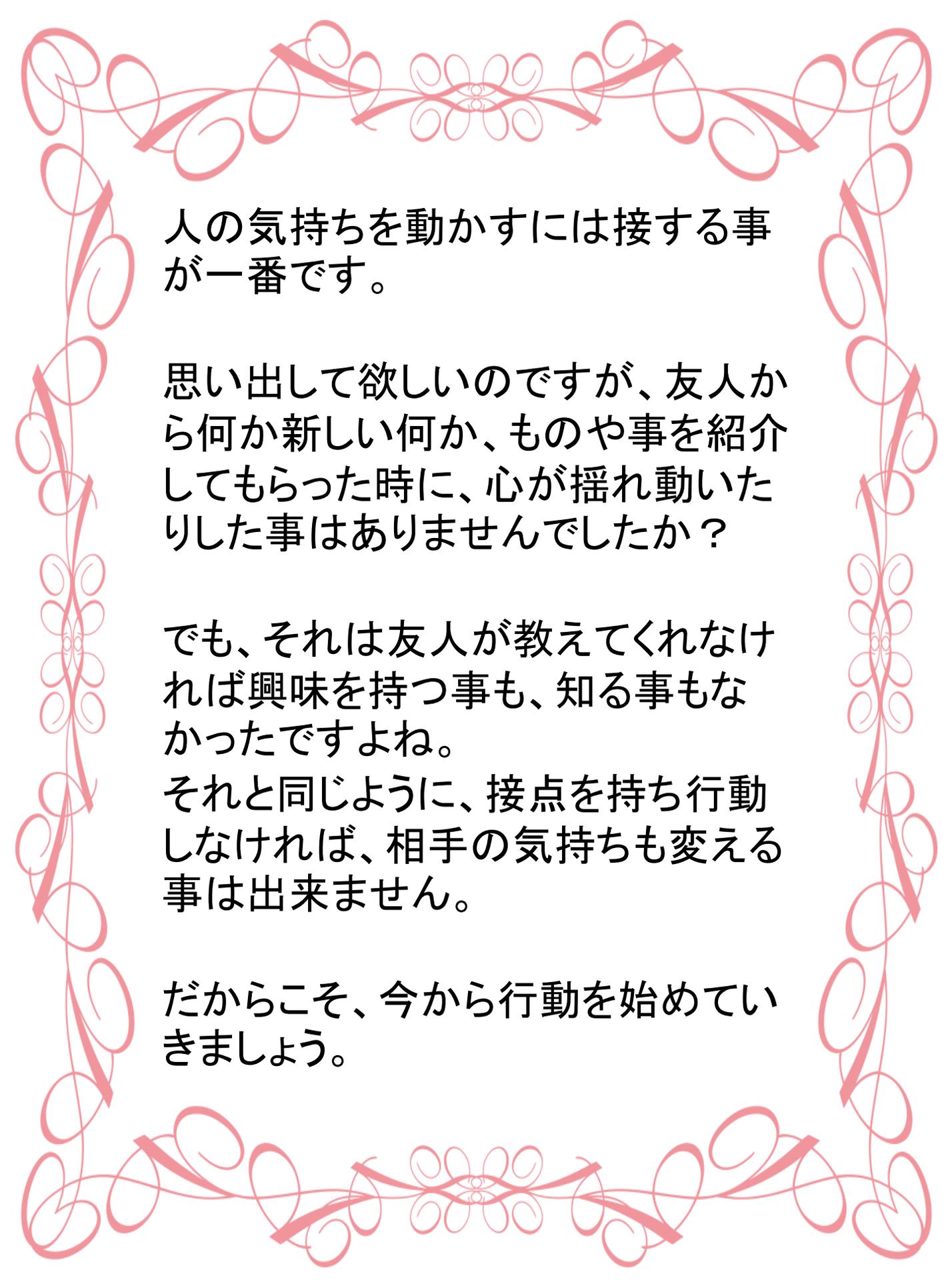
さらに、冷却期間中に他に気になる人を見つけていたら、相手の気持ちはどんどん新しい方に移ってしまいます。

