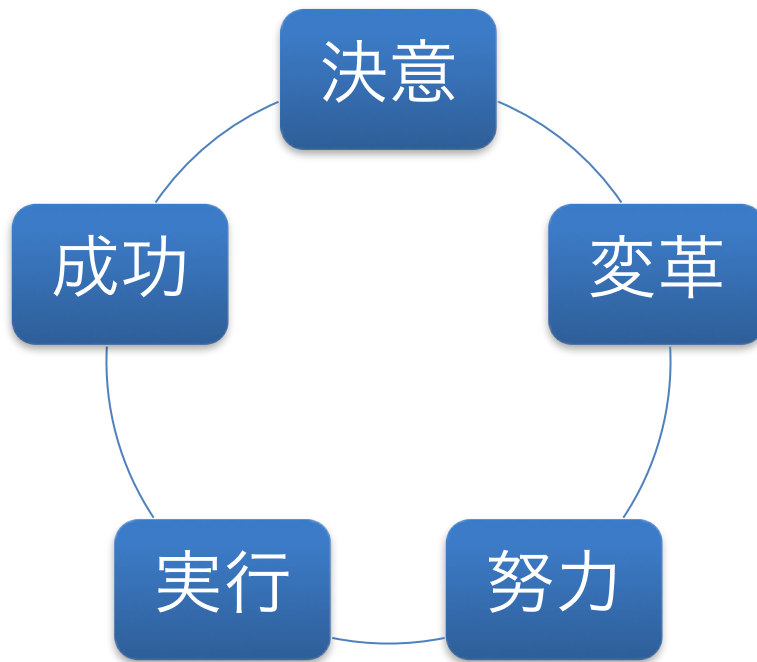


復縁マニュアル

# CHANGE



# 復縁マニュアル

# 「CHANGE」

## 復縁にテクニックは通用しない。

この復縁マニュアルは、プロの探偵社が復縁依頼者の意識の改善やサポートをする為に活用した社外秘マニュアルを、依頼者個人向けにリライトした心理マニュアルです。

このマニュアルによって、多くの依頼者が自己変革し復縁を果たしています。

### 復縁マニュアル「CHANGE」に関して

このマニュアルは、ある探偵社向けに開発されたマニュアルを、個人向けにリライトしたもので、巷で販売されている復縁マニュアルのような体裁ではなく、あくまで実用重視で完結に書かれています。

マニュアルに書かれているすべての内容が、あなたを復縁に導くものです。それを念頭に置いて読み進め、そして一つずつ必ず実行して下さい。どうしても個人では対処出来ないようなフェーズがあるかもしれません。復縁に拘るのであれば個人に拘らずサポートを活用し、復縁に向けて出来るだけ乗り越えて下さい。

また、巷で一般販売されている復縁マニュアルは、あたかも簡単ですべてを自分自身で解決出来るように書かれていますが、現実はそう甘いものではありません。

あなたは、復縁するという強い意志と信念を持ち、復縁に臨まなければならない。

#### 【著作権及び使用に関する同意】

本マニュアル「CHANGE」は著作権法で保護されている著作物です。

「CHANGE」（以下、本書と記す。）の著作権はREBIRTH探偵社に属します。

下記の点にご注意いただきご利用下さい。

著作権者の許可なく、本書の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等する事を禁じます。本書のダウンロードまたは閲覧をもって下記の事項に同意したものとみなします。著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。また本書の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な箇所等がありましても、REBIRTH探偵社は一切の責任を負わないことをご了承願います。また、本書を利用する事により生じたいかなる結果つきましても、REBIRTH探偵社は一切責任を負わないことをご了承願います。

## 目次

### フェーズ1 知る

現実を知る事が、復縁の第一歩

### フェーズ2 決意

心を決め、意思を固める

復縁目標を決める

### フェーズ3 過去事例

NGワード

失敗事例

### フェーズ4 必要なモノ

- 1・復縁を誓う強い決意
- 2・新しい自分自身へ変革
- 3・自分の感情のコントロール
- 4・どんな場面でも折れない気持ち
- 5・メンターのアドバイスを取り入れる

### フェーズ5 復縁の本質

復縁の本質と定義

### フェーズ6 自己変革

自分棚卸し

内面を変える

外面を変える

変革の裏ワザ

### フェーズ7 復縁の用意

冷却期間

協力者

相手の状況

キッカケ作り

### フェーズ8 復縁決行

再会・気持ちを伝える

サポートの活用法

#### 【復縁マニュアルの活用方法】

復縁を本当に望んでいる方は、最初にこのマニュアルを一度すべてお読みください。

分らないところは、何度も読み返して理解してください。そしてマニュアルの内容が把握できたら、変わらなければならない事や、やらなければならない事をすべて書き出して、すぐに行動に移しましょう。また、クリア出来ない事があれば、サポートに問い合わせせて相談して下さい。復縁へ向けて1段ずつ確実に登らなければ成功はありません。

**※サポート担当者は復縁のプロです。有効に活用する事で成功率が高まります。**

# フェーズ1 知る

現実を知る。それが復縁の第一歩



## フェーズ1 知る

### 現実を知る。それが復縁の第一歩

プロの観点から申し上げますと、  
復縁は、**シンプルかつ単純な思考**で臨めば、**比較的簡単に成功**するモノです。

仮に自分のエゴをすべて捨てて  
相手の理想とする人間に変わった。とすれば、相手はあなたを拒むでしょうか？  
あなたはコレをどう思いますか？

もしコレが出来たなら、可能性は限りなく広がる筈です。

復縁したいと思っているのは「あなた」なのです。  
だから、あなたは**「相手にとってどんな存在だったのか？」**を知る必要があります。

とても身勝手な存在だったのかも知れません。  
いつもワガママな存在だったのかも知れません。  
お金のかかる存在だったのかも知れません。  
煙たい存在だったのかも知れません。  
ある意味怖い存在だったのかも知れません。  
自分が「相手にとってどんな存在だったのか？」  
しかし現状では、どう思われていたのかなんて分らない。そうですね！

では！

別れるという事はどういう事かを、よく考えて下さい。

何かを我慢してでもまだ一緒にいたいと思っていれば、まだ別れていない筈です。

しかし別れたという事は「もう我慢の限界を超えた」という事なのです。  
それがたとえ些細な事が原因の喧嘩別れでも、心のどこかに「もういいや」という思いがあるから、別れるという行動に出たのです。

