

A romantic couple, a man and a woman, are shown in profile, facing each other and about to kiss. They are in a bright, indoor setting, possibly near a window. The man has short brown hair and is wearing a light-colored shirt. The woman has long, wavy brown hair and is also wearing a light-colored top. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through.

**彼から200%愛される“恋愛脳”になる  
恋の願いを叶える思考法セミナー**

カウンセラー西谷文花

この度は『彼から200%愛される恋愛脳の作り方～恋の願いを叶える思考法～』を受講して頂きまして、ありがとうございました。

あなたの恋が、幸せいっぱいになりますように。

いつでも、復習出来るテキストとしてお役立て下さいませ。

では早速、学びの項目はこちらの5つです。

- 1) 彼に手放せない恋人と思われる相性の合わせ方
- 2) 恋のゆくえを好転していく付き合い方
- 3) 恋の不安が消えていく2つの秘密
- 4) 恋の願いが叶う未来の作り方
- 5) 彼に恋の願いを叶えてもらう脳の使い方

これらは、物事の視点を変えて、不満や不足の感情を、満足や喜びの感情に変換することで、叶えていきます。

**この、不満や不足の感情を満足や喜びの感情に変換する技法をリフレーミングと言います。**

### <リフレーミングの効果>

不満や不足の感情を、満足や喜びの感情に変換するリフレーミングには以下のような効果があります。

- ・思考の改善
- ・感情のコントロール
- ・行動の改善
- ・悩みの解決
- ・目標の達成
- ・人間関係の構築
- ・人間関係の修復

このような効果が得られるので・・・。

- ・彼との関係性に自信が持てて不安が減る
- ・彼との関係構築に前向きになれて積極性も増す
- ・積極性も増すことで、彼とのより良い未来を自ら作っていける

という、良いことづくめです。

このリフレーミングを習得して、彼から溺愛される”脳”になりましょう。

# 1) 彼に手放せない恋人と思われる相性の合わせ方

彼とあなたの短所を長所に変換するリフレーミングをしましょう。

例)

彼は神経質 → 目が行き届く

あなたにとっては、神経質な彼に気を遣って疲れることもあるでしょう。

この不満を感じた時、彼にどんな言葉で不満を伝えていますか？

言葉にしなくても、どんな表情、態度、雰囲気を出しているのでしょうか？

彼に愛される方法ばかり気にしている女性は多いですが！

実は、あなたが彼に不満を感じた時の対応こそが、関係構築の重要なポイントなんです。

不仲の原因に「彼のあなたに対する扱いが雑」とか「彼の浮気」とか、ありがちです。

ですが、それは大きなトラブルの切っ掛けに過ぎなくて、

実は、不満によるスレ違いの積み重ねが、雑に扱われたり

浮気をされたりという、本当の原因であることがほとんどなのです。

ですので、この不満を感じる短所を長所に変換するリフレーミングは、とても重要です。

逆に、彼にとっては、目が行き届かないあなたに不満を感じることもあるかも知れません。

なので彼にとっても、あなたの短所が自分の自尊心を高めてくれる長所になると良いですね。

例)

いつもありがとう。

マグロさんが、目が行き届く人だから、私すごく助けられてるわ。

いたらない私にも、優しい彼氏で良かったあ、エへへ。

こう言ったなら、彼はどう感じるでしょう？

自分の存在価値を感じられて、目が行き届かないあなたへの苛立ちは解消されますね。

勿論、あなたにとっても、自分がない面を補ってくれる相手になりますし。

男性特有の保護本能を刺激して、甘えさせて貰って、大切にされて貰ったら良いですね。

恋に落ちるのは、お互いの長所でも。  
愛を深めるのは、お互いの短所です。

短所を補い合う愛が生まれて。  
支え合う強さになって。  
お互いに存在価値を与え合える。

その短所が愛しくなり、お互いの長所になる。  
そんな恋をしましょう。

## 2) 恋の行方を好転していく極意と8つのステップ

不満や不安に感じる出来事を、「もしかして」の仮定でリフレーミングしましょう。

例)

