

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

～復縁マインド編～

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.未練のメカニズム

12.復縁活動には失敗は許されないのか？

13.復縁したい相手に恋人がいる場合の心構え

14.依存をなくすためにはどうしたらいい？

15.感情のコントロールについて

【 11 】 未練のメカニズム



復縁をするにあたって「未練を伝えない事」はとても重要視されますが、

「振られたのにメールする時点で未練が伝わるんじゃない...」

「返信がないまま送るのは、しつこいと思われそう...」

「実際に未練を持っているのだから、未練がないように見せるのはなかなか難しくて...」

このように感じて、行動を起こせない方もいると思います。

では、

お相手がこれからご紹介するような
過ごし方をされていたら、あなたはど
う感じるでしょうか？

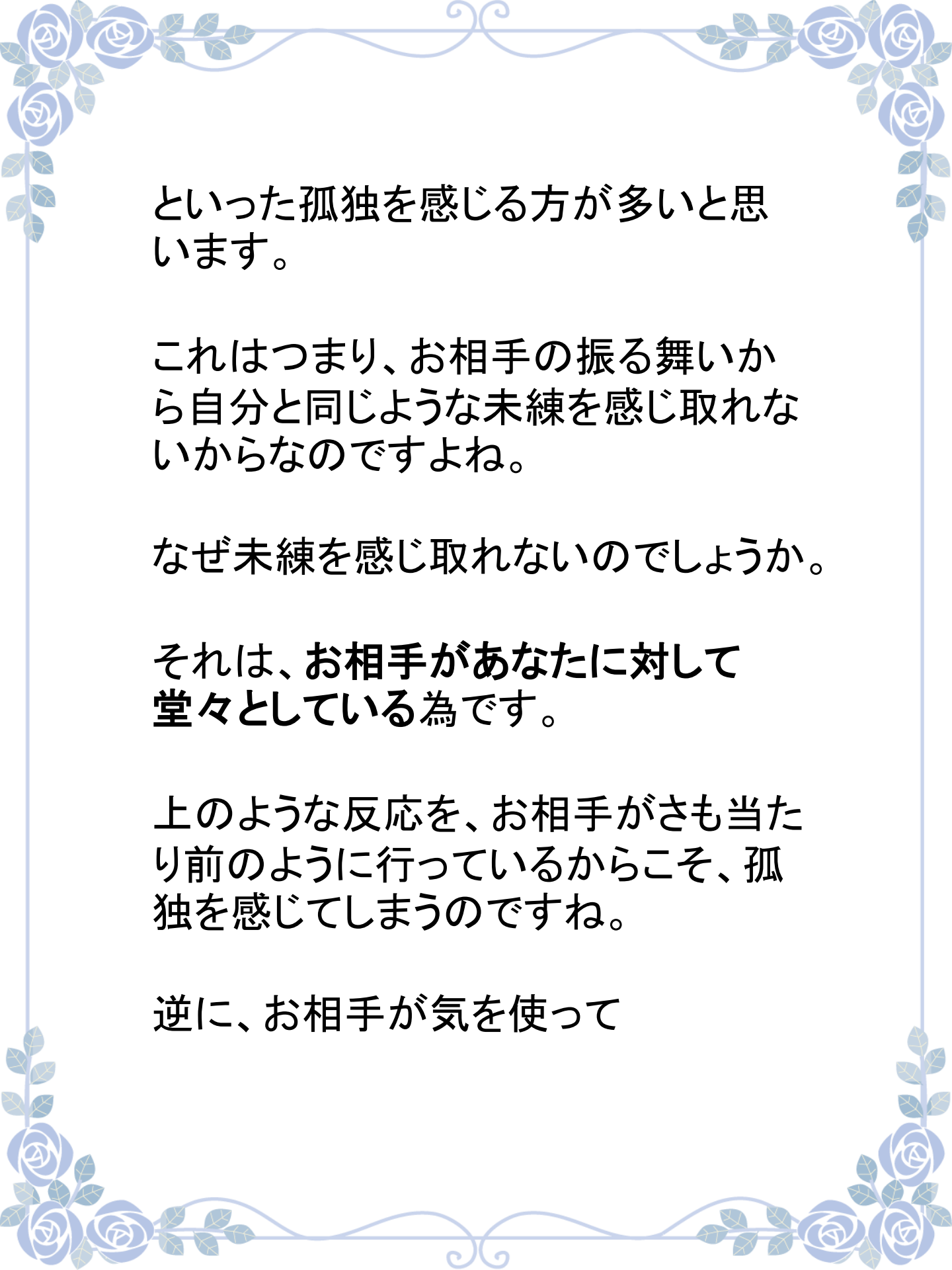
- ・「早く良い人見つけなよ」と言ってくる
- ・メールではこちらが質問するばかり
- ・返信は貰えるが、会話が盛り上がらない

いかがでしょうか。

きっと、

「きっともう相手の中に私なんて存在
していないんだ」

「もう私には興味がないんだろうな」



といった孤独を感じる方が多いと思います。

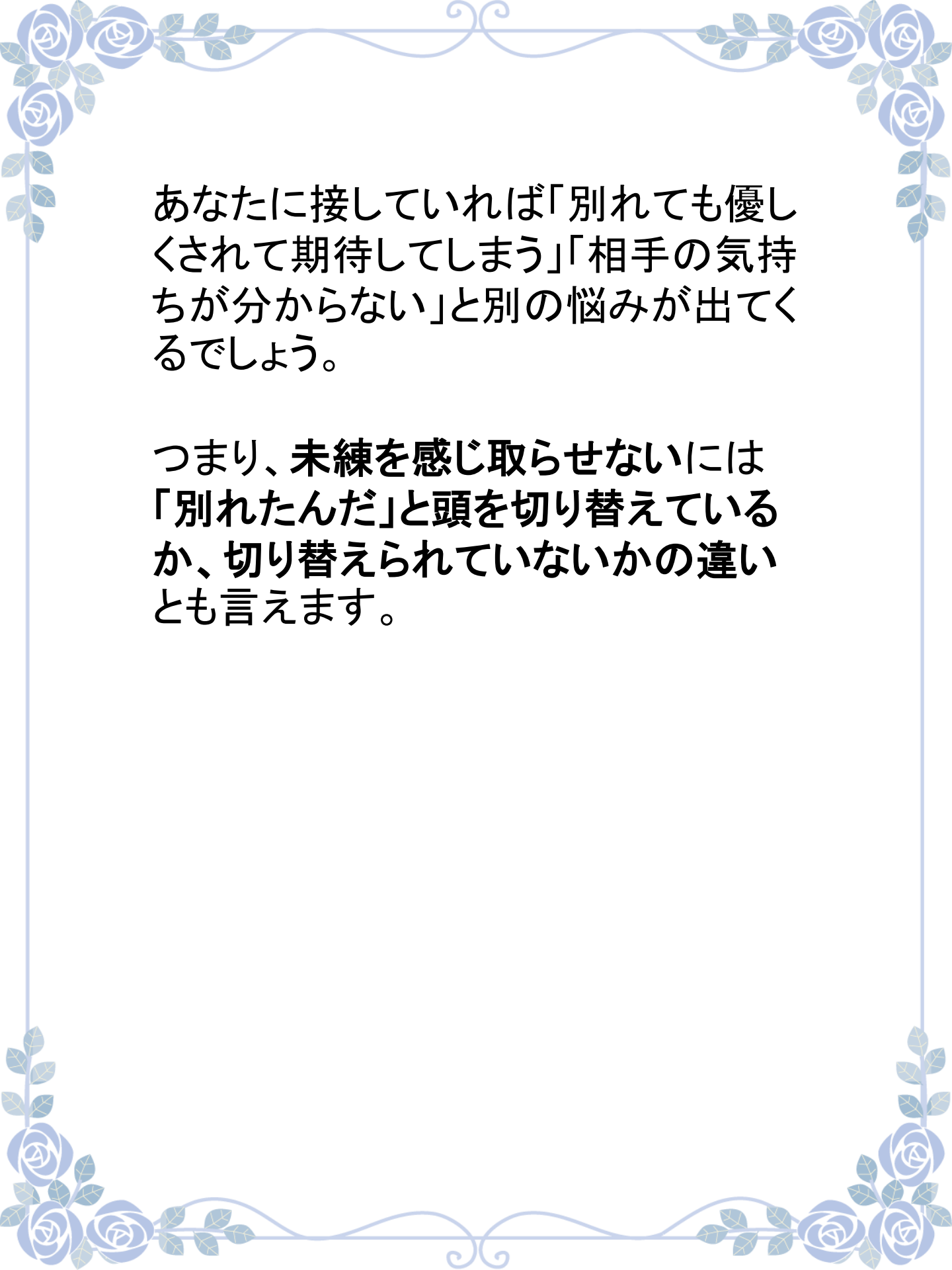
これはつまり、お相手の振る舞いから自分と同じような未練を感じ取れないからなのですよ。