**この事をしっかり受け止める事からはじめて下さい。**

そして、自分がどんな行動をしていたのか？  
相手にとって嫌な事をしていなかったのか？  
本当は迷惑と思われていたのかもしれない。など、

別れの数か月前からを振り返り、思いつく事をすべて書き出して下さい。

## フェーズ2 決意する

心を決め、意思を固める。  
復縁目標を決める



## フェーズ2 決意する

### 心を決め、意思を固める。

どんなに些細で簡単に出来そうな事でも「やる。」と決意をして挑ばなければ、中途半端になりゴールにはたどり着けません。

あなたの決意とは、

私は「絶対に復縁する」と心に強く決める事です。

あなたが決意し自分とコミット出来たなら、  
この段階で復縁の50%が成功した事になります。

#### ●決意ってどういうモノ

もしあなたが復縁を決意しても、しんどい事は嫌い、辛い事もイヤ、自分は自分、訓練もイヤという方は、復縁を諦めてください。

### 相手は、そんなあなたがイヤで別れたのですから。

本当にあなたが心の底から復縁を望み、そしてパートナーと幸せな日々を送りたいのであれば、辛い・しんどい等はなんでもない事だと思える筈です。ここで大切なのは、復縁して幸せになりたい。という目的を達成する事です。その為に決意するのです。

しっかりと決意し、自分と約束をしましょう。

#### プロからのアドバイス！

たばこをやめる時・ダイエットをする時・お酒をやめる時など、何かを変える時はとても辛いと思います。

なぜなら、人間は習慣の動物だから！

一定期間、習慣化された事柄は、そう簡単に変える事が出来ません。

変える事に成功した人達は、最初に決意をした人達です。

決意が出来ない方に、このマニュアルはお役に立てません。

## 復縁目標を決める

目標を決める場合よく「●月●日までに達成する」と言うものがあります。  
このように日時を決める事はとても大切な事です。

しかし、それが復縁の場合には、目標の期日が「焦りの元」になる可能性もあります。

だから、復縁心理改善マニュアル「CHANGE」では期日設定の必要はありません。何故なら、期日を決めても復縁出来ないからです。

特に復縁は相手とのタイミングがすべてです。

だから無理に期日を決めるよりも重要な事があるのです。

### **それは目標設定です。**

ここでいう目標とは、**どの様なカップルになりたいか？**を思い描く事です。

毎日毎日、寝る前などに、  
**相手と行きたい場所や、こんな事を  
すれば楽しいだろうな！と空想し  
てください。**

何度も・・・

何度も・・・



### そして行きたい所や、したい事を紙に書き出してください。

すると、その空想（いつも笑っている楽しそうな二人）が、あなたの目標となります。そして、あなたはその目標を目指すために変わる事が出来るのです。

時が満ちれば、相手との新しい恋を引き寄せます。



# フェーズ3 過去事例

## NGワード 失敗事例



## フェーズ3 過去事例

### NGワード

#### **「相手の事は何でも知っている」**

これはあなたの勝手な思い込みです。しかし、それを分っていない方がほとんどです。

相手の性格、趣味趣向や服の好み、音楽の好み、食べ物の好み、異性の好み、本当に好きなライフスタイル、夢や憧れなど、これらは毎日一緒にいる兄弟や親、それに親友でさえも知らない場合が多く存在します。

表面上の趣味趣向なら、なんでも知っていて当然です。しかし相手の本質的な内面までは、パートナーであったとしても、なかなか知りえる事は出来ません。

**あなたも相手に言えない事があるのでは？** . . . . .それと同じです。

相手の事はなんでも分っていると言う方ほど、自分の思い込みで行動して来た方が非常に多いです。特に交際相手の好みに関しては、間違った理解をしている場合がほとんどです。

つまり、あなたは相手の本心までは、理解していなかったのかも知れません。

人間はどうしても自分を正当化してしまいます。

そして特に心を許せる相手には、自分の都合だけで接してしまうようになります。

最終的に自分に都合の良い事ばかりに考えが偏り、相手の都合や感情が見えなくなるのです。またそれを許してもらえると勘違いしています。

**もし、あなたとパートナーの立場が、逆だったらどう思いますか？**

恐らくこのマニュアルを読んでいるあなたは、まだ意味が分からないかも知れません。何故なら、復縁を決意したあなたですが、今の状態では「まだ自分は悪くない」と思っているからです。

あなたの勝手な思い込みは捨ててください。リセットしましょう。

そして、自分がどうなるべきか？をよく考えてすべて書き出してください。

## 失敗事例

復縁で失敗している方は、ほぼ共通の思考や行動をとって失敗しています。だから復縁する為に陥ってはならない思考や行動を知り、それを回避するだけで復縁の成功率はグンと上がるので以下の事例から学んでください。

### ① 自分の想いを一方通行で送り続ける。(メール・LINE・電話)

これは単純にあなたの身勝手な行動です。

そして内容も

「別れたくない・愛している・好きだ・私の気持ちも分かってほしい」などと一方的。

心理学的に言うと**自分自身の不安を和らげるための行動**ですし、**相手の気持ちを一切考えていない行動**ですね。

これで本当にパートナーはあなたの元に戻ってくるでしょうか？答えはNOです。相手はそれなりの理由があって、あなたと別れました。

「価値観が違う」「我慢の限界」「疲れる」「楽しくない」などの理由で。

**復縁を望むなら一方的な言動は極力避けましょう。**

### ② 会社や帰宅途中、自宅に押しかけ

「謝る・言い訳をする・駄々をこねる」の行為をする。

別れてすぐの状態では、

謝る・弁明する・分かって欲しい。など、許してもらいたいという理由で、場所や状況を考えずに、上記の行動に走る事例がとても多いですが、復縁を望むならこの行為は絶対にしないでください。

**理由は、相手はただ迷惑なだけです。**

その迷惑な状況から復縁が見えてくるのでしょうか？

いいえ、もう二度と関わりたくないと思われて「永遠の別れ」があるのみです。

最悪のケースはストーカー扱いされ警察に通報されますので、まずあなたが冷静になりましょう。

### プロからのアドバイス！

復縁は、まず自分を変えるところからはじまります。だから、あなたはすべての準備が整うまで、相手と会う・関わるという事をしてはならないのです。早くしないと誰かにとられてしまうと、思い焦ってこんな行動をする方が多いですが、間違いなく逆効果です。

### ③ 相手が復縁を望まないケース

復縁を望む人で特に厄介なのが、恋愛中に主導権を常に自分が持ち、相手を支配下に置いてきた人です。

自分のわがままな思いを押し付けたり、駄々をこねたり、言いなりになるように仕向けたり、とにかく自分の思うようにならないと気がすまないといった行動をとり続けてきたあなたは、相当な覚悟で挑まない限り、相手は復縁を永遠に受け入れない筈です。