彼からの連絡が遅い

↓

- ① 彼はきっと浮気をしている！と思考する。
- ② もしかして残業が長引いて手が離せない？と思考する。

このように、一つの出来事の想像には、いくつかの選択肢がありますね。

恋の行方を好転していくには、**出来事を相手の立場に立って思考**すること。  
そして、**相手を思い遣った行動をとっていく**ことが大切です。

ですが、恋の病で苦しい最中というものは、ネガティブな想像をしがちです。  
それは、自分への否定感を抱えている場合が多いです。

すると、相手の立場に立った思考が出来ないため、  
行動も自分本位になり関係性を壊してしまうことは少なくありません。

苦しい恋の最中も、相手の立場に立って思考を選択をしていく方法をご説明しますね。

## <ステップ1>

**まずは、沸き起こってくるネガティブな感情に、NGのジャッジを下さないこと。**

ネガティブな感情が沸き起こるのは、傷ついてきた心を守ろうとしている反応。  
自分を大切にしようとしている反応なのでOKです。

なぜネガティブな感情になるのか、掘り下げてみましょう。  
過去に原因となる出来事があったはずです。

例)

彼からの連絡が遅いと、他の女性と浮気しているのではないかと、不安になる。

理由)

過去に、彼から連絡がない間に、他の女性と浮気されていた経験がある。

だから、自分を守ろうとして、不安になるんだ。

と、一度、自分自身の感情を受け止めてあげましょう。

このように、ネガティブな感情が湧き起こるには、何らかの体験から受けた心の傷があります。  
この心の傷をトラウマと言います。

そして、このトラウマから自分の心を守ろうとしている自分を許してあげましょう。

自分への許しが必要な理由は、彼から愛されない理由は自分の思考が悪いからだ、  
自分への否定感を増してしまう女性が多いからです。

また、穴埋めしようと更なる悪循環な行動をしてしまう原因にもなるからです。

## <ステップ2>

ステップ1を実行した上で、選択肢は他にもあるよと、自分に教えてあげましょう。

それぞれの選択肢の結果を想像してみましょう。

好転しそうな方を選んでみない？ と自分に聞いてあげて下さい。

- ① 彼はきっと浮気をしている！ と思考する。
- ② もしかして残業が長引いて手が離せない？ と思考する。

さて、彼と連絡が取れた時、それぞれの思考から、取るであろう言動はどうでしょう？

- ① 彼はきっと浮気をしている！ と思考する。

↓

何してたの？ 何で連絡くれなかったの？ と悲壮感いっぱい詰り寄る。

- ② もしかして残業が長引いて手が離せない？ と思考する。

↓

遅くまで大変だったね～、お疲れ様、連絡ありがとう^^ と労い感謝する。

さらに、そこから起こる事は？

- ① 彼はきっと浮気をしている！ と思考する。

↓

何してたの？ 何で連絡くれなかったの？ と悲壮感いっぱい詰り寄る。

↓

仕事が忙しくて遅くなる時だってあるよ、面倒だな・・・と思われる。

- ② もしかして残業が長引いて手が離せない？ と思考する。

↓

遅くまで大変だったね～、お疲れ様、連絡ありがとう^^ と労い感謝する。

↓

疲れたけど、彼女に癒されたな～、良い子だな・・・と思われる。

例えば残業ではなかったとしても、相手の立場に立った選択をしたらどうなるでしょう？

私)

遅くまで大変だったね~、お疲れ様、連絡ありがとう^^

彼)

いやいや、〇〇って番組に爆笑してて、スマホの音に気付かなかった、ごめん！！

私)

なにその番組、どんなことに爆笑したの？

このような感じで、会話が弾む結果になるかも知れません。  
だから、②を選んでみない？ と自分に問いかけるのです。

もう一つ、例を紹介してみたいと思います。

例)