そんな事になる前に早期行動を起こし、嫌な記憶を上塗りできるくらい楽しい時間を共有した方が、グッと効果的になってくるのですよ。



その為、「復縁の為に何かしたい」と
思った時には、気持ちが整い準備
が出来ているという状態です。

もう、この瞬間から冷却期間は必要
ありません。



人の気持ちを動かすには接する事が一番です。

思い出して欲しいのですが、友人から何か新しい何か、ものや事を紹介してもらった時に、心が揺れ動いたりした事はありませんでしたか？

でも、それは友人が教えてくれなければ興味を持つ事も、知る事もなかったですよ。

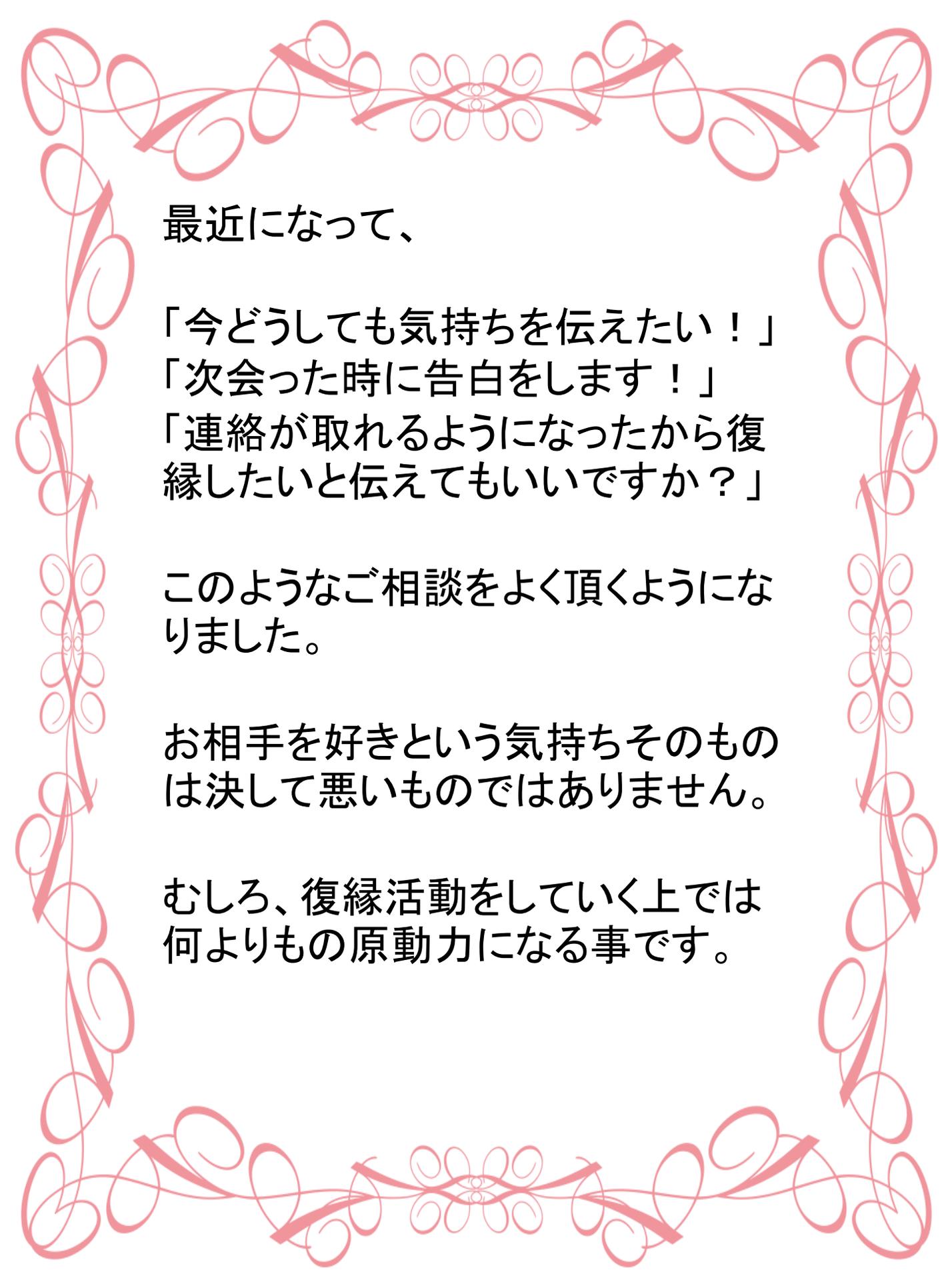
それと同じように、接点を持ち行動しなければ、相手の気持ちも変える事は出来ません。