なぜ未練を感じ取れないのでしょうか。

それは、お相手があなたに対して堂々としている為です。

上のような反応を、お相手がさも当たり前のように行っているからこそ、孤独を感じてしまうのです。

逆に、お相手が気を使って



あなたに接していれば「別れても優しくされて期待してしまう」「相手の気持ちが分からない」と別の悩みが出てくるでしょう。

つまり、未練を感じ取らせないには「別れたんだ」と頭を切り替えているか、切り替えられていないかの違いとも言えます。

もう1点例をあげてみましょう。

- ・返事が来ないと「迷惑だった？ごめんね？返事は良いよ？」と気遣い過ぎてしまう
- ・会ってそっけなくされると、誰が見ても分かるように落ち込んでしまう

このような反応と、

- ・返事が来ないと「忙しかった？急いでないから、余裕ある時に返事下さい♪」と切り上げる
- ・会ってそっけなくされた後「私も気まずいけど、もう友達なんだし普通にしよ♪」と一言伝える

このような反応、どちらが未練を伝えにくいでしょうか？

紛れもなく、後者ですよ。

未練を伝えない為には「行動をしない事」ではなく、

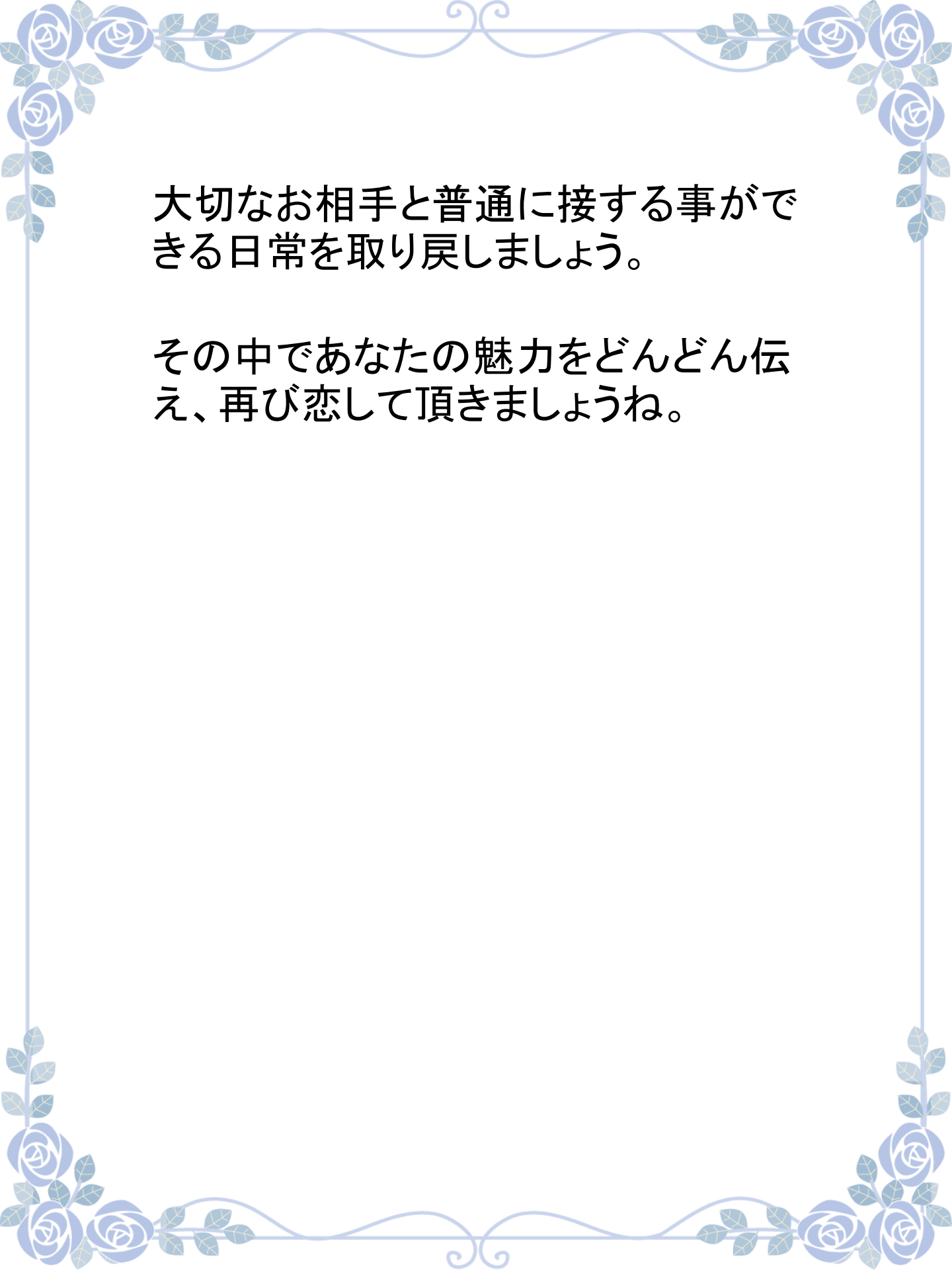
**お別れをきちんと受け入れた姿勢を
見せて、堂々と接していく事**

こちらが一番効果的です。

嫌われたくなくて怯えながら接していませんか？

もしそれでも大丈夫です。

これから早速挽回して、



大切なお相手と普通に接する事ができる日常を取り戻しましょう。

その中であなたの魅力をどんどん伝え、再び恋して頂きましょうね。

【 12 】
復縁活動には失敗
は許されないの
か？



ご相談を頂く中でもほとんどの相談者さんが復縁活動が初めてという方が多いです。

初めて取り組む事にはどんな事であっても不安は付き物ですよね。

「失敗をしてしまったらどうしよう...」
「怖くてなかなか一歩を踏み出せない」
「行動をしたら状況が悪化してしまうのではないか...」

とついつい受け身になって行動を控えてしまうという事もあるでしょう。

失敗をすれば誰でも落ち込みますし、



出来れば失敗の経験はしたくないですよね。

しかし、復縁を成功させるためには受け身でいるだけではなくて、必ずあなた自身が行動をしなくてはいけない場面があります。

また、行動を起こす時には失敗をするかもしれないというリスクは必ずあるものです。

それは、復縁というものがあなたの気持ちだけではなく、お相手の感情によっても反応が大きく変わるからなのですよ。

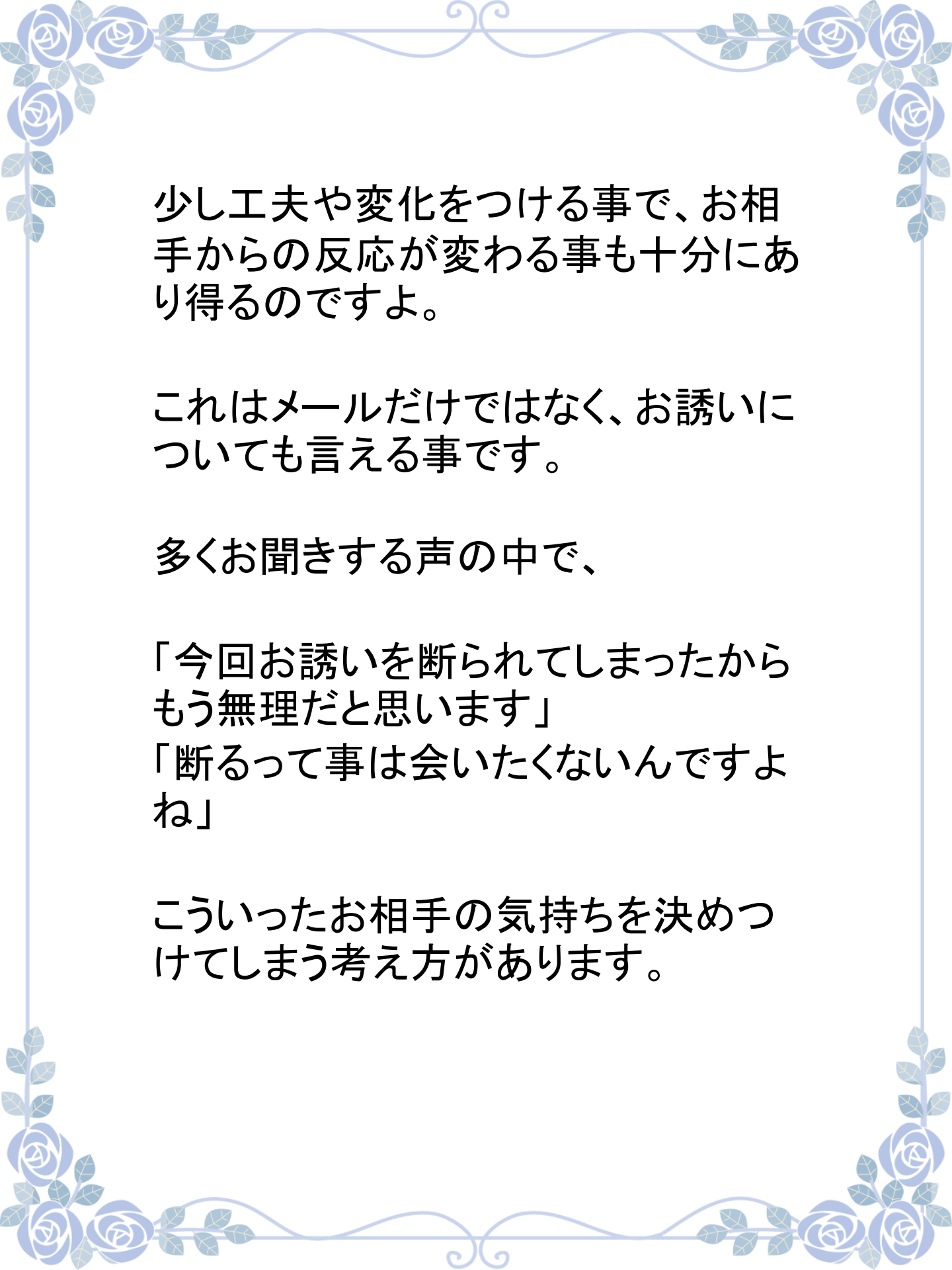
人の感情というのは変化があるもの
ですから、必ず成功するという保証は
ないものでもあります。