**別れの原因は、あなたとの恋愛がとても辛かったから別れたのです。**

あなたが**もう一度、同じ条件の恋愛を望むならば100%復縁はありえません**ので、この時点で諦めてください。

以前と同じ状況(相手を召使いにしたい。)を望むなら、復縁を望むより新しい相手を見つけた方が手軽で早いと思いますよ。

このケースにあてはまる方は、一つハッキリとさせなければならないことがあります。

それは **「復縁したいのはあなた！」** だということです。

相手は、あなたと別れて良かったと思っているかも知れません。

だから、本当に相手の事が大切で、大好きで、真剣に復縁したいなら、

**相手が好む人にならなければ、受け入れてもらえません。**

**復縁したいという方は！**

**相手の大切さを知り、これまでの教訓を活かして、  
相当な覚悟で臨まなければ復縁する事は出来ません。**

**このケースにあてはまる、あなたへ・・・**

恋愛の初期を思い返してください。

大好きな相手の事は何でも知りたい。相手の気を惹くために好み<sup>ひ</sup>を合わせたり、趣味を合わせたりしていたはずです。

**プロからのアドバイス！**

相手が復縁を望まないケースも多く存在します。実際に探偵社への依頼でも工作でターゲットに接触した時にそれが分る事も非常に多いです。だからと言って復縁出来ないという事はありません。理由は本来あなたの事が好きで付合っていた事。突破口はあなたが変わる事で、復縁の扉は開きます。

## フェーズ4 必要なモノ

復縁を誓う**強い決意**  
新しい自分自身へ**変革**  
自分の**感情のコントロール**  
どんな場面でも**折れない気持ち**  
**メンターのアドバイス**を取り入れる



## フェーズ4 必要なモノ

- 1・復縁を誓う**強い決意**
- 2・新しい自分自身へ**変革**
- 3・自分の**感情のコントロール**
- 4・どんな場面でも**折れない気持ち**
- 5・**メンターのアドバイス**を取り入れる

あなたが復縁で成功する為には上記の5つのアイテムが必要となります。

これは復縁する為には必須のアイテムとなるので、真剣に復縁を望むのであれば、まずこの5つを必ず手に入れて下さい。

### 1・復縁を誓う**強い決意**

これはフェーズ2で述べた事です。

**復縁には「必ず復縁する」というメンタルが常に必要です。**

**復縁を強く決意をする事で、あなたはどんな事にも耐える事が出来ます。**

何かを成し遂げようとする時は、必ず決意が必要であり、決意するからこそ、どんなつらい局面でも乗り越えられるのです。

復縁する過程で様々な制限や自分の感情を抑えなければならないシーンがたくさん出て来ます。

特に決意が出来ていないと、

すぐに誘惑や自分の弱さに負けて「**もっと簡単に復縁出来ないか？**」と考えます。また「**誰かが助けてくれないか？**」こうなると復縁は限りなく難しくなります。

決して途中で諦めない、強い決意を手に入れて下さい。

## 2・新しい自分自身へ**変革**

変革とは、変わり新しいものになる事

つまり今までの自分ではない、まったく新しい自分になる事です。

内面も外面もすべて変わる事、つまり友人が驚くくらいに変わる事です。

では、具体的にどう変われば良いのか？

カンタンです。

**「内面も外面も相手の好み」**に変われば良いのです。

テレビドラマなどで見かけた事もあるかもしれませんが、辛い別れをした主人公が意を決して生まれ変わり、再び振られた相手を振向かせるというシーンです。主人公は、**言葉づかいや、姿勢・服の好みを変えて、語学などいくつかの資格も身に付けるなどして、最終的に自信も取戻しました。**イキイキとした行動や相手を思いやる優しさは、誰の目にも輝いてみえ、礼儀正しく穏やかで素敵な人物に変わっていました。そんな主人公と振った相手が偶然出会うシーンで、以前と全く違う主人公を見た時に「一瞬で気になる存在」になってしまう。

これはドラマだけの事ではありません。

**現実に復縁する過程で起こりえる事実なのです。**

もしあなたが、振った相手の立場だった場合を想像してください。

自分が振った相手が、キラキラ輝いていたら気になりませんか？

見間違えるほど綺麗(カッコよく)になった相手の事がもう一度知りたい筈です。

これが**復縁の原動力**なのです。

**だから変革は必須条件です。**

### **プロからのアドバイス！**

強い決意と感情のコントロールは、変革の為に必要と言っても過言ではありません。

そして復縁というゴールに「自身の変革」は、欠かせない重要な要素です。

変わるのに時間がかかりますが挫けずに、内面を重点的に変えてください。

どうすれば良いか？わからない方、またどう変われば良いのか？が分からない方は、サポートまでお気軽にご連絡ください。

### 3・自分の感情のコントロール

復縁する為には、自分の感情(欲望・不安・恐怖・願望・悲しみ・嫉妬など)をコントロールしなければなりません。

感情コントロールは変革時にも必要ですし、この先あなたに必ず訪れる「相手との接触時」にも必要です。それは相手の言動を冷静に受止めて、考え、そして行動しなければなりません。もし、あなたを取り乱すようでは、以前と同じだと思われ、復縁を台無しにしてしまう可能性もあるからです。

#### 具体的に、こういう事です！

復縁の準備が進めば、「連絡をする」という、あなたから発信する行為が訪れます。そしてそれに対して相手からの返事がある場合もない場合もありますが、どちらにしても感情が大きく揺れ動かないようにする事が必要です。

仮に返事が無かった場合には「落込む・悲しむ・不安」などの感情に苛まれるかも知れません。

また返事があっても、その内容が「もう連絡しないでくれ」と言った場合は、先ほどの感情に加え「絶望・諦め」などの感情に苦しむ事になります。

これは復縁の過程では必ず通る道です。

決意や自分自身の変革、感情のコントロールを身につけずに、復縁に挑む方のほとんどが「不安・恐怖・絶望」で自ら復縁を諦めてしまいます。

従って、ここで説明している5つのアイテムはすべて復縁に必要な不可欠なので、意味を理解して復縁に備えてください。

#### プロからのアドバイス！

感情の「抑制と解放」をコントロールする事が「感情のコントロール」です。

心理学的にも、感情を自分である程度コントロール出来るようになると人間関係が楽になるとあります。

しかし、感情を抑制ばかりしていると、ストレスが溜まりマイナス思考に陥る場合もあるので、友人と買い物や食事などをして解放する事も必要です。

また変革時に新たな知性を取り入れる事(資格など)をすると、理性が高まり自然に感情抑制が効いたりもします。

最終的な目標は、復縁時もそれ以降も感情をコントロールして一時の感情に振り回されないようになりましょう。



## 4・どんな場面でも折れない気持ち

折れない気持ち、それは**モチベーション**です。

復縁は状況にもよりますが、それなりの時間がかかります。また自分を変革するにも努力や我慢も必要となり、その時々でモチベーションが下がってしまいます。そしてモチベーションはなかなか自分では上げる事が難しいと言われています。だから、このステップでモチベーションを維持しながら復縁に挑みましょう。