だからこそ、今から行動を始めましょう。

【 20 】

気持ちを伝えるに
はタイミングが重要
なのはなぜか？





最近になって、

「今どうしても気持ちを伝えたい！」

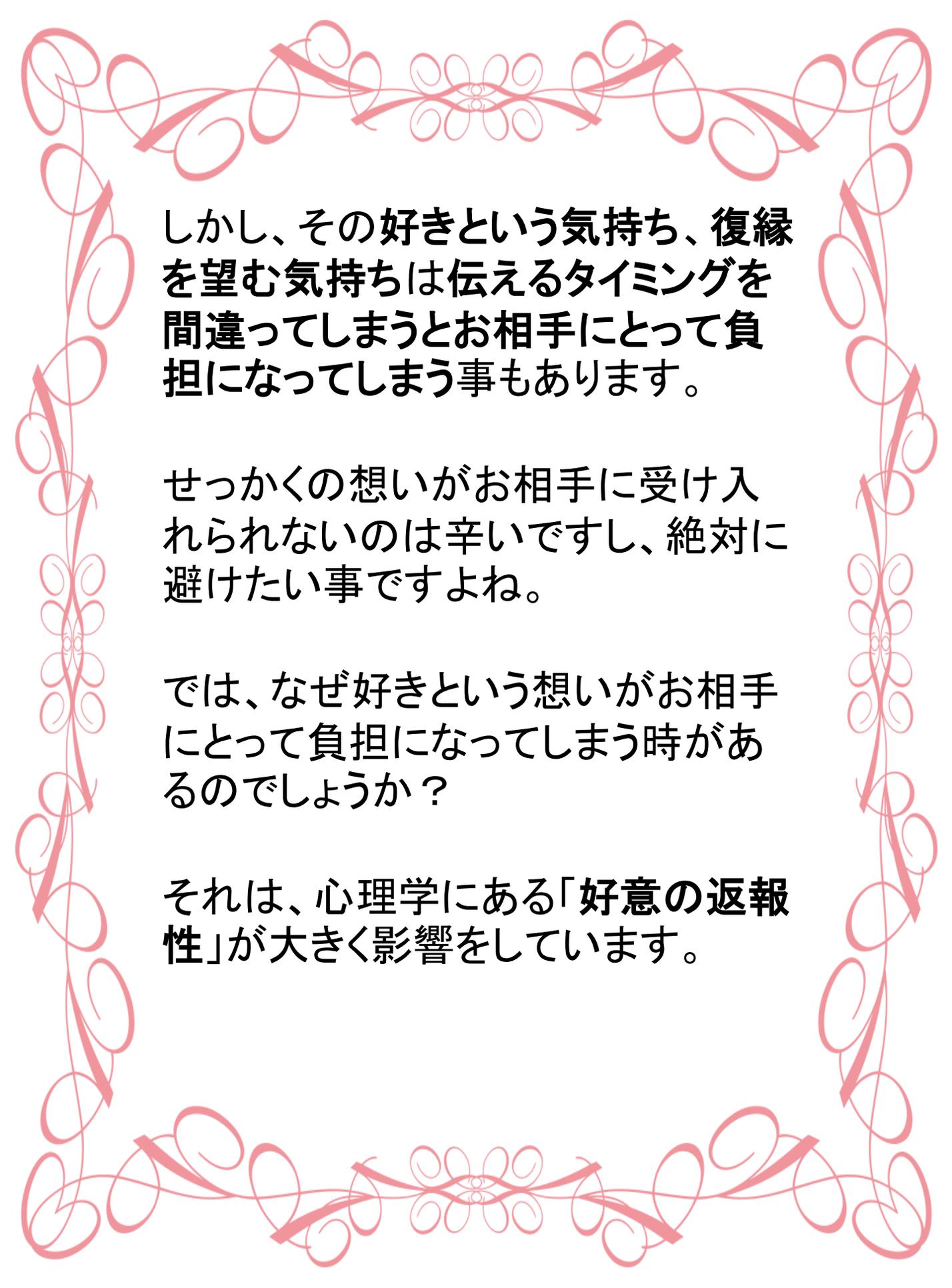
「次会った時に告白をします！」

「連絡が取れるようになったから復縁したいと伝えてもいいですか？」

このようなご相談をよく頂くようになりました。

お相手を好きという気持ちそのものは決して悪いものではありません。

むしろ、復縁活動をしていく上では何よりもの原動力になる事です。

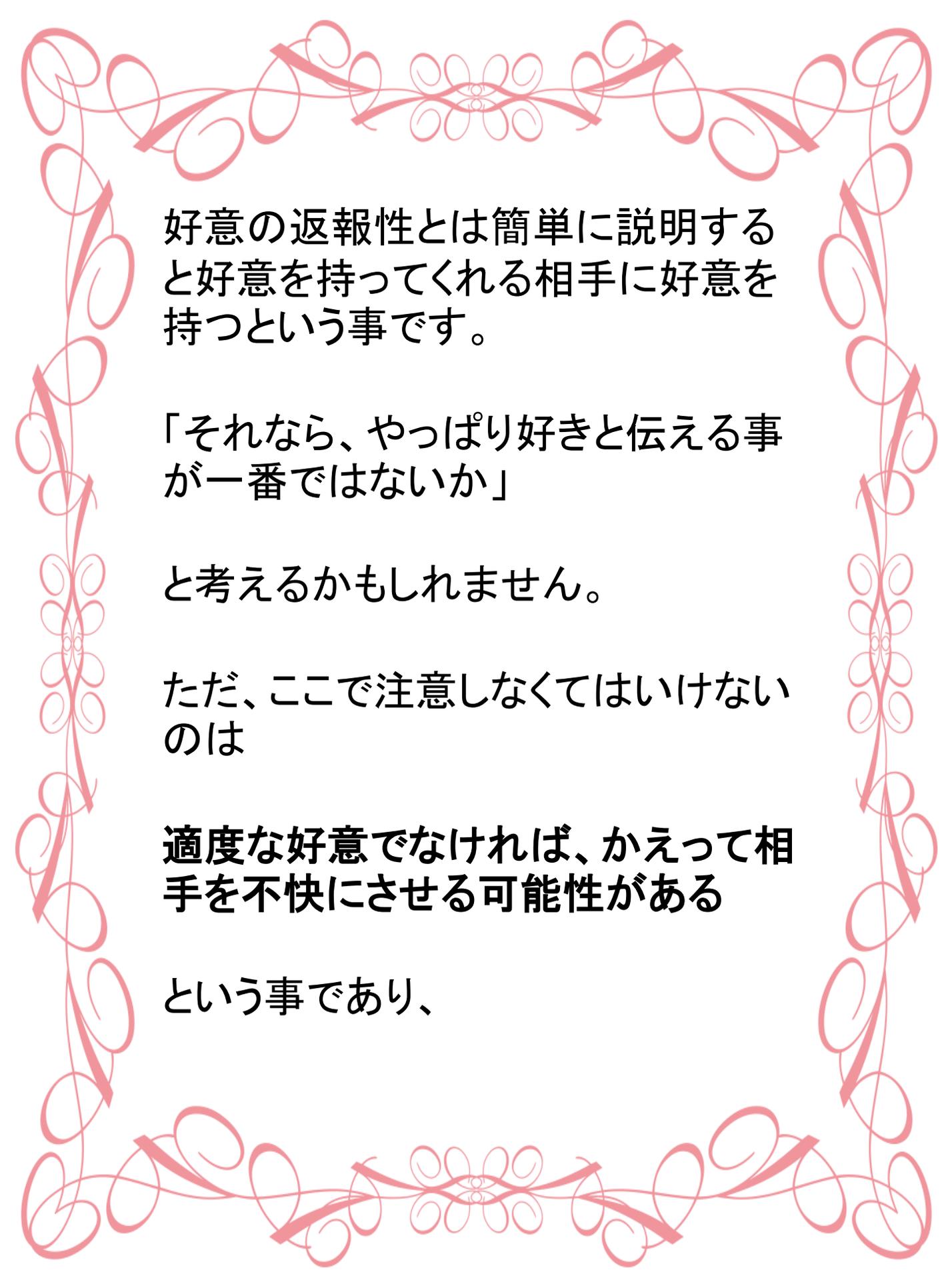