ただ、その反対に感情が変化するも
のであれば一度失敗してしまった行
動であっても時間を置いてのアプ
ローチで成功する可能性も出てくると
いう事です。

一度送って返信が来なかったメール
であっても、

- ・適度に時間を空ける
- ・内容を改善する
- ・送信する時間帯を変えてみる

等同じ行動の中でも



少し工夫や変化をつける事で、お相手からの反応が変わる事も十分にあり得るのですよ。

これはメールだけではなく、お誘いについても言える事です。

多くお聞きする声の中で、

「今回お誘いを断られてしまったからもう無理だと思います」

「断るって事は会いたくないんですよね」

こういったお相手の気持ちを決めつけてしまう考え方があります。

お誘いを断る理由としては、

- ・予定が入っていた
- ・忙しく余裕がない
- ・都合が悪く断ってしまった事に罪悪感を持っている

等、断らなくてはいけない条件はいくつも考えられる事を忘れないで頂きたいです。

あなたもきっと

「行きたいけど、どうしても都合がつかなくて断らなくてはいけない」

という時がありますよね。

必ずしも、会いたくないという感情のみとは限らないのですよ。

復縁活動をしているあなたにとっての、失敗は行動をしてお相手からあまりよくない反応を貰ってしまった時ではありません。

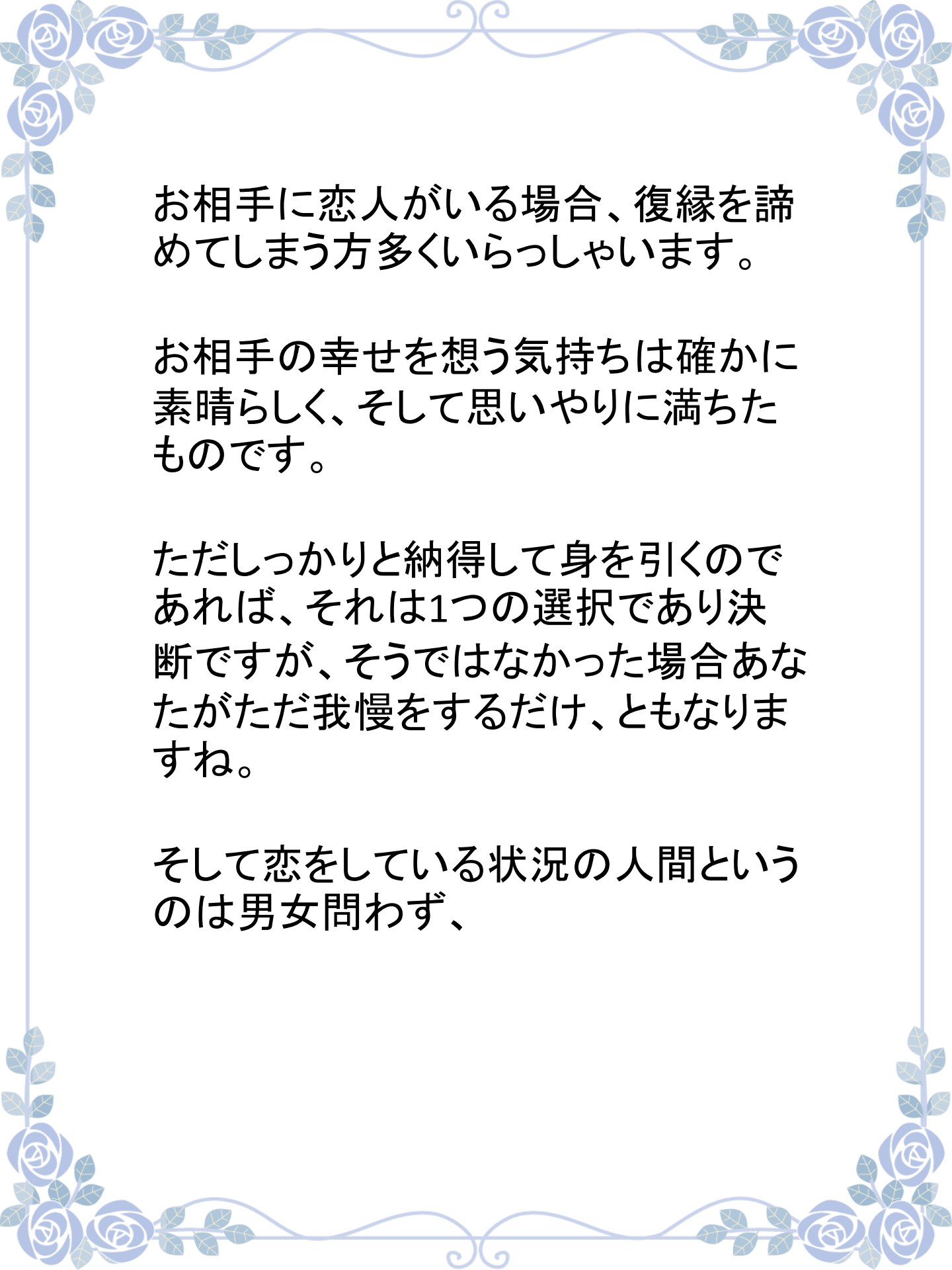
『復縁を諦めてしまった時』

これが復縁活動をしているあなたにとっての、失敗となります。

行動を続ける限り可能性があるという事でもありますので、諦めずにあなたの明るい未来の為に前向きな気持ちを持ちましょう。

【 13 】
**復縁したい相手に
恋人がいる場合の
心構え**





お相手に恋人がいる場合、復縁を諦めてしまう方多くいらっしゃいます。