久しぶりのデートで、彼が貴重な時間に居眠りしました。

あなたなら、どう考えますか？

- ① 私との時間を大切にしてくれないんだと思い悲しくなる。
- ② 疲れてても会いたいと思ってくれた、彼にとって心を許せる相手になれたと、心が温まる。

さて、それぞれの思考から、取るであろう言動はどうでしょう？

- ① 私との時間を大切にしてくれないんだと思い悲しくなる。

↓

眠ったことへの嫌味を言ってしまうたり、言葉にしなくても笑顔が消える。

- ② 疲れてても会いたいと思ってくれた、彼にとって心を許せる相手になれたと、心が温まる。

↓

疲れてたんだね、お疲れ様、少しは疲れ取れた？ など、労いの言葉をかける。

どちらの思考を選択すると、愛が循環するか、見えましたよね？

① 私との時間を大切にしてくれないんだと思い悲しくなる。

↓

眠ったことへの嫌味を言ってしまうたり、言葉にしなくても笑顔が消える。

↓

忙しい時に会うのはやめよう、貴重な休みは会わずにゆっくりしよう。と彼に思われる。

② 疲れてても会いたいと思ってくれた、彼にとって心を許せる相手になれたと、心が温まる。

↓

疲れてたんだね、お疲れ様、少しは疲れ取れた？ など、労いの言葉をかける。

↓

癒されたなあ、忙しい時こそ会いたいなあ。と彼に思われる。

当然、労いの言葉をかけた方が、疲れている休日でも会いたい女性になっていきますね。

ここで、今日は感情に負けず、好転しそうな方を選んでみない？と自分に問いかけて下さい。

これは、恋愛だけでなく、ビジネスシーンや様々な人間関係でも大事ですよ。

上司に挨拶したけど、お返事がなかった時。

無視されたと思えるのと、聞こえなかったんだなと思えるのとではどうでしょう？

無視されたと思えるのと、その後、気持ちが萎縮して仕事しにくくなるかも知れませんね。

ですが、聞こえなかっただけと思えるのと、

その後、何事もなく良好な関係を築いていけるかも知れません。

上司が、他の人のお世話を優先して、あなたを放置した時。

雑に扱われたと思えるのと、それほど込み入った事情があると思えるのとでは？

大変そうですね、何か手伝えることありますか？と言えたなら。

上司とも、その込み入っている同僚とも、良い関係が築いていけるのではないのでしょうか？

良い関係性を構築していけない人の多くは、物事の解釈に選択肢が少ないです。

恋愛に関わらず、日頃から、思考が偏らないように「もしかしたら」の仮定で、

物事をリフレーミングしてみてください。



## <リフレーミングが思うように出来ない方へ>

感情に支配されていることが多いです。

一旦、他人のこととして、その人を励ますことをイメージしてみてください。

例)

彼は仕事で、立て続けに上司に指摘を受けてしまいました。

彼は自信を無くして、なかなか元気になれない様子です。

あなたは、彼をどんな言葉で励ましますか？

もっと伸びる人って、期待されているのよ！

自分の指導で成長させたい逸材なのよ！

などと、励ましたりしませんか？

これが感情に支配されず、事態を好転させていく選択肢です。

## <ステップ3>

**好転しそうな方を選べなくても、私は駄目だとNGのジャッジを下さないこと。**

恋の行方を好転させられそうな選択肢があっても、なかなか選べないものです。

それは、傷ついてきた心を守ろうとしている反応なのです。

最初は出来ない方が当たり前なのでOKです。

自分の心を守ろうとしている、自分を許してあげましょう。

**まずは、選択肢が見えてきただけでも、大きな進歩です。**

**いつでも、減点式ではなく、加点式。**

## <ステップ4>

**もし好転しそうな方を選べたら、チャレンジ出来た自分を褒めてあげましょう。**

最初の数回が、すごく怖くて、難しいんです。

ですが、1回、2回と成功体験を積む毎に、偏っていた思考に柔軟性が出てきます。  
また、感情に負けず行動出来た自分を認めてあげられるようになって行きます。

これにより「私は駄目だ」「愛されない」等といった、自己否定感が弱まって行きます。

やはり根拠もなく、頭で考えるだけで、自己否定感を消すのは難しいです。  
行動する方が、早く自己否定感が消えて行きます。

## <ステップ5>

**数回出来たのに、また出来ない時もあるって当然です。**

その出来事へは、傷ついてきた心を守ろうとする反応が強く出たのです。  
自分の心を守ろうとしている、自分を許してあげましょう。  
**完璧主義にならないこと、絶対に自分を減点しないこと。**

## <ステップ6>

**自分で自分を満たしましょう。**

ステップ5までを繰り返し、自己否定感が弱まったら、自分で自分を満たして行きましょう。

自分を満たしましょうとは、恋愛を成就させるために、よく言われていることですね。

自分の好きなことをするというのは、大変、良い心がけではあります。  
ですが、ステップ5までを繰り返し、ある程度、自己否定感が弱まっていないと、  
ネガティブな感情になる根源を癒せていないので、効果は一時的でしかありません。

**一時的でも、プラスの効果だけを実感出来るのであれば、存分にすると良いです。**  
自己否定感が弱まるのを待たずして、早期から、どんどん好きな事をしたら良いです。

ですが例えば、あなたがグルメで、美味しいレストラン巡りが好きだとしましょう。  
好きなものを好きなだけ食べても、泣きながらヤケ食いして、自己嫌悪に陥ったり、  
虚しくなってしまうたら、逆効果ですね。