しかし、その好きという気持ち、復縁を望む気持ちは伝えるタイミングを間違ってしまうとお相手にとって負担になってしまう事もあります。

せっかくの想いがお相手に受け入れられないのは辛いですし、絶対に避けたい事ですよ。

では、なぜ好きという想いがお相手にとって負担になってしまう時があるのでしょうか？

それは、心理学にある「**好意の返報性**」が大きく影響をしています。



好意の返報性とは簡単に説明すると好意を持ってくれる相手に好意を持つという事です。

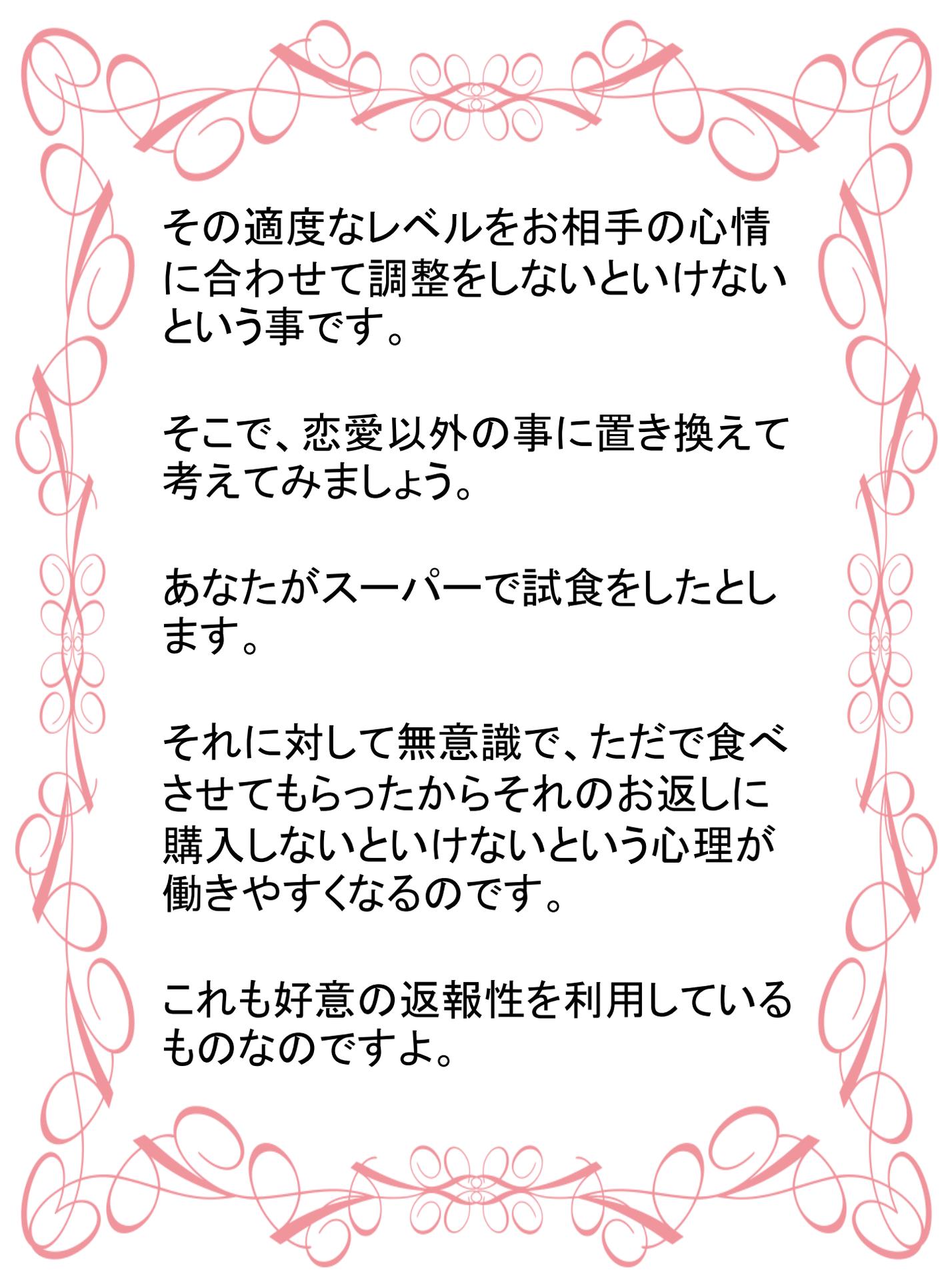
「それなら、やっぱり好きと伝える事が一番ではないか」

と考えるかもしれません。

ただ、ここで注意しなくてはいけないのは