お相手の幸せを想う気持ちは確かに素晴らしく、そして思いやりに満ちたものです。

ただしっかりと納得して身を引くのであれば、それは1つの選択であり決断ですが、そうではなかった場合あなたがただ我慢をするだけ、ともなりませんね。

そして恋をしている状況の人間というのは男女問わず、

・感受性が強い

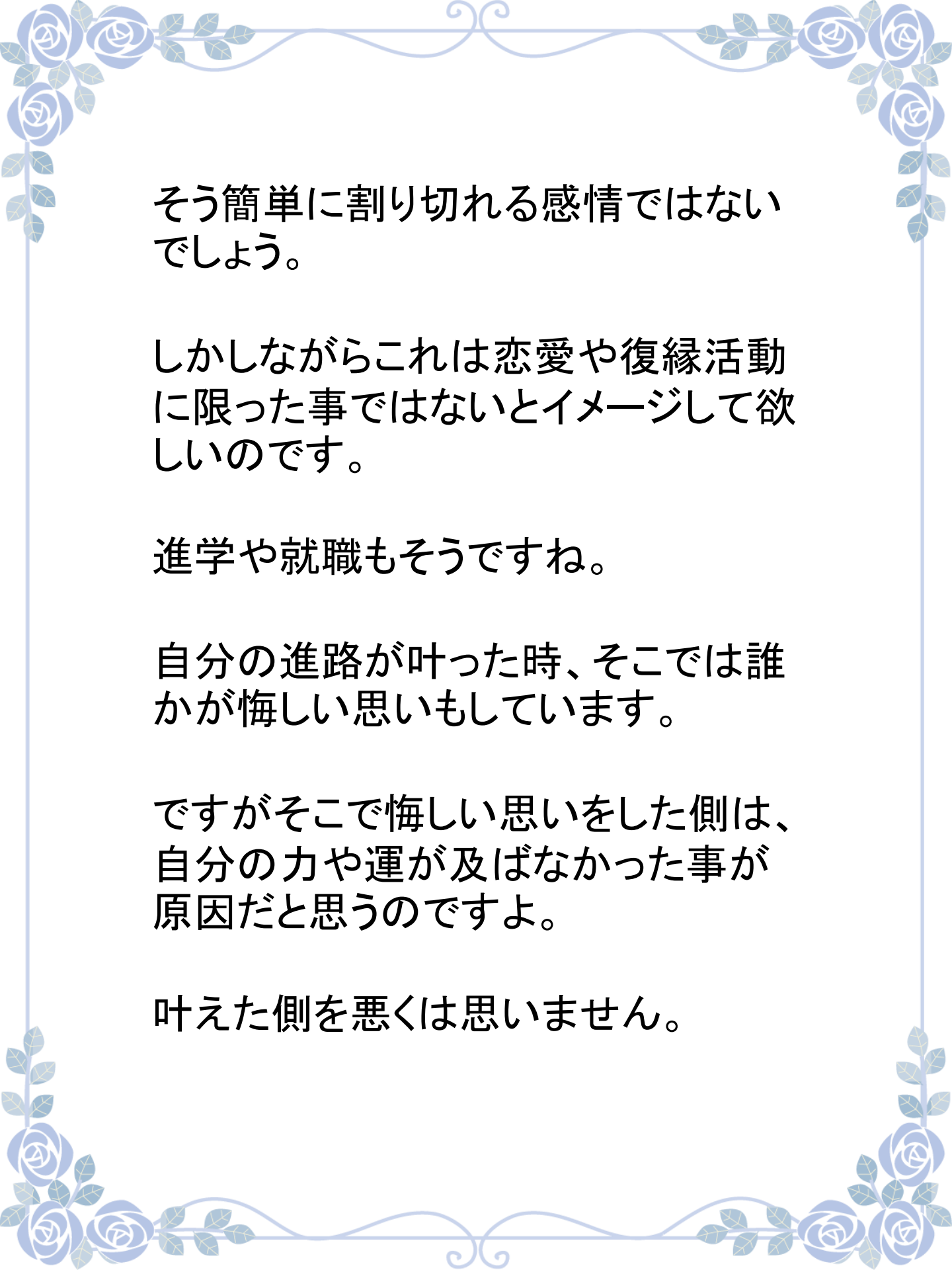
こうした心理状態にあり、こちらからのアプローチが響きやすいのです。

ですので、相手に恋人がいる状況でも復縁活動にダメージはそうありません。

つまり一番のネックとはやはりあなたが持つ「罪悪感」であると言えます。

我慢はしたくない、ただ人の幸せを邪魔したくもない。

非常に難しい問題です。



そう簡単に割り切れる感情ではない
でしょう。

しかしながらこれは恋愛や復縁活動
に限った事ではないとイメージして欲
しいのです。

進学や就職もそうですね。

自分の進路が叶った時、そこでは誰
かが悔しい思いもしています。

ですがそこで悔しい思いをした側は、
自分の力や運が及ばなかった事が
原因だと思うのですよ。

叶えた側を悪くは思いません。

これは皆様にも経験があると思います。
す。

そして叶った側は悔しい思いをした側の分までまた次に頑張ろうと誓う。

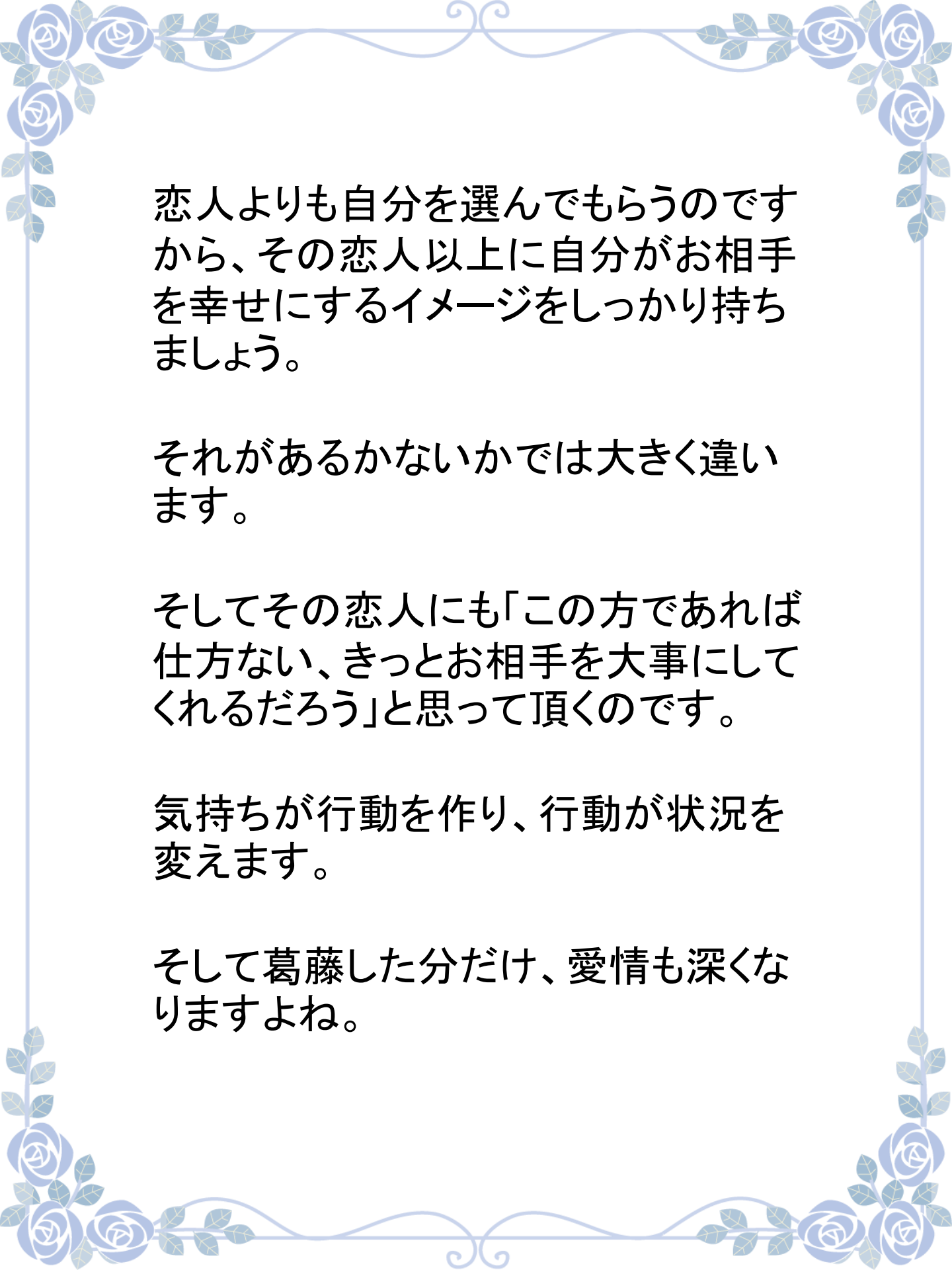
そうして人の幸せのバランスは取れていくのです。

ただ繰り返しますが、これはそうそう簡単に割り切れない感情です。

その時にお話しするのは

- ・自分がお相手を幸せに出来るイメージ、ビジョンを明確に持つ事

こちらです。



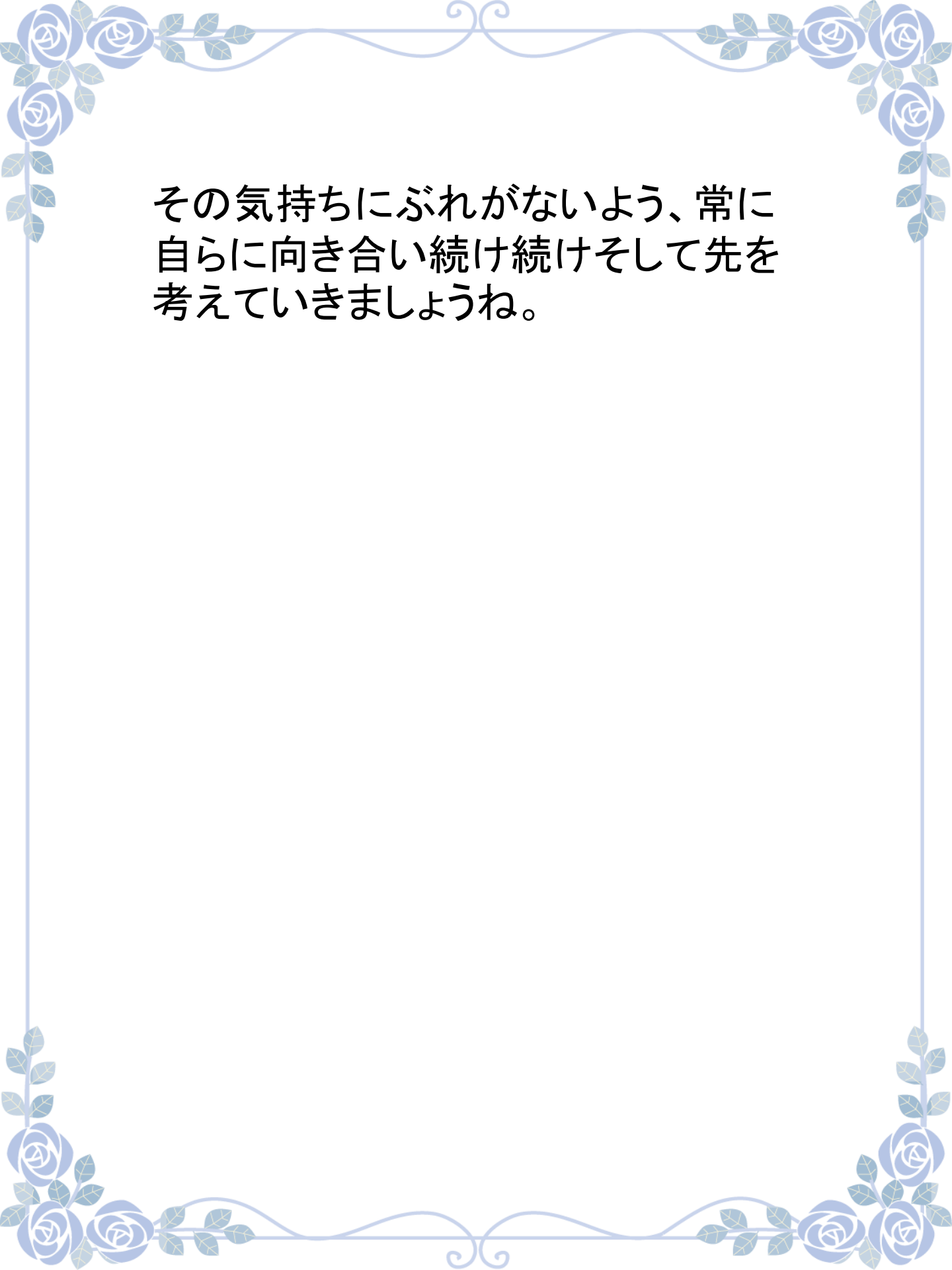
恋人よりも自分を選んでもらうのですから、その恋人以上に自分がお相手を幸せにするイメージをしっかりと持ちましょう。