本来好きなことであるはずなのに、少しも楽しめないなんてこともあるでしょう。  
そう感じるなら、自分満たしをするには、まだ早いんです。

**自分を満たす行為に違和感を感じたり、かえって虚しくなるなら、無理にしなくて良いです。**  
まずは、ステップ5までを繰り返して下さい。  
そして、ただただ、自分を許してあげて下さいね。

## <ステップ7>

**トラウマを解消しましょう。**

ステップ6までを繰り返し、自己否定感が弱まり、自分を満たせるようになったら、  
いよいよ、トラウマと向き合い、解消してしまいましょう。

例)  
彼に浮気をされた心の傷  
↓  
浮気をされたことで、自分磨きを頑張り、魅力を増せた。  
浮気をされたことで別れたが、おかげでもっと素敵な男性に出逢えた。

など、その出来事に意味と価値を見出してみましょう。  
ですが、これは、自分で自分を満たせる力が備わっていない内から、  
早々にすることではありません。

自分を満たせる力がある程度備わっていないと、自己否定感が強く作用して、  
その出来事に価値を見いだせと言われても、そうは思えないでしょう。

**また、価値を見出せない自分に、焦りを感じたり、  
ますます自己否定感を増してしまうかも知れません。**

ですので、急激に、そんな無理はしなくて良いんです。

トラウマとなった出来事に意味や価値を見出すには、違和感を感じたら、まだ早い。  
まだ、意味や価値を探さなくて良いので、  
「ステップ6の自分で自分を満たすこと」までを繰り返して下さい。

そして、ただただ、自分を許してあげて下さいね。

### <トラウマとなった出来事に意味や価値を見出せないあなたへ>

無理に、価値を見出そうと思わなくても大丈夫です。

ですが、、、。

そのネガティブな出来事は、たまたま起こってしまっただけだということを理解しましょう。

あなたの魅力に関係なく、たまたま、起こったのです。  
その出来事で、あなたが自信を失う理由にはなりません。

過去の恋と、今の恋は、別。  
相手も違い、今の彼の思考も、以前の彼の思考とは違います。

過去が影響して、今の大切な恋を壊してしまうことがないように、少し意識してみてくださいね。

### <ステップ8>

**与える側の恋が出来るようになる。**

まず、彼に安心安定を与えられる存在になるためには、  
あなた自身の傷を癒すことが、先になります。  
自分を肯定する力があってこそ、安定して彼と向き合うことが出来ます。

そして、あなた自身の傷を癒すには！

**彼に必要とされることなど、彼の存在あってこそ癒しではなく、自分自身で癒すことです。**

彼の存在で癒されるものは、鎮痛剤のようなもの。  
一時的な癒しでしかなく、原因の根治にはなりません。  
一喜一憂の原因になり、彼の感情を悪化させてしまう失敗が付きまといま

先ずは、あなた自身の心の傷と向き合きましょう。

「ステップ7のトラウマの解消」までが完了すると、  
恋のゆくえを好転していく付き合い方が自然に出来ます。

**相手の立場に立って、相手を思い遣る思考をすること。**  
**感情と、行動を切り離すことで、恋の行方を好転させて行きましょう。**

その思い遣りは巡り巡って返って来ます。  
お互いに思い遣り、与え合える恋愛が出来るようになりますよ。

### 3) 恋の不安が消えていく2つの秘密

物事を分析してリフレーミングする方法を2つご紹介します。

#### <物事の本質をリフレーミング>

例)