人間には喜怒哀楽があり、その都度気持ちが変化しています。そして**喜**の時には気持ちは高ぶり、**怒**の出来事が起こると一気に落ち込んだりします。しかし復縁というゴールを目指す時に「**気持ちの持続**」はなくてはなりません。

これを克服する為には「**小さな目標をたくさん達成**」する事です。小さな目標とは、復縁に関連のあるものが良いです。

例えば、復縁する為に・・・

- ・礼儀正しくあいさつをする。
- ・姿勢を正しく綺麗に保つ。

ここで大切なのが、**カンタンにクリア出来るような事**を選んで、出来たら**ノートにチェック**を付けるなどをして積重ねる事で、自信になりモチベーションも維持できます。また、小さな目標が思い浮かばない時は、「**復縁の設計図**」を作ってください。

### 復縁の設計図は以下のように簡単に作れます。

(例) ※設計図はゴールからの逆算で考えてください。

- ・**ゴール（復縁）**
- ・**再会する。**
- ・**連絡を取る。**
- ・**相手の現状を知る。**
- ・**協力者を見つける。**
- ・**ダイエットやエステで自信をつける。**
- ・**誰に対しても思いやりが持てるようになる。**
- ・**生活のリズムを変える。**
- ・**言葉づかいを正しくする。**
- ・**日常の挨拶を習慣にする。**
- ・**復縁の設計図を作る。**
- ・**自分の棚卸をする。**
- ・**復縁を決意する。**

上記のように、並べただけで言葉づかい、生活習慣、思いやり、エステなどが見つかります。そして見つけた目標を掘り下げて考えると、更に具体的な目標が見つかります。

例) →エステを掘り下げて「**身体の内から綺麗に→食生活の改善→毎日3野菜摂取**」

**「毎日3種類の野菜を朝昼夜に1種類ずつ摂取する」**これなら、出来そうですね！

こんなかたちで考えて下さい。

## 小さな目標の大きな成果

大きな目標だけを持ち、立ち向かうよりも、

大きな目標を持ち、ゴールまでの間に**幾つもの小さな目標**を設置して、それをクリアしながら行動した方が、**より大きな目標の達成が簡単に出来る**というものです。

## 5・メンターのアドバイスを取り入れる

**メンターとは、**

**あなたを復縁に導いてくれる助言者もしくは指導者**です。

復縁を志す方は、メンターの存在は必須です。

メンターが見つからない方はサポートからご相談ください。

※詳しくはフェーズ8へ

復縁をすべて個人で行なおうとする場合、**成功の確率は激減**します。

理由は、ほとんどの場合、**自らが諦めてしまう**からです。

決意も変革もなしに、闇雲に復縁を迫っても相手は応じてくれません。

それはガイドを伴わずに、アルプスを登るようなものです。遭難します。

復縁に常に携わって来たメンターの意見は必ず参考になります。

プロの意見を参考にするとこうなります。

- ・失敗が少ない
- ・復縁までの時間短縮 (回り道しない)
- ・効果的な手法が見つかる。
- ・モチベーションが上がる。
- ・自分で見えてない所を見てもらえる。
- ・変化を察知してくれる。等

復縁を自分の意思だけで進める事は、成功を遠ざけるばかりか、永遠の別れになる可能性もあります。メンターの意見を参考にする・しないは、あなたが決める事です。だからメンターの意見を聞いてみて良ければ使う、それが復縁までの時間を短縮する事に繋がります。

# フェーズ5 復縁の本質

## 復縁の本質と定義



## フェーズ5 復縁の本質

### 復縁の本質と定義

復縁の定義・絶対必須な2つのピース！自己変革と協力者

この2つのピースを揃えなければ、復縁する事は難しいです。

#### 定義1-1 自己変革

**復縁とは、同じ相手と再び付き合う事。（縁を結ぶこと）**

その為には、新しい魅力を備えなければならない。

#### 定義1-2 自己変革

**復縁とは、新しい恋のはじまりである。**

過去を引きずるのではなく、過去に教訓を得て**新しい自分**そして**新しい恋**としてスタートしなければならない。

はじめて付き合い始めた時、相手に対してたくさんの興味を持ちませんでしたか？

新しい誰かと付合おうとする時、その人に興味を抱きもっと知りたいと思いませんか？では、復縁だったらこの興味の部分を無くしても良いのでしょうか？

答えは**NO**です。

人は、最初に興味を持ち、そしてもっと知りたいと思った時点から「特別な感情」が芽生えるのです。

従って、

**復縁する時も「自分に興味を持ってもらえる」**だけの用意は必須だという事です。

#### 復縁前に見てほしいドラマです！

流星ワゴンと言うドラマ(DVD)をご存知でしょうか？これはある家族の物語で、主人公が仕事や生活に疲れ果てて「もう死んでもいいか」と思ったところに1台のワゴンが現れ、もう一度やり直すために過去へドライブが始まります。

最終回で主人公と主人公の父が海岸で話します。

**「過去に戻り、何かを変えようと必死にやって来たが何も変わらなかった。」**

**「しかし一つだけ確実に変わったものがある。」**と主人公が話します。

それは「主人公の気持ち」です。そして**過去は変えられなかったが、変えたいという強い思いがあれば、これからの運命を幾らでも変えていく事が出来る。**という事を教えてください。復縁を真剣に考えている方はこのDVDを一度見てください。

定義2 協力者（推奨：プロの復縁カウンセラー・いなければ→友人・知人）  
人は、自分の言葉より、第三者の言葉を重要視する。

自分で自分の良い所をアピールするよりも、  
自分がない所で、**第三者がその事を伝える方が何十倍も効果がある。**

例えば・・・

あなたは復縁をするために、もの凄く努力をして内面外面ともに変わりました。

その事を直接相手に会って、  
私はあなたと復縁したくてこんなに頑張って変わった。と伝えるよりも。

共通の友人から、

最近あいつ凄く変わったよ！知ってる？

とにかくすごく綺麗(感じよく)になってるよ！

言葉づかいも丁寧だし。

何か凛として、輝いている感じ。

この前なんか、駅の階段で老婆さんが困っていたんだけど、

さっと重たい荷物を持って助けてあげていた。

俺なんか何も出来なくて、ほんと恥ずかしいよ！

こんな事を伝えてくれたら、相手はどう思うでしょう？

一度見てみたいって「気」になるのではないのでしょうか？

これが復縁の卵です。

復縁は、相手が再びあなたに興味を持たなければ成り立ちません。

**あなた自身の**メンター**と**協力者**が必須です。**

※メンターとは助言者の事です。

# フェーズ6

## 自己変革

自分！棚卸し  
内面を変える  
外面を変える  
変革の裏ワザ



## フェーズ6 自己変革

### 自分！棚卸し

あなたに足りなかったモノを知る、補う、そして変わる。

以下の2つのワークは、自分と向き合い正直に答えてください。

#### ◇ 自分発見ワーク

棚卸し・振り返りワークでおこなう「ブレインダンプ」を説明します。

このワークではブレインダンプという手法を使って、頭の中にある考えを、すべて書き出すというワークをおこなって頂きます。

やり方は簡単で、どなたでもすぐに実行する事が出来ます。

以下の①～③を参考にして、すべての質問に対して、可能な限り書き出す事をおこなってください。

#### ブレインダンプ・方法

- ① 書くテーマを頭にインプットします。
- ② 1テーマ5分を目安にタイマーをセットします。
- ③ スタートして以下の用紙に頭に浮かんだことをそのまま書きます。