それがああるかないかでは大きく違います。

そしてその恋人にも「この方であれば仕方ない、きっとお相手を大事にしてくれるだろう」と思って頂くのです。

気持ちが行動を作り、行動が状況を変えます。

そして葛藤した分だけ、愛情も深くなりますよね。



その気持ちにぶれがないよう、常に
自らに向き合い続け続けそして先を
考えていきましょうね。

【 14 】

依存をなくすためには
どうしたらいい？

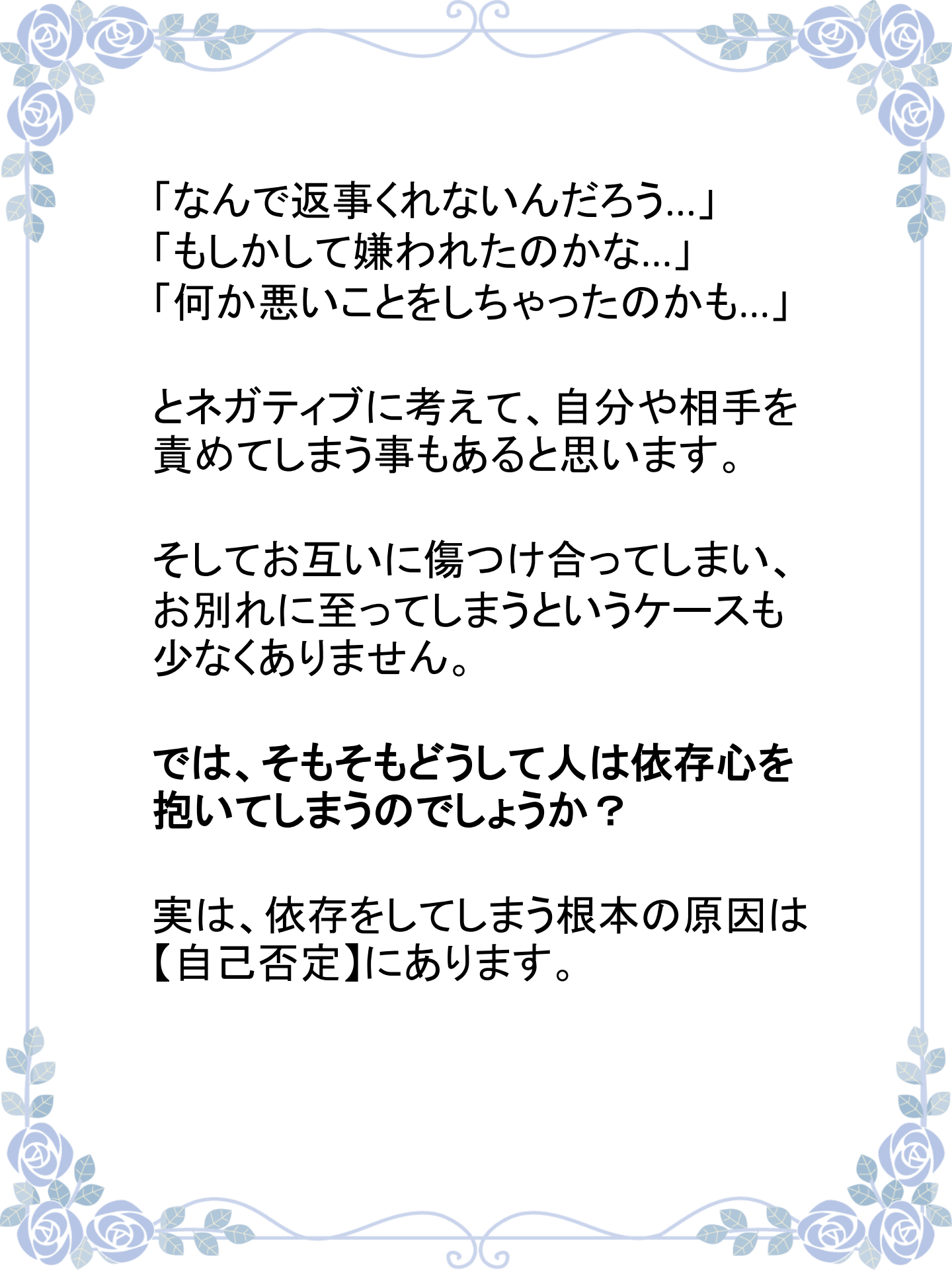


恋人関係が解消してしまう原因として多いのは、どんな事だと思いますか。実は、最も多いが【相手に依存してしまう】ということ。

相手に依存してしまい、つい感情的になって責めてしまったこと、ありませんか？

- ・返信がない
- ・会えない
- ・素っ気ない

このように、相手からの反応がなかったり、自分に対して無関心だと感じてしまうと、



「なんで返事くれないんだろう...」
「もしかして嫌われたのかな...」
「何か悪いことをしちゃったのかも...」

とネガティブに考えて、自分や相手を責めてしまう事もあると思います。

そしてお互いに傷つけ合ってしまう、お別れに至ってしまうというケースも少なくありません。

では、そもそもどうして人は依存心を抱いてしまうのでしょうか？

実は、依存をしてしまう根本の原因は【自己否定】にあります。

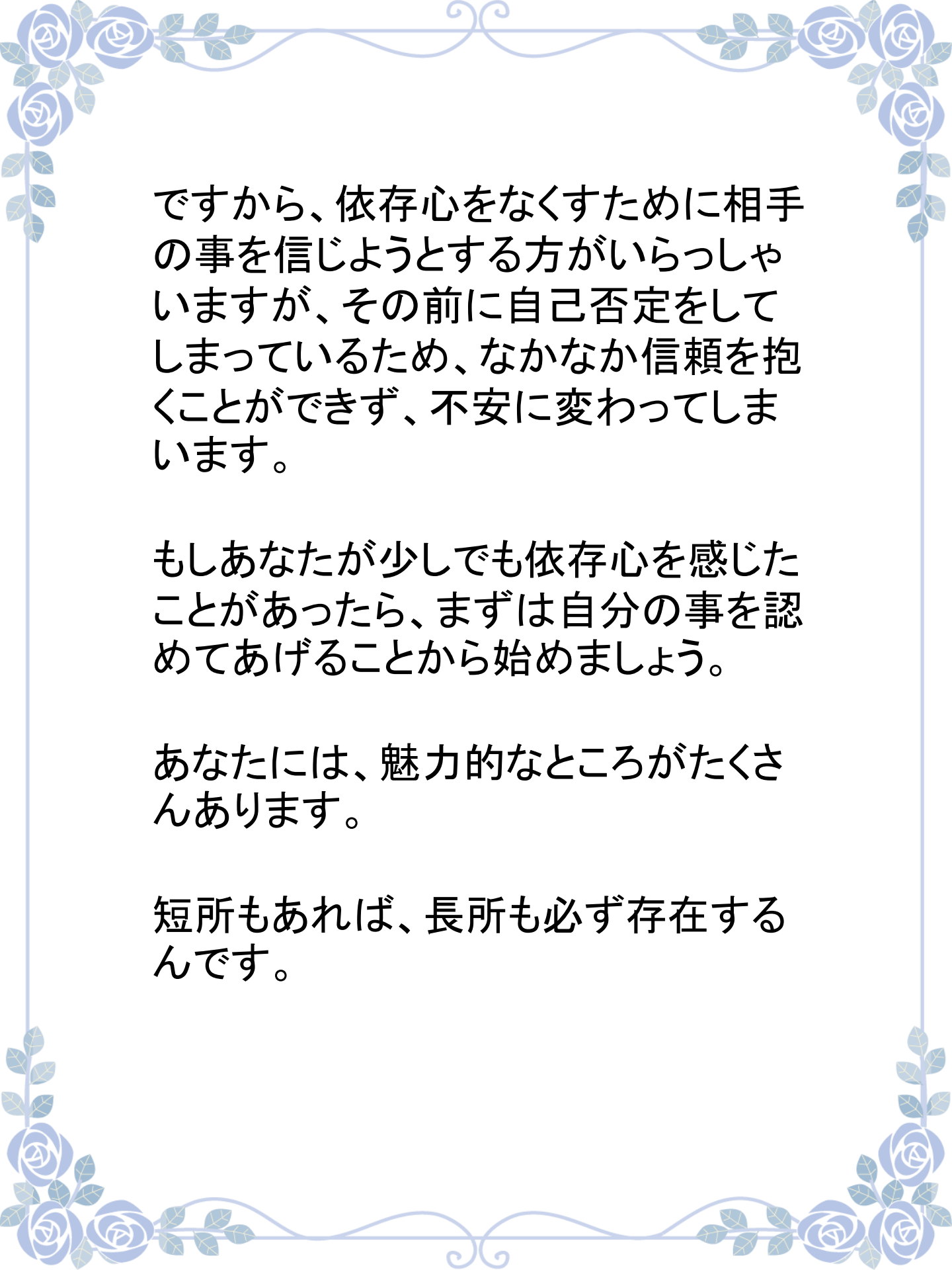
自分の事を過小評価してしまい、否定的に考えてしまう方が多いんです。

例えば、自分の長所をしっかりとわかっていて自信がある方というのは、恋人からの返信が遅くても「きっと仕事で忙しいんだろう」と思えます。