適度な好意でなければ、かえって相手を不快にさせる可能性がある

という事であり、



その適度なレベルをお相手の心情に合わせて調整をしないといけないという事です。

そこで、恋愛以外の事に置き換えて考えてみましょう。

あなたがスーパーで試食をしたとします。

それに対して無意識で、ただで食べさせてもらったからそれのお返しに購入しないといけないという心理が働きやすくなるのです。

これも好意の返報性を利用しているものなのですよ。

しかしながら、あなた自身がその食べ物に興味がなければ試食をしませんよね。

もし、ここで無理に試食をさせられたという気持ちがあれば不快になり、お返しに購入しようという心理は働かなくなります。

これは恋愛でも同じで、

・関心を持って頂く事

↓

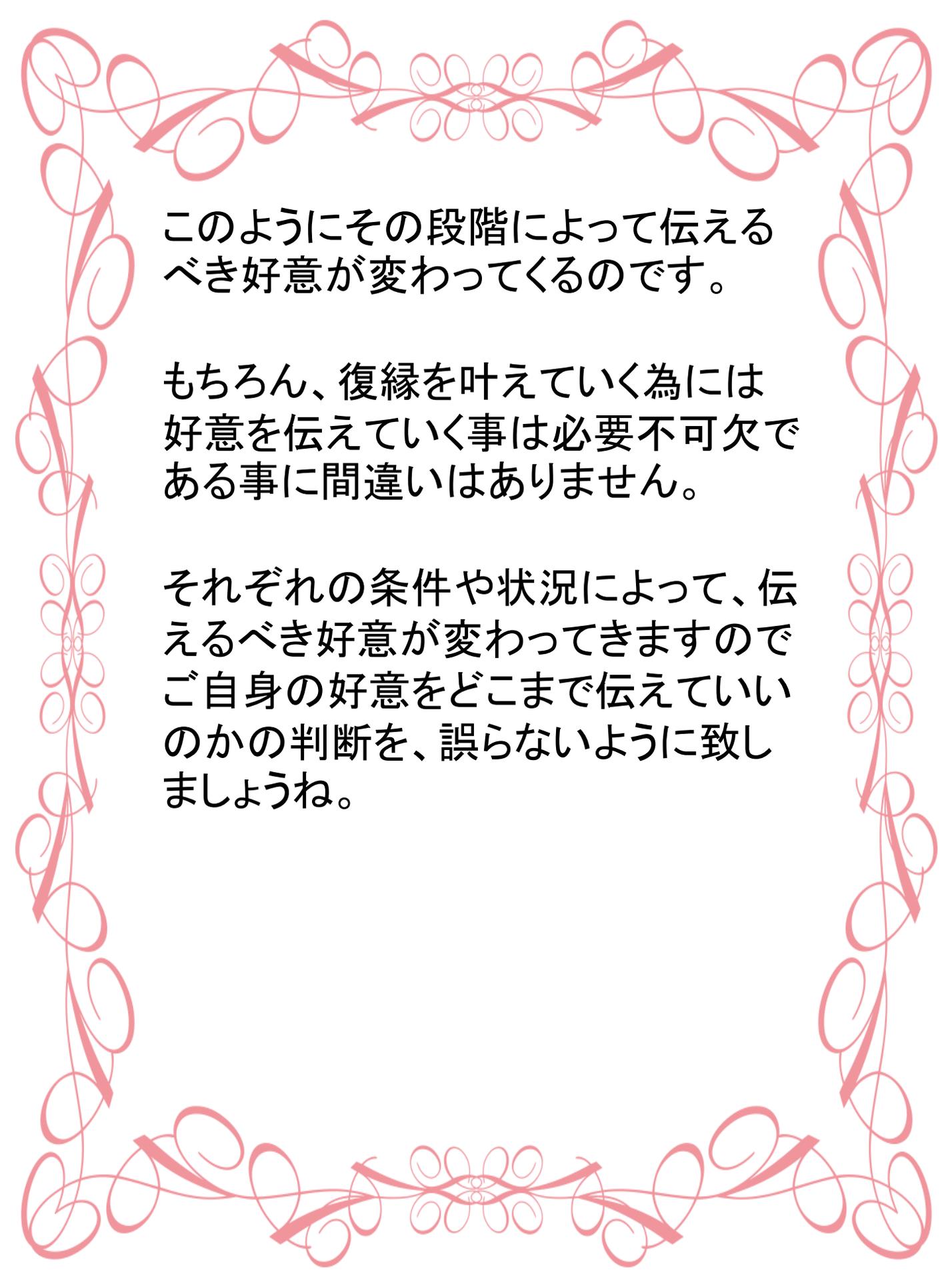
・友達としての好意を伝える事

↓

・信頼という好意を伝える事

↓

・恋愛としての好意を伝える事



このようにその段階によって伝えるべき好意が変わってくるのです。

もちろん、復縁を叶えていく為には好意を伝えていく事は必要不可欠である事に間違いはありません。

それぞれの条件や状況によって、伝えるべき好意が変わってきますのでご自身の好意をどこまで伝えていいのかの判断を、誤らないように致しましょうね。



絶対復縁宣言

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