※) 時間内は絶対に手を止めないでください。

例) 思い浮かばない時で「なにをかこうかな？」などと書きながら考えます。

5分で書けなかった場合、再度5分のワークを行なってください。

※少なくとも10個以上、思いつく限りすべて具体的に書いてください。

すべての質問に対して答えは一つではない筈です。

**※テーマをインプットし以下の用紙に書いてください。**

相手の事がどの様に好きですか？例) ○○だから好き

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



何故、相手の事が好きなのでしょう？例) 初対面の時に・・・

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

**相手のどんなところが好きですか？**

例) スポーツしているところ。・やさしいところ

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

あなたが別れた相手の事を考えるのはどんな時ですか？

例) 寝る前・眠れない夜・・・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

相手の事を「考える時」にどんな気持ちになりますか？

例) 切ない・胸に穴が開いて・・・

<p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p>
--

別れた相手に「どんな心残り」がありますか？例) ○○と一緒にいきたかった

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

相手に対してワガママだった事は何ですか？例) 行きたい所は譲らない

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

別れた相手に「怒っている事」は何ですか？例) 私の事を○○と言った

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

別れた相手に「分かってもらいたい事」は何ですか？例) わたしの○○・・・

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



別れた相手がいなくて辛い時はどんな時ですか？例) 共通の場所に

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

何故、寂しいとか辛いと思うのですか？例) いるべき存在がない

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

あなたはどのような形の復縁を望みますか？例) 相手から望まれたい

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

復縁したら、まず何をしたいですか？例) 旅行に行きたい

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

別れた相手に交際者がいたら、どうしますか？例) 横取り・負けない

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

あなたは復縁のために何ができますか？例) 痩せる・言葉づかい・・・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

これまでの自分を客観的に見てどう思いますか？例) 自分でもイヤになる

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

◇ 振り返りワーク

※テーマをインプットし以下の用紙に書いてください。

すべての質問に対して答えは一つではない筈です。

※少なくとも10個以上、思いつく限りすべて具体的に書いてください。

付き合っていた時、楽しかった事は何ですか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



嬉しかった事はどんな事ですか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

忘れられない思い出はありますか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## この人で良かったと思った事

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

嬉しくて泣いた時はどんな時ですか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

悲しくて泣いた時はどんな時ですか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

相手はどんなふうに冷たくなりましたか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

相手の嫌がる事をしましたか？ある時は具体的に

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

相手に対してどんな思いやりを持っていましたか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



相手を言葉や態度で傷つけた事がありますか？ある時は具体的に

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

一緒にいてもマンネリ化したと思った事がありますか？ある時は具体的に

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

あなたはマンネリ対策をしましたか？ある時は具体的に

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

一番ひどい喧嘩はどんな喧嘩でしたか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

その喧嘩の原因はどんな事ですか？具体的に

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

相手の嫌な所を10個以上答えて下さい。

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

復縁してもこれだけは許せない事を3つ以上答えて下さい。

- ・
- ・
- ・
- ・

それでも相手と復縁したいですか？

- ・
- ・
- ・
- ・

お疲れさまでした。

付合っていた時を思い出しながら、あなたが答えた内容を何度も見直してください。  
相手の立場になって、もう一度回答を見てみましょう。

あなたの答えに嘘や飾りはありませんか？あるなら書き直してください。  
嘘があると復縁出来ません。

**ここに書かれているのが、今のあなたです。**

## 内面を変える

復縁に必要な「**自分を変える**」という本当の意味についてお話しします。

### 復縁する為に自分を変えるとは？

通常、人は周りの人間や環境によって自分も変化しています。

例えば男女どちらもそうですが、好きな人が出来て付き合いがはじまれば、音楽の好みが変わる。

服やアクセサリーの好みが変わる。

食生活が変わる。

食べれなかったものが、食べられるようになった。

言葉づかいや態度が変わる。

スタイルや姿勢が変わった。など、たくさんの影響を受けています。

しかし、ここで言う変えるという行為は、

**自らが自分の意思で変えていくものなので、とても難しく忍耐も必要です。**

だから、しっかりとした決意と目標を持ってメンターと共に変革に取り組んでください。

まず、最初に以下の3つを決めます。

- ・いつまでに？
- ・何を？
- ・どのように？

また何をもって変わったとするのか？という点は、第一にはあなたの友人の反応です。そして最終的には友人が変化に気づかないようなら、あなたはまだ変革途中という事です。

**変革**は復縁の**最重要項目**です。

**サポートも活用し、どの様になるのか？**

何をすべきか？など分からない事は気軽に問合せましょう。



## 外面を変える

次にあなたが変わるべきところは外見、要するに見た目です。

ここで重要なのが、相手はどのようなタイプを理想としているのか？を知る事です。知ると言っても、相手に会って聞き出すわけにはいかないので、過去の記憶を辿りながら変わるべき目標を定めます。また、相手の嫌いなタイプを知っているなら、それも書き出して、その様なタイプには絶対にならないようにする事も重要です。

その為に以下の項目を参考にしてください。

スタイル（姿勢）

スタイル（体型）

スタイル（髪型）

スタイル（化粧）

ファッション（服装）

ファッション（下着）

ファッション（アクセサリ）

ファッション（ネイル・エクステ等）

例えば、

### **相手の理想**

体型・細身

髪型・黒髪ストレート

姿勢・いつも背筋が伸びている人

服装・清潔感のある控えめな服装の人

### **現在のあなた**

体型・細身

髪型・茶髪・ロング&パーマ

姿勢・若干猫背・

ファッション・ネイル・エクステ・アクセサリ

服装・少し派手目の物を主体にコーディネート

上記の場合、変えるべきところがたくさんあります。

内面同様で相手がどのようなタイプが好きだったのか？を思い出してみてください。

また好きな芸能人やスポーツ選手は、いませんでしたか？

一緒に行ったレストランや買物時に、見とれる様な人が見ませんでしたか？

内面と同様に心当たりがあれば、その人に近づけるように努力しましょう。

思い出せない場合、以下の一般的に良いとされている所に近づけていきましょう。

スタイル（姿勢） 立っても座ったも背筋が伸びた綺麗な姿勢。  
スタイル（体型） 身長・体重から割出す平均のプラス5キロ以内までをキープ  
スタイル（髪型） 黒髪または黒に近いヘアカラーを使用・自分に合った髪型に  
スタイル（化粧） 女性の場合、アナウンサー風の化粧を参考に、平均薄化粧  
ファッション（服装） 誰が見ても爽やかで清潔感のある服装  
ファッション（下着） 清潔感のある色や形を選ぶ  
ファッション（アクセサリー） あなたを輝かせる物を1つか2つ  
ファッション（ネイル・エクステ等） 基本的に使用しないか、控えめに。