ですが、自己否定が強い方というのは、

「何か言って怒らせちゃったかな」
「もしかしたら嫌われたかも」

と自分を責める事から始まり、何か起きたときに自分のせいにしてしまうのです。

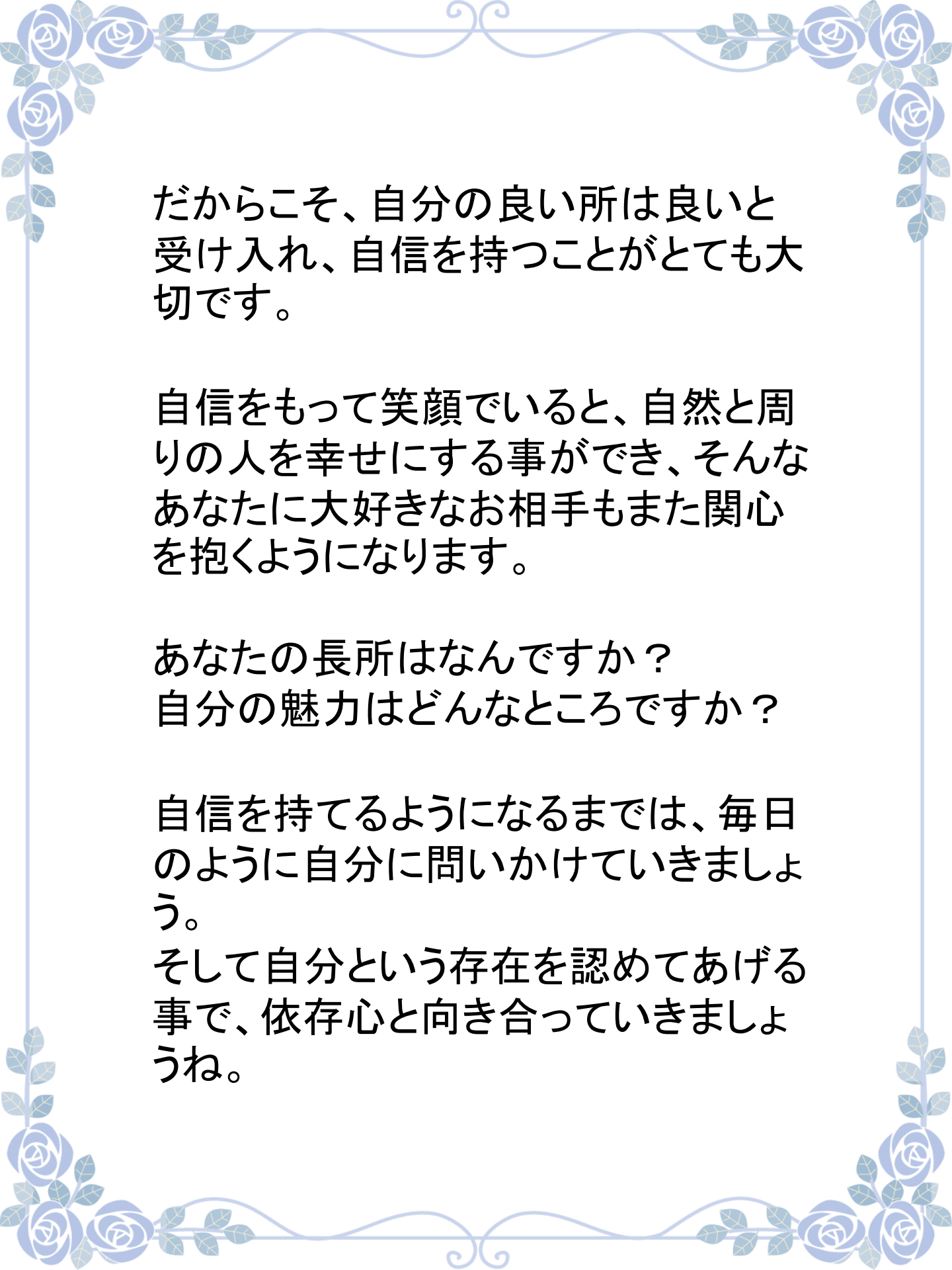


ですから、依存心をなくすために相手の事を信じようとする方がいらっしやいますが、その前に自己否定をしまっているため、なかなか信頼を抱くことができず、不安に変わってしまいます。

もしあなたが少しでも依存心を感じたことがあったら、まずは自分の事を認めてあげることから始めましょう。

あなたには、魅力的なところがたくさんあります。

短所もあれば、長所も必ず存在するんです。



だからこそ、自分の良い所は良いと受け入れ、自信を持つことがとても大切です。

自信をもって笑顔でいると、自然と周りの人を幸せにする事ができ、そんなあなたに大好きなお相手もまた関心を抱くようになります。

あなたの長所はなんですか？
自分の魅力はどんなところですか？

自信を持てるようになるまでは、毎日のように自分に問いかけていきましょう。

そして自分という存在を認めてあげる事で、依存心と向き合っていくましようね。

【 15 】 感情のコントロール について



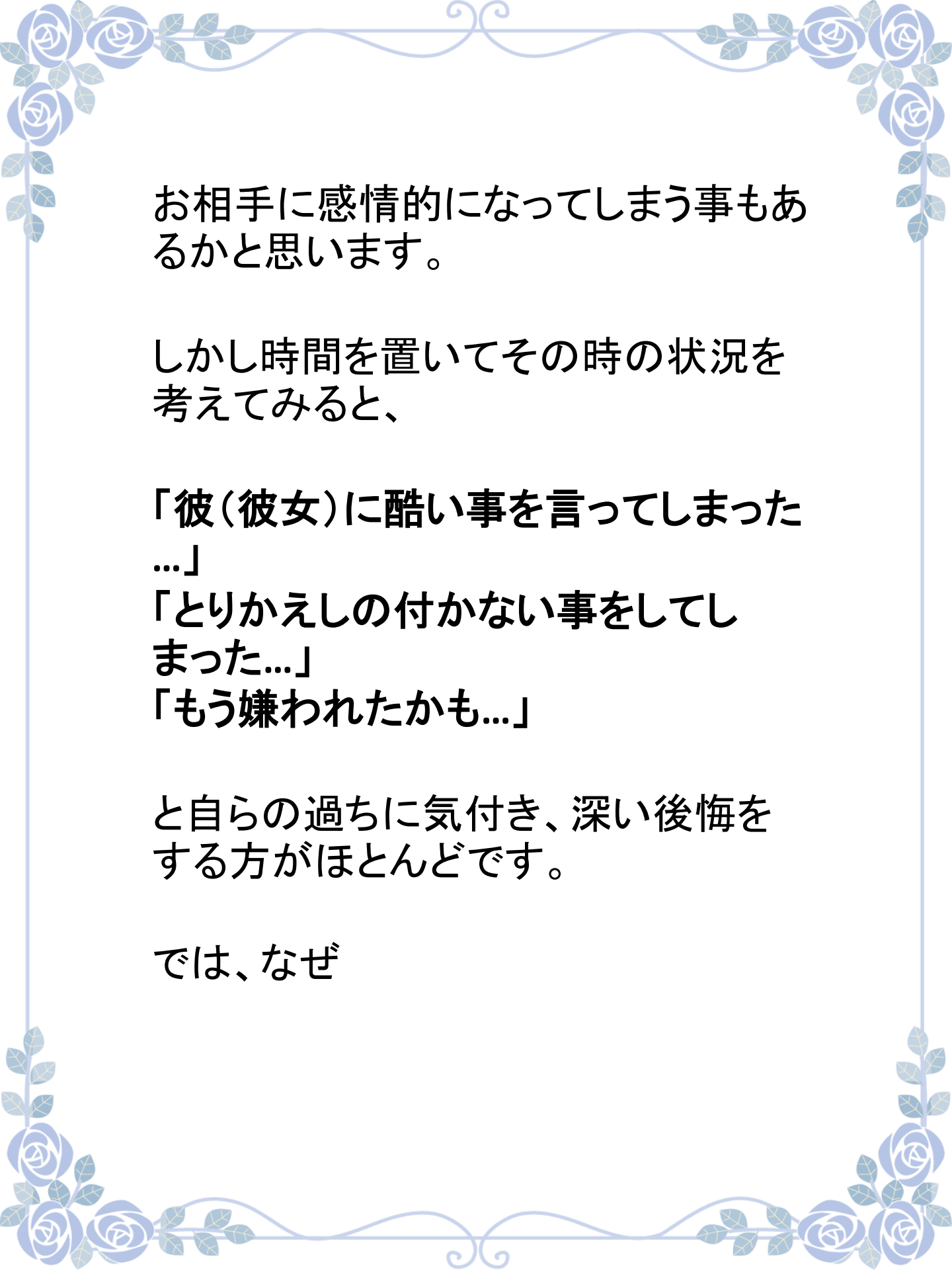
突然ですが、あなたは自分の感情をコントロール出来ているという自信はありますか？

復縁相談の中には、

- ・不満が爆発して相手に八つ当たりをしてしまった
- ・イライラを相手にぶつけてしまって、関係が悪化してしまった
- ・感情を抑えきれず相手に接し、嫌われてしまった

