

■恋愛再構築プログラム概要説明資料 このプログラムについて

自分にちゃんと向き合い、好きな人にちゃんと向き合う。

片思い・失恋・彼が素気ない。「誰かワタシに優しくして」と思ったとき、一番に大切にすべき人はアナタ自身。自分の一番の理解者は自分。「なりたい自分」と「好かれる自分」の両立は可能！「自分は愛される価値がある！」

「自分を変えないといけないの？」もちろんそんなことはありません。

これは「依存心高め系」女子にならない、ほどよい距離感を保てる関係が築くことができるようになるプログラムなんです。

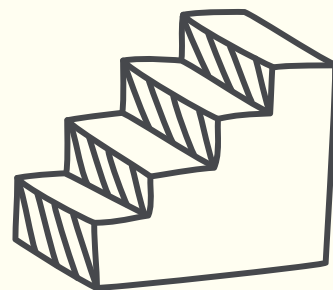
両想いプロセス

【男性が恋愛モードに入る導線】を明確にし、それに沿った形・型を取りながら好きな人と絆でしっかりつながることがゴール。ほどよい距離感の恋愛関係を保てるようになるプログラム

指針概要の落とし込み ステップ

例え脈がなくても脈づくり。自分の素を相手に好きになってもらうをコンセプトに、作業をコツコツとおこなっていくことを自分に落とし込みます。

01



なりたい自分になる

がまんをしない。素を見せる。自然に素をさらけ出す自分になる。そうすることでどう見られているかという意識から自分はどうかになりたいという意識に変わり、行動がシンプル。ウラオモテがなくなり、相手の喜ぶ態度を自然ととれるようになります。



ステップ

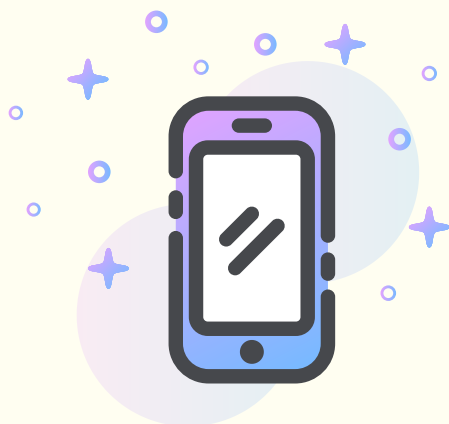
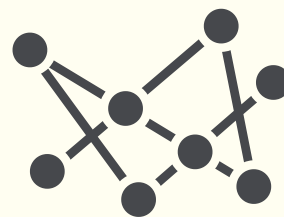
02

脈づくり

例えば脈がなくても脈づくりをコツコツおこなっていく。細くてもいいから関係をつなげ太くしていく。具体的な方法はアドバイスの中で行ないます。

ステップ

03



ステップ

04

告白する前に

「占い」と「調査」を行ないます。調査はフラグを立てます。彼がフラグ回収してくるようならいよいよ告白です。



告白

実った場合のために次にすることを詳細に考えておくのは成功の確立があがるのでおすすめです。

ステップ

05



今日は
ごちそうさまでした。
ありがとうございます
ございました。

終電まで
楽しく過ごせました。

本日のデート

ずっと笑顔で、彼の話は「うんうん」と聞き、

印象を悪くするようなコトは言ってないし

印象を悪くするような態度はとってないし

従順なワタシを発揮できました。

OK? OR NO

そして彼女になれた！

ずっと笑顔で、彼の話は「うんうん」と聞き、
徒唄をつらぬきがんばったおかげだと思う。

・・・気づいたら

本命になれていなかった！

どちらかというと彼のほうが目をつけた感じだったし、
連絡先を聞いてきたのも一度目のデートに誘ってきた
のも彼のほうだった。

そのまま告白されるのを待っていた。だって徒唄キャラ
は「こちらから告白しないもの」と思っていたので。

以前は次に会う予定が決まっても毎日なにかしらLine
でのやりとりがあったのに、最近では会う予定が決ま
るとLineが途絶えるようになってしまった。

そして、デートの予定の感覚が開くようになり、先日彼
は出会い系を始めたという噂を聞いてしまった。



いつも笑顔でいる子は オトコ目線でつまらない？

それなら不機嫌モード追加？





あなたの好きな人はあなたの
バリバリの決め顔よりも

おいしそうな顔

うれしいと喜んでいる顔

ふてくされている顔

が見たい

男性の求める「いつも笑顔でいる人」とは
どんなことがあっても最終的に笑顔になれる、そこに向かえるしなやかな恋愛マインドがある人のこと。

自分の素をさらけ出そう！
自己中心とは一線を画しながら

しなやかな
恋愛マインドって?!

デート中は

——
こうしてくれたら楽しい(うれしい)
を伝え、してくれたら感謝。

楽しすぎ
うれすぎ

相手に嫌われることに潔く、
相手を見ること、話題を振り、興味
を自分に向けることを
ゲームのように楽しむ。



あなたの良さが断然伝わる表情バリエ

④ 目を通して手をあごへ



④ 「疲れた」もかわいい



④ 話を聞いているというサイン



手や髪の毛を使ってもOK

カンタン！さあ鏡の前で研究だ！

デート中、コロコロ変わる表情。その時その時に夢中で楽しめる姿にしか見えない・・・。

たとえ「楽しい」などという言葉を使わなかったとしても、その日のデートを振り返った時あなたの方が彼より“WINER”勝者にちがいない。

手や髪の毛を使ってもOK。

また「どうして」までも、かわいいを印象づけられる。表情のストックは最強だ。

気に入られようとして、会話全てを「いいね」で肯定するばかりではありませんか？「どうして」と聞くのはちゃんと話を聞いているから言えること。アナタの誠実さをちゃんと伝えましょう。

しなやかな恋愛マインドになるためには自分の心の声を無視しないこと(消化しなくても大丈夫！受け入れるだけでOK！)それができて初めて相手を見ることができる。



彼の行動や言動でちょっとの
「イヤ」がだんだん大きくなって

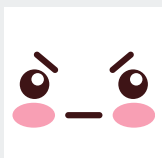
それ隠してたら

だんだん安心感がうすれて
だんだん自分をさらけ出せなく
なってきちゃった。



最近、ごはんに連れていってくれて
も、ごちそうしてくれなくなった。

「バイトを減らしたからかな？」と
か考えたりするけど、
「どうして？」って聞けなかった。



嫌わな
いよ

ぴえん

ぴえん

勇気を
出して

不満は
すぐ解消

がまんしてまで
笑顔でいる必要なし！



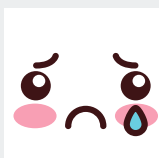
ぴえん

え〜？！

飲み会行ってくる
go for a drink

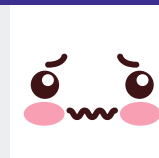
さびし
すぎる

I'm dying
to see you.



ごちそうして
くれない

かわいくい
られない
じゃーん



しょぼん

お化粧
買えない



この積み重ねでお互いが自分の素を出せる相手としてかけがえのない存在となっていくプロセスです。

このプロセスをたどって両想いになれば本命でいつづけらるなら、自分への見られ方や、相手の好きの可能性も気にならなくなると思いませんか？