外観は基本的に誰が見ても、**清潔感があり、さわやか** である方が好ましいという事です。付け加えるならば、相手が友人に自慢したくなるような人になりましょう。全体的に雰囲気を変えて、相手に新鮮な感覚を与えなければなりません。その上で、**再度あなたに恋愛感情を抱かせる**のです。ここで、内面外面を、かんたんに変わる裏技をお教えいたします。

## **変革の裏ワザ**

それは、あなたが男性なら俳優に、女性なら女優のように演じる事から始めるというものです。この方法は、役者さんが舞台や映画・テレビ等で、誰かを演じるのと全く同じです。役者さんたちは、その人物になりきる為に、最初に情報収集を行います。

例えば、**悪人**という映画での妻夫木聡さんは、土木作業員（金髪で無口）の清水祐一の役です。妻夫木さんは、とにかく役が決まった時点から、役作りの為に髪を金髪に染め、工事現場や解体現場などに自ら足を運んだり、映画の舞台が、佐賀・長崎なので、自らの運転で佐賀・長崎間を実際に車で走ったりと、祐一になるために出来る限りのことをしたそうです。また、あまり笑わない性格の暗い主人公役なので撮影中、ほとんど笑わなかったという事です。

このように、自分がどのように変わるのか？を決めて、そのために何をするのか？、そしていつまでにやるのか？を決めれば、あとは役になりきって行けばいい訳です。役を決める上で、一つ大切な事をお伝えしておきます。

### **・自分がどのように変わるのか？**

変わるべき目標を決めればとても変わりやすくなります。だから最初に目標設定をします。

付合っていた時に相手が言っていた「好きなタイプ・タレントなど」や「こんな事が出来る人が好き（例）料理/掃除」などを思い出して、目標として設定してください。

自分が変わりたい人になるのではなく「相手の好む人になれるように」設定する事が大切です。

## ・そのために、何をするのか？

変わるべき目標が決まれば、その内容を掘り下げていきます。

例えば「タレントの上戸彩さんが好きなタイプ」として設定した場合、上戸彩さんになるのではなく、相手は上戸彩さんのどんなところが好きだったのか？を思い出したり、考えたりしてください。

あるドラマの上戸彩さんの役柄が好きだったのかも知れませんが、CM時のある仕草が気に入っていたのかも知れません。

そんな風に掘り下げて考えていくと、本当はこんなタイプが好きだったんだ！と分てきます。

そしてDVDやCM録画を何度も繰り返し見て、真似をして下さい。

どんなシーンでもそれが自然に出来るようになれば、徐々に変わっているという事です。

## ・いつまでにやるのか？

言い換えれば、いつまでやるのか？という事です。

それは、役を演じるのではなく、役が自分になった時までです。

基本的にこれでは分りにくいので、日数で表します。

## 最低66日間は続けてください。

通常は21日間で習慣を変えると多くの情報誌でも言われていますが、このマニュアルでは66日を推奨します。

その根拠ですが、以下をご覧ください。

ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンのフィリップ・ラリー氏が、96人の参加者を集めて習慣の研究を行いました。

参加者はみんな、何かを習慣化したいという動機を持っている人たちでした。

（例えば、昼食時にフルーツを食べるとか、毎日15分間ジョギングする等）。そして参加者は自分が習慣化したいと思った事を無意識で（自分に強いることなく、考えることなく）何日で実行出来るようになったか？を答える事になっていました。その結果、全参加者の平均では、無意識に実行できるようになるまでの期間は66日だったそうです。

# フェーズ7 復縁の用意

冷却期間  
協力者  
相手の状況  
キッカケ作り



## フェーズ7 復縁の用意

### 冷却期間

一般的な冷却期間は3ヶ月とされています。

そして復縁をする場合、必ず冷却期間が必要なのでしょうか？

**そもそも冷却期間は何の為に必要なのでしょうか？**

この場合の冷却期間とは、感情や思考が通常時に戻るまでの期間の事です。  
相手に興味なくなった人間と、まだ別れたくない人間が話し合う場合、どうしても「感情的」になってしまいます。  
そして感情的になればなるほど、相手はあなたが嫌になって「もう顔も見たくない」と言う風になって行く訳です。

まして復縁を望む場合に、感情的になってしまえば余計に嫌われる事になります。  
こんな事が起こらないように冷却期間(冷静に判断できる状況まで)を置く必要があるという事です。

フェーズ4の変革完了までに2・3ヵ月を要するので、変革が完了するまでの時間を冷却期間に充てる事がお奨めです。

#### ◇例外

以下のような別れのケースでは、双方が冷静な判断が出来るとした前提であるならば、冷却期間を置かなくても復縁出来る可能性があります。

- 1) 別れ話の時に、相手が自分に縋ってきた。
- 2) 少し距離を置きたいと伝えた時に、相手が泣く・落ち込む。
- 3) 喧嘩の成り行きで「別れる」と言ってしまった。言われた。
- 4) 相手に好きな人が出来て振られたが、その時に「お前の事も好きだ」と言われた。

上記1) 2) のケースは相手に気持ちが残っているので**冷却期間は必要ありません**。  
3) のケースでは、自分自身で喧嘩の原因をしっかりと見つめ直してから、自分も直すべきところがあるのなら直して、復縁を言うかたちが良いでしょう。  
4) のケースでは、相手はまだ迷っている状況です。しかし二股をかけられる恐れもあるので注意が必要。  
相手の好むように変わり自分の魅力をUPしてから復縁をする方が良いと思われま  
す。少しの冷却期間が必要です！

## メンターの存在（助言者・指導者）

**メンターの存在は非常に重要かつ必須です。**

メンターが確保出来なければ復縁の成功確率は著しく低下しますので、メンターを確保するように努力して下さい。

どのような人をメンターに選べばよいのか？を説明します。  
友人・知人・弊社（カウンセラー）などです。

### **選ぶポイント！**

**必須）信用できる人**

- ・自分を支えてくれる人。
- ・自分の気持ちを理解してくれる人。
- ・共に状況を分析してくれる人。
- ・助言や指導をしてくれる人。
- ・復縁の方向を示し導いてくれる人。