このようなご相談を頂く事が多いです。

確かに、気持ちに余裕が持てていないと



お相手に感情的になってしまう事もあるかと思えます。

しかし時間を置いてその時の状況を
考えてみると、

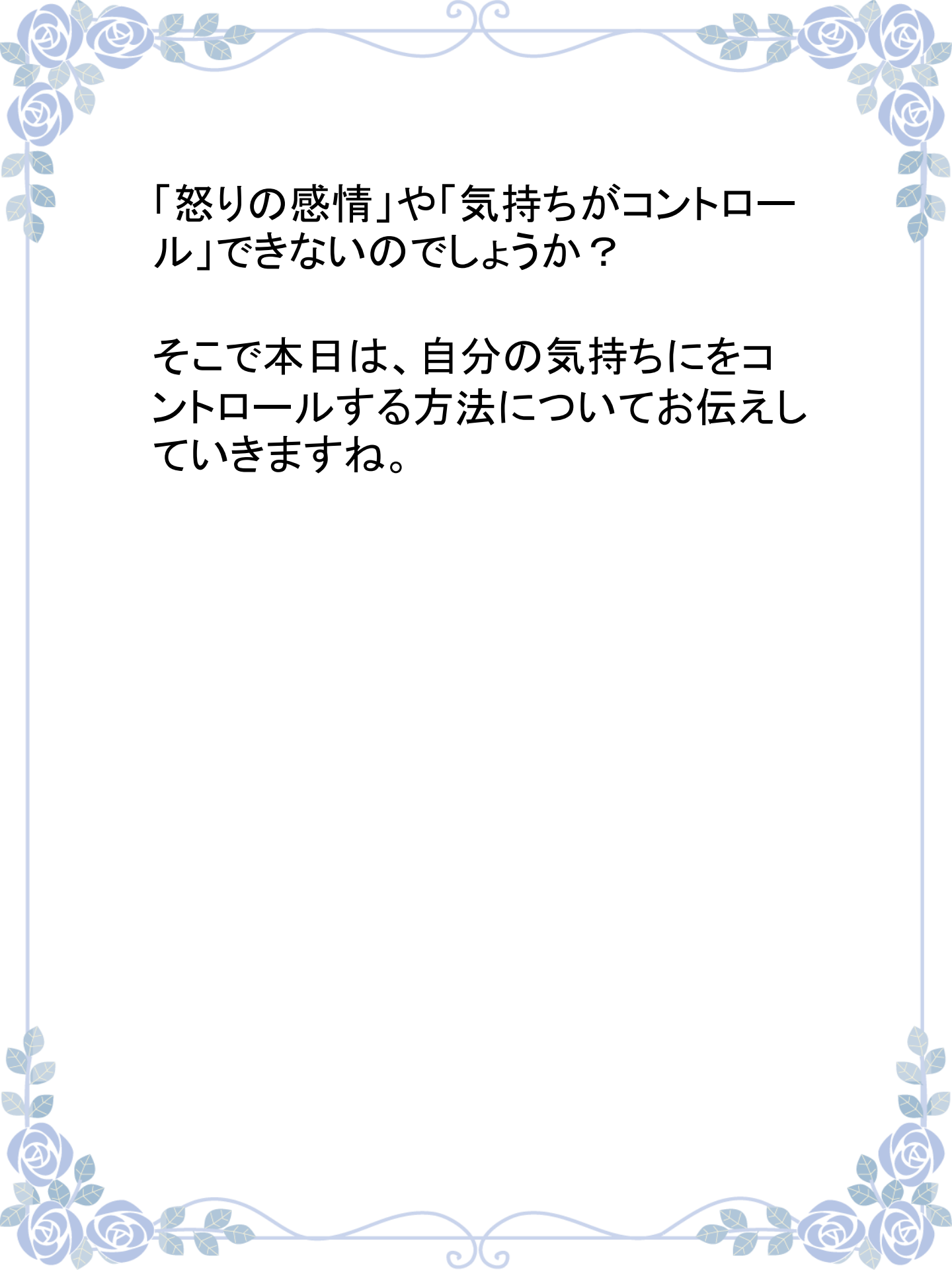
「彼(彼女)に酷い事を言ってしまった
...」

「とりかえしの付かない事をしてし
まった...」

「もう嫌われたかも...」

と自らの過ちに気付き、深い後悔を
する方がほとんどです。

では、なぜ



「怒りの感情」や「気持ちがコントロール」できないのでしょうか？

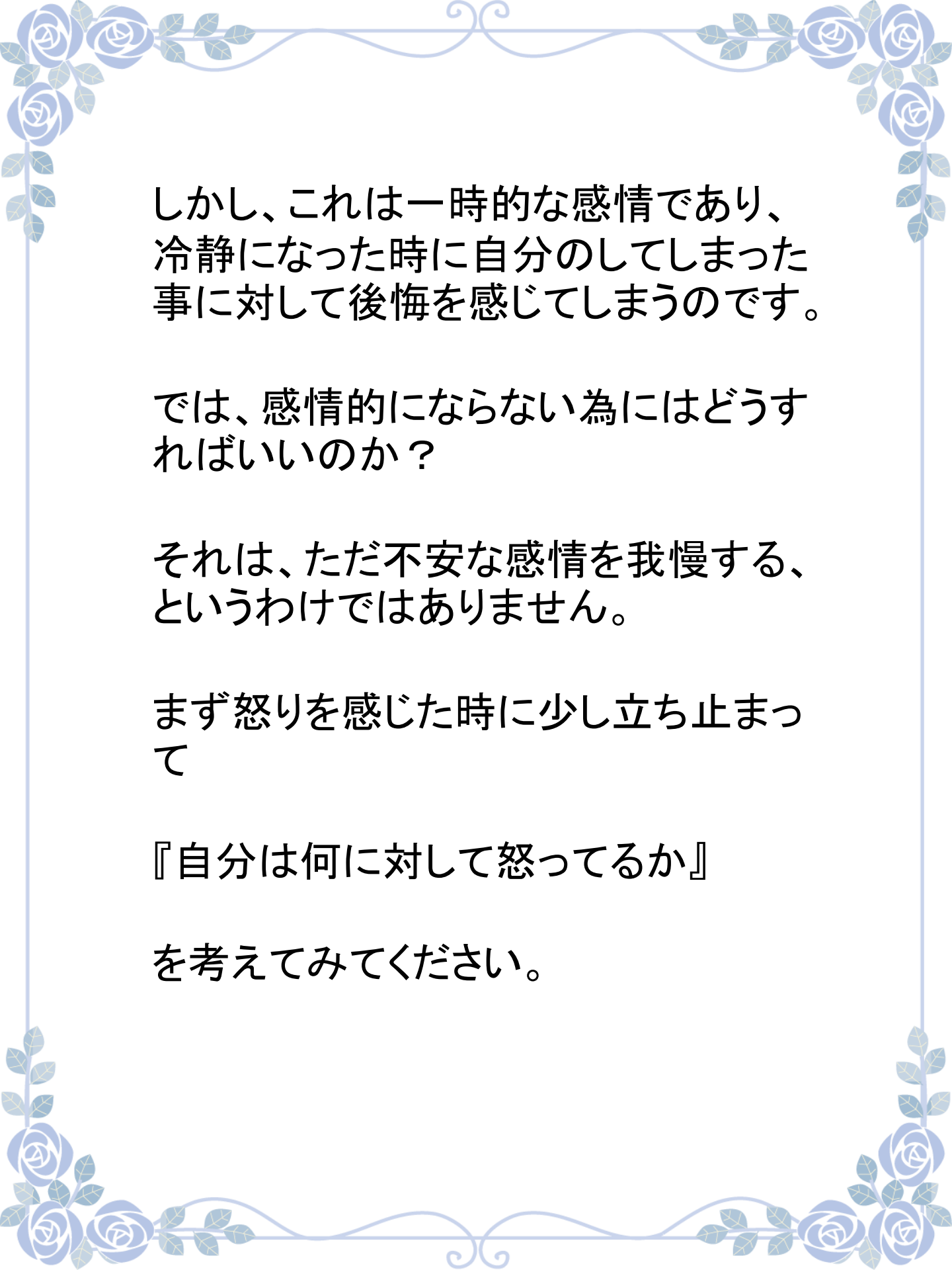
そこで本日は、自分の気持ちにをコントロールする方法についてお伝えしていきますね。