※メンター1名で十分です。

あなたのメンターが決まったら、その人から定期的に助言や指導を受けながら復縁を実現しましょう。

自己改革はメンターと共に行う事が望ましく、心が折れる事なく変わる事ができるので、自己分析や復縁の地図など、メンターと一緒に  
行う事が復縁の近道です。

**そして、メンターがあなたの変化を認めれば復縁は目の前です。**

どうしてもメンターの確保できない場合は、サポートにお問合せ下さい。

## 相手の状況

復縁の準備段階で必要になる事は「相手の現状」です。

これが分らなければ、スムーズに復縁する為の準備やプランが立てられなくなります。

特に重要なモノは

- ・現在の生活パターン
- ・交際・交友関係
- ・趣味・趣向の把握
- ・交際相手の有無？
- ・交際相手いるなら、その人も調査対象です。

復縁を確実にしたければ、最低でも上記内容は収集したい情報です。

何故なら、相手の生活パターンやリズム・最近の夢中になっている事などを知る事で、あなたもそれに合わせて準備が出来ます。

更に趣味趣向を合わせる事が出来れば、実際に相手と会う時にも、共通の話題やキッカケが生まれやすく自然に話が弾むようになります。

余談になりますがある統計で、**まったく好みの違うパートナーと、同じ好みのパートナーでは離婚率は倍ほど変わる**と言われています。

だから、趣味や好みそして生活のリズムを互いに合わせることで、相手はあなたという事が**「とても居心地が良い」**と思うようになります。このような状況を作り出すためにも**「相手の現状」**をなるべく詳しく知る必要があります。

前項目で**協力者**が確保できた方は、協力者を利用して相手の状況や交際相手・自分との別れの本当の原因などを聞き出す事も可能です。

**しかし自分で調べるとなると、法律などの規制により個人で調べられる事はあまりにも限られています。**

そして、仮にあなた自身で調べられたとして、**見たくない事実を知った時に**「どう向き合いますか？」「冷静でいる事が出来ますか？」「心が折れませんか？」等の感情をどう制御するのかを決めておかなければなりません。

さもなくば、取り乱してしまい、復縁の可能性を「0」にしてしまうのです。

**自分で調査する事は、更にリスクが高まります。**

それは、**あなた自身が相手に見られてしまう可能性**もあります。

もしそうなる、相手に警戒心を与えると共に**ストーカー扱い**されてしまうかもしれません。この場合も、**復縁の可能性を限りなく「0」**にしてしまうのです。

### 要注意)

法律的に**個人が特定の人物を調査する事は認められていない**ので、個人で復縁を進める場合はご注意ください。

### 探偵業の業務の適正化に関する法律

(定義)

第二条 この法律において「探偵業務」とは、他人の依頼を受けて、特定人の所在又は行動についての情報であって当該依頼に係るものを収集することを目的として面接による聞き取り、尾行、張り込みその他これらに類する方法により実地の調査を行い、その調査の結果を当該依頼者に報告する業務をいう。

**推奨！基本的に相手の状況を知った上で復縁のプロセスを進めて下さい。**

**調査をご希望の方はサポートまでお問合せ下さい。**

調査を安価で依頼できるように手配させていただきます。

**プロの調査方法はこのような感じですよ。**

**期間は3日～14日間**

**対象者を張り込みます。(必要に応じて潜入もします。)**

**最低以下の内容は調査します。**

- ・ **行動パターン**
- ・ **交際関係**
- ・ **趣味趣向**
- ・ **特定の交際相手の有無？**
- ・ **交際相手がいるなら、その人も調査します。**



## キッカケ作り

「変革」で新しい自分作りが整って来たら、冷却期間も同時に満たされて来たと思います。そこで、協力者やあなた自身から「キッカケ」を作るアプローチが必要となります。（プランはメンターと共に作成してください。）

手段はメールが望ましく、LINEなどは「既読」にならないとモチベーションが下がったりしてしまうので、その様なSNS系のツールはキッカケが出来てから使うようにして下さい。

### 返事が来やすい！メール文

基本形は、相手に質問を投げかけることから始めます。

例)

こんにちは、

どうしても思い出せなくて・・・

良かったら教えて！

「店名」で飲んだ、オレンジ色の甘いカクテルの名前なんだったけ？

こんな感じで、なぜ聞くのか等の理由等は一切いりません。用件だけです。

そしてこの時に重要になるのが、書いてはならないNGワードです。

**NGワード** → 久しぶり・元気だった・私は元気です・また行きたいね

**NGメール**= 懇願メール

相手を重たくさせる様な文章は一切いれない。

### 基本は友達メールでいいのです。

返事が来たら、すべての文章を「さらっと」したドライ系で返してください。また、返事が来なければ以下のような文章を1通だけ送っておきましょう。

例)

ごめんね、突然

思い出したら教えてね！という風に、あくまでドライに返信してください。

## 「キッカケ」アプローチ

メンター以外の協力者（友人・知人）がいる場合は、その人に何をどう言ってもらえるかがポイントになってきます。

協力者とアポを取り、お茶でも飲みながら話しましょう。

また協力者と会う時はあなたが変わった事が相手に分るように振る舞ってください。

例) ※協力者には何も説明していないケースです。

自分)

お呼び立てしてしまい、すいません。お忙しくなかったですか？  
本当に来てくれて、ありがとうございます。

協力者)

いえ、大丈夫ですよ！それより何かあったの？  
それに雰囲気変わりましたね！

自分)

えっ、そうですか。 どこか変ですか？

協力者)

違います。その逆で、輝いているというか・・・

自分)

そうですか。（笑）ありがとうございます。

今日お呼び立てしたのは、ちょっと頼まれて欲しい事があったので。

実は私、元彼の影響なのか？カクテルにハマちゃってて、それで、彼と「店名」で飲んだカクテルがどうしても思い出せなくて、それとなく聞いて頂けないでしょうか？

協力者)

そんな事くらい、お安い御用です。

これはあくまで例ですが、

このような感じで、あくまで協力者から自分の情報を話させるように持って行かなければ意味がありませんので、ご注意ください。

# フェーズ8 復縁決行

再会・気持ちを伝える

復縁サポート活用術



## フェーズ8 復縁決行

### 再会・気持ちを伝える

#### ① 自分自身の準備が整ったら、

キッカケメールや協力者を介して相手にアプローチをはじめます。

そして徐々に変化したあなたに興味を持ってもらえるようにして行きましょう。

#### ② キッカケが出来たら、

趣味や相手が興味のある話題で話し(メール)を繋いでいきましょう。

**注)** この時に、焦って「会いたい」等の言葉は決して書かないようにして下さい。  
相手はそれだけで引いてしまいます。

#### ③ 趣味・趣向の話題で、

相手が会って伝えようとする状況に持ち込みます。

例) 趣味の話題で、それに必要なモノを購入したい。という状況を意図的に作り、  
上級者である相手の意見を聞きながら、それでも分からない。

しかし、**迷惑はかけたくない**ので、という**スタンスは常に崩さない**。

そして「自分で調べてみる」とか「店員に聞いても、しっくりこない」などと言  
いながら、相手の出方を待ちましょう。

また、この場合には**協力者に力添えしてもら**う事も必要です。

例えば協力者を含めた「3人で一緒に買い物に行く」など、**会える状況を作る事**  
を、より自然に作り出せれば、この段階は成功です。

#### ④ 再開しても焦らない。

再会出来たからと言って、復縁を承諾された訳ではありません。

だから、先走った言動や行動は慎み、まずは**以前と違うあなたを相手に見せつけ**  
**ましょう**。相手の反応を見ながら「復縁コール」するのか？を判断して下さい。

### アドバイス)

次回も会えそうな状況なら「復縁コール」はじっくり様子を見てからでも大丈夫で  
す。また、相手好みに変革した、あなたの魅力を十分に見せつけてから「コール」し  
た方が効果があります。

## ⑤ 二人きりで会えるようになれば、いよいよ「復縁コール」

**復縁コールは相手の目を見て伝えます。**

相手と会えたら、まず相手の事を気遣いましょう。

そして相手と同じ趣味をはじめたのなら、趣味の事を話題にしてスムーズに会話を進めましょう。

時には分からないところを、教えてもらいたい様な仕草も必要です。

そして相手の自分に対して、どんな風に思っているのかを感じ取ってください。

まだ分からない時は、無理して「復縁コール」をしてはダメです。

そして、次も会えるような、仕掛けを考えておきましょう。

例)

- ・趣味の話から、もっと具体的に知りたいなど、相手以上にのめり込んでいるようなしぐさを見せればキッカケは作りやすい。
- ・相手が何か困っていて、自分に解決策があるなら、心当たりがあると言って、次回も会う約束は作りやすい。

※相手から「次の約束」が来れば、復縁は目前です。

**注)** 相手に一度NOと言わせてしまえば、それですべてが終わってしまう可能性もあるので、焦りは禁物です。

**注)** 絶対にやってはいけない事。それは、何度か会ったからといって、メールや人づてに「復縁コール」をしては、ならないという事です。

理由は、

**メールの文章と実際に会って顔や目を見て伝えるのとでは、どれほどの差が出るのかは、やってみなくとも明らかです。再会が出来て、雰囲気も良くなって来ても、決して復縁するまで気を抜かないでください。**

### **復縁コールの時**

**あなたは以前のあなたではありません。**

**復縁の為に辛い努力を積み重ねてきた、強いあなたです。**

**だから、復縁するからと言って以前の自分に戻るようなことは絶対にしないでください。**

**これから、新しい恋が始まるのですから！**

# 復縁サポート活用術

復縁を成功させて以前よりも遥かに良好な関係を作る為に、あなたはたくさんの努力をして来ました。

そして、メールや協力者を活用しキッカケ作りからはじめて、会えるようになります。

最終的に、時が来れば「復縁コール」を行ないます。

## そして、無事・復縁成功と行きましょう。

その為には自分自身の考えだけで、思い込んだり、安易で軽率な行動は避けなくてはなりません。しかし復縁の経験は、そうそう何度もある訳ではありませんし、ほとんどの方がはじめてです。

だから、こんな場合はどうすれば良いのだろう？  
そんな風に、分らなくなる事が必ずあります。

だからこそ！

復縁サポートをご活用ください。

復縁サポートを担当するのはプロのカウンセラーです。

さまざまな恋愛問題を解決してきたプロフェッショナルです。状況に応じた的確な判断でアドバイスをしてくれますので、安心してご相談ください。

# 「復縁サポート申込み方法」

復縁サポート申込みは下記のアドレスに  
「CHANGEサポート希望」と「名前・年齢・都道府県」  
を明記して送信して下さい。

[fukuen.change@gmail.com](mailto:fukuen.change@gmail.com)

## 追記

復縁心理改善マニュアルを最後までお読み頂きまして誠にありがとうございます。

このマニュアルの原型は、リバーズ探偵社の「社外秘・復縁/心理改革マニュアル」でした。それを許可を得て「一般個人向け」にリライトしたモノが、復縁心理改善マニュアルです。

この原型マニュアルは非売品であり、またこのマニュアル「CHANGE」も一般物とは大きく異なる点があります。

例えばフェーズ3の「過去事例」で紹介されていないケースで、自分の状況に近いケースを知りたい場合など、すべて**プロのエージェントが実際に調査・対策を行なった視点からアドバイスがもらえる**ので、**復縁までの道のりを「遠回り」する必要がなくなります**。通常は自分の状況と同じようなケースが無かった場合には、そこで迷ってしまい時間だけが過ぎて行ってしまうという事も多々あります。また、どのフェーズに関しての問い合わせにも、**エージェントがプロの視点からアドバイス**を行ないますので、あなたには**マニュアル+リアルコーチ**がついているという事です。決して、途中で諦めずにやり抜いてください。

## 最後に、

**この復縁マニュアルが、あなたの復縁のお役に立てる事を心から願っています。**

# チェックシート

復縁心理改善マニュアル「CHANGE」をすべて読んだらチェック、また1つのフェーズをクリアしたらチェックする事でどこまで進んでいるのかを分るようしておきましょう。そうするとモチベーションも保たれやすく、また何がまだで、これから何をすべきかが把握しやすくなります。

## 読んだ

↓ ↓(できた) クリア

### □□----フェーズ1 知る

□□-----現実を知る事が、復縁の第一歩

### □□----フェーズ2 決意

□□-----心を決め、意思を固める

□□復縁目標を決める

### □□----フェーズ3 過去事例

□□-----NGワード

□□-----失敗事例

### □□----フェーズ4 必要なモノ

□□-----1・復縁を誓う強い決意

□□-----2・新しい自分自身へ変革

□□-----3・自分の感情のコントロール

□□-----4・どんな場面でも折れない気持ち

□□-----5・メンターのアドバイスを取り入れる

### □□----フェーズ5 復縁の本質

□□-----復縁の本質と定義

### □□----フェーズ6 自己変革

□□-----自分棚卸し

□□-----内面を変える

□□-----外面を変える

□□-----変革の裏ワザ

### □□----フェーズ7 復縁の用意

□□-----冷却期間

□□-----協力者

□□-----相手の状況

□□-----キッカケ作り

### □□----フェーズ8 復縁決行

□□-----再会・気持ちを伝える

□□-----サポートの活用法



REBIRTH探偵社