『復縁』の場合は特に多いのですが、

- ・相手に意見を受け入れてもらえない
- ・未練を伝えちゃいけないと言いたい事を我慢しすぎてしまう
- ・相手の行動に一喜一憂してしまう

このような事で不安や寂しさが溜まっている時が多く、これ以上辛くなりたくないという思いから怒りという方法で不安を感じないように感情を爆発させてしまうのです。

お相手に感情をぶつけるというのは、一種のストレス発散方法とも言えます。



しかし、これは一時的な感情であり、
冷静になった時に自分のしてしまった
事に対して後悔を感じてしまうのです。

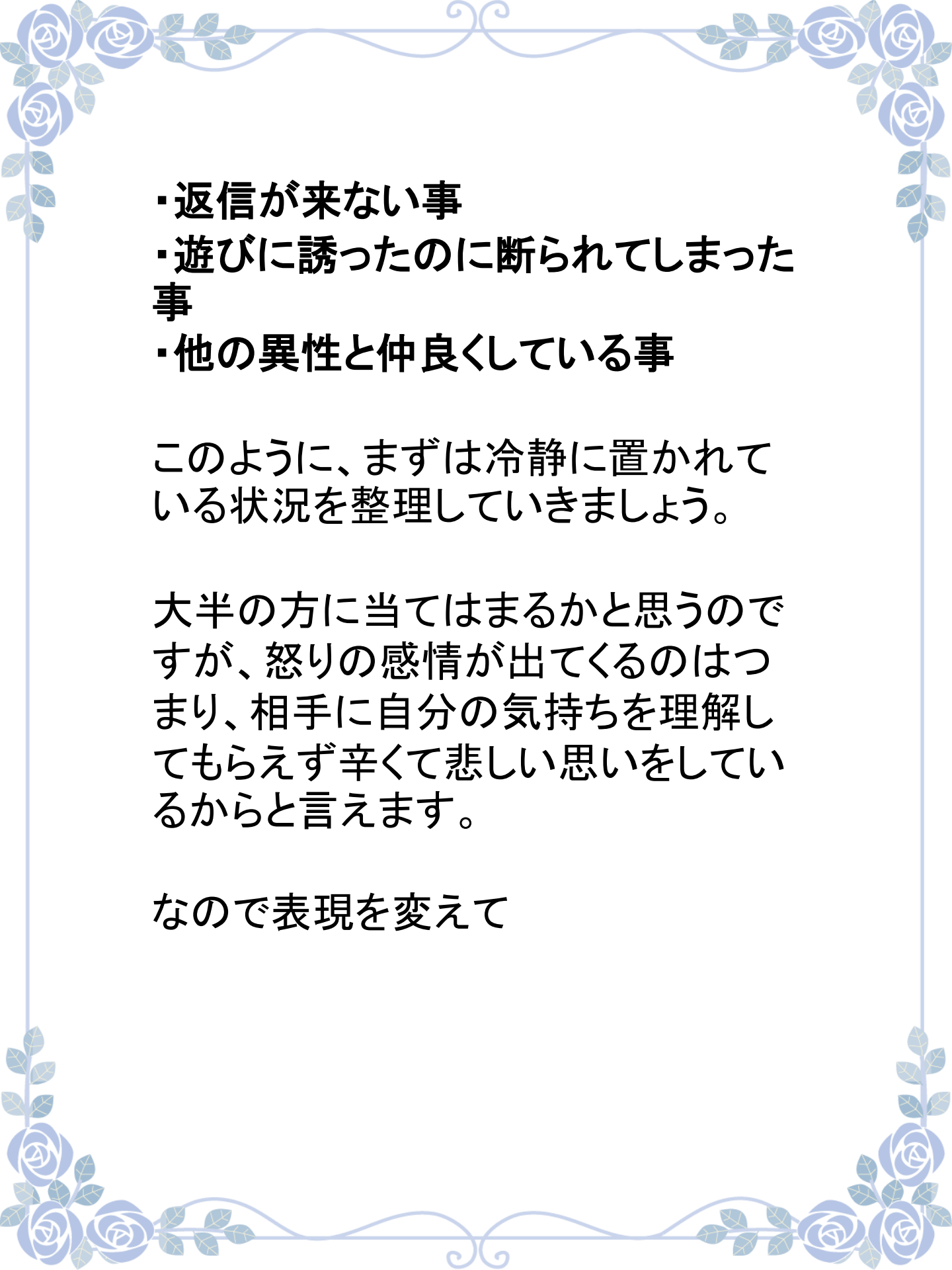
では、感情的にならない為にはどうす
ればいいのか？

それは、ただ不安な感情を我慢する、
というわけではありません。

まず怒りを感じた時に少し立ち止まっ
て

『自分は何に対して怒ってるか』

を考えてみてください。

- 
- ・返信が来ない事
 - ・遊びに誘ったのに断られてしまった事
 - ・他の異性と仲良くしている事

このように、まずは冷静に置かれている状況を整理していきましょう。

大半の方に当てはまるかと思うのですが、怒りの感情が出てくるのはつまり、相手に自分の気持ちを理解してもらえず辛くて悲しい思いをしているからと言えます。

なので表現を変えて

怒りではなく『悲しみ』で気持ちを伝えてみてください。

例えば相手が連絡をしても返事が遅くなった時に

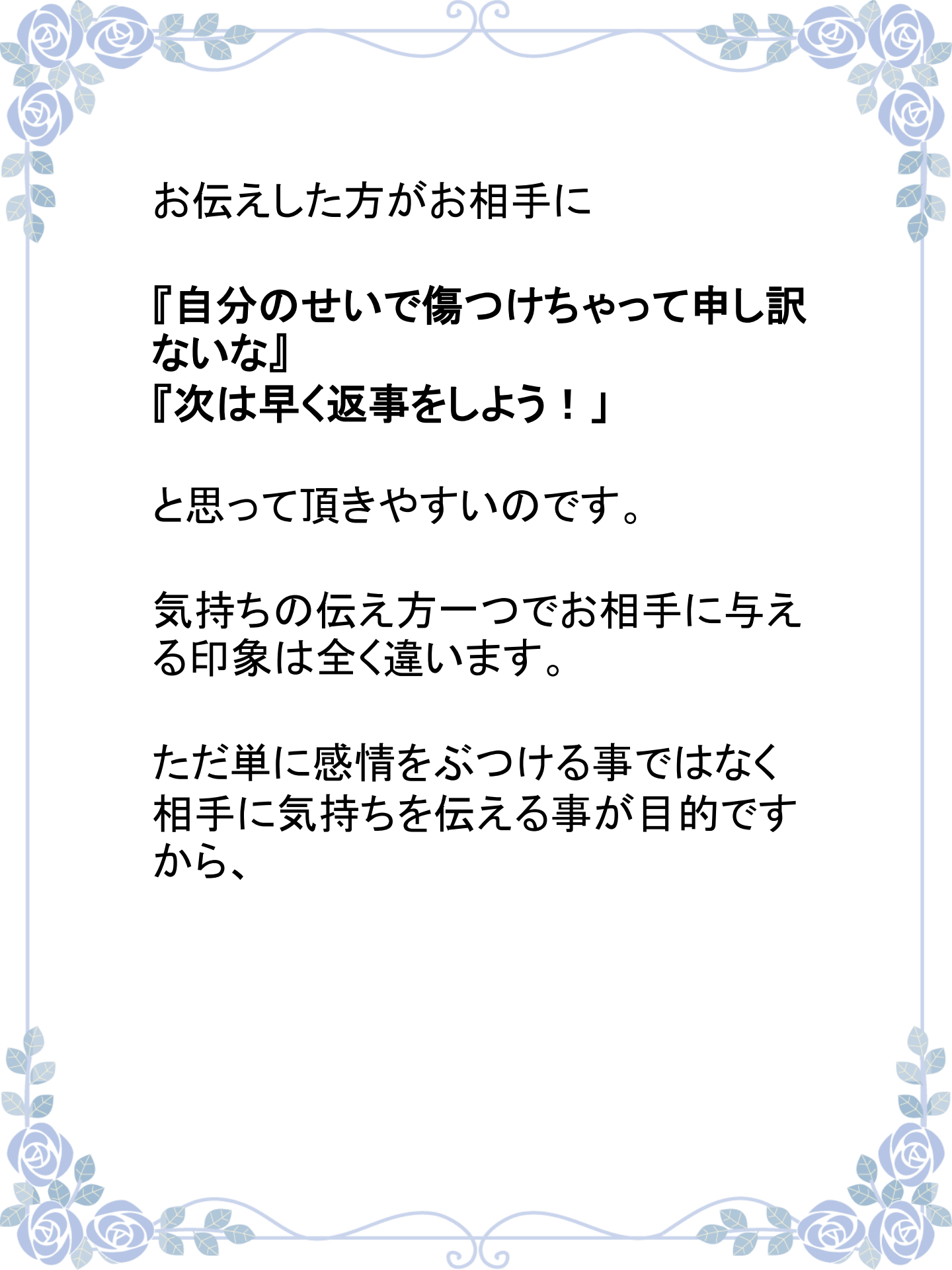
「何でもっと早く返事をくれないの！！」

「私の事はどうでもいいんでしょ！！」

と怒るよりも、

「返事を待ってる間、すごく寂しかったな...」

「〇くんの声が聞けなくて寂しかったんだ...」と



お伝えした方がお相手に

『自分のせいで傷つけちゃって申し訳
ないな』

『次は早く返事をしよう！』

と違って頂きやすいのです。

気持ちの伝え方一つでお相手に与え
る印象は全く違います。

ただ単に感情をぶつける事ではなく
相手に気持ちを伝える事が目的です
から、



感情的になってしまった場合は

一度立ち止まる事

を意識してみてくださいね。

言葉の選び方一つでお相手様に気持ちを受け入れてもらう事が出来るので是非、参考にしてみてください。



絶対復縁宣言

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