彼から返信が来なく、不安になっている

- ① いつまでに返信が必要な内容か？
- ② どんな返信が必要な内容か？
- ③ その優先度からすると、不安になる必要はあるか？

など、具体的に細かく分析すると、事態は深刻ではないかも知れませんね？

① いつまでに返信が必要な内容か？

↓

スケジュールなど事務連絡ではないから、返信期限はないな。

② どんな返信が必要な内容か？

↓

単なる雑談だから、どうしても返信が必要な内容ではないな。

③ その優先度からすると、不安になる必要はあるか？

↓

優先度の低い内容だから、彼は忙しくてウっかり忘れてただけかも？

不安になる必要はないな。

このような感じで、不安要素が減ることを実感できますね。

もし、重要な内容ではなくても、返信が遅いこと自体が「愛されていない」という思考に直結してしまう場合は、あなた特有の価値観であることを意識してみましょう。

彼にとっては、雑談への返信が遅いことは、愛情表現の欠如とっていないかも知れませんね。

「愛されていない」に直結してしまう思考は、先程の「恋の行方を好転していく極意と8つのステップ」の思考法で改善されていきます。

さらに、物事をより具体的に分析する方法で、思考の偏りが、よりスピーディーに改善されますので、是非、意識して実践してみてください。

### <物事を総合的にリフレーミング>

彼とのお付き合い全般を総合で分析してみるのもオススメです。

- ・返信はルーズでも、返してくれる言葉には愛情たっぷり
- ・LINEや電話はマメじゃないけど、一緒にいるときは愛情たっぷり
- ・普段は仕事や趣味に夢中な彼だけど、いざ困った時は凄く親身になってくれる
- ・記念日を忘れずに大切にしてくれる
- ・デートは私が喜ぶお店を探してくれる
- ・自分が楽しかったこと、美味しかったものは、必ず私にシェアしてくれる

などなど、総合で分析すると、不安要素の割合が少ないこともあるでしょう。

考え方や感じ方が違う者同士、誰もが相手に対して100点はありません。

それを考慮すれば、いくつかの不安要素は心配要らないと判断出来ることもあるはずですね。

自分に自信がない人も、自己評価について、この総合的なリフレーミングによって自信を回復する効果が期待できますよ。

例)

私はいつも仕事で失敗ばかりして、スットコドッコイ！

一つの仕事に対して、作業が100個あるとしましょう。

その内2回だけの失敗だとしたら、98%は成功しています。

とすると・・・。

「いつも」「失敗ばかり」では、ないのではないのでしょうか？

「いつも」「ばかり」という言葉が頻繁に浮かんで来たら、過剰に悩んでいるかも知れません。そんな時は、総合的にリフレーミングしてみましょう。

これも、不安が消えていく技法です。

## 4) 恋の願いが叶う未来の作り方

未来からの逆算でリフレーミングしましょう。

< 確実性の高い対策を講じて実行する >

例)

別れを考え始めている彼を引き止めて、もう一度やり直したい。

この未来を手に入れる為に、今何をどうするのが最善か。

① 彼の、あなたへのネガティブな感情を悪化させないようにする

↓

② 彼の、あなたへのネガティブな感情を消化する

↓

③ 彼が、あなたともう一度会ってみようと思う

↓

④ 彼が、あなたと会うと癒されるし楽しいと思う

↓

⑤ 彼から「やっぱり別れたくない」と思われる

↓

⑥ 彼ともう一度やり直せる。

別れたい彼を引き止めてやり直す⑥を叶える為には「別れたくない」と思って貰う⑤が必要。

別れたくないと思われる⑤を叶えるには「癒される、楽しい」と思ってもらう④が必要。

「癒される、楽しい」と思われる④を叶えるには、もう一度会おうと思って貰う③が必要。

もう一度会おうと思って貰う③を叶えるには、彼のネガティブな感情を消化する②が必要。

彼のネガティブな感情を消化する②を叶えるには、そもそも悪化させてはいけない①が必要。

逆算すると、この順番で行動しなくてはならないというリフレーミングが出来るんです。

ですが、本当に彼との未来が手に入るのかが不安で待てない。

その為、逆算の手順を飛ばして、彼の感情を無視した行動に出てしまう人が多いですね。

彼の感情の回復を待てなかったり、自分の気持ちを押し付ける行動をしてしまうんです。

**この不安からの行動が、彼にますます別れたいと思わせてしまうのに。**

この不安は「どうなるかわからない」という不確かさが原因です。

なので、手に入れたい未来を叶える為に、確実性の高い対策を具体的に講じましょう。

**確実性の高い対策を実行することで、不安が軽減されます。**



- ① 彼の、あなたへのネガティブな感情を悪化させないようにする
  - ・あなたに落ち度がある場合、謝罪する。
  - ・泣いて縋るなど自分の気持ちを押し付けず、彼の気持ちを一旦受容する。
  
- ② 彼の、あなたへのネガティブな感情を消化する
  - ・トラブルの致命度に見合った期間、沈黙する。
  
- ③ 彼が、あなたともう一度会ってみようと思う
  - ・警戒されない理由や、彼にもメリットのある理由で誘う。
  
- ④ 彼が、あなたと会うと癒されるし楽しいと思う
  - ・彼が別れたいと思う原因を克服したあなたを見せる。
  - ・彼が日頃のストレスを癒せるくらい喋らせる。
  - ・彼がまた日常を頑張れるエネルギー補給になるくらい楽しませる。
  
- ⑤ 彼から「やっぱり別れたくない」と思われる
  - ・他の男性が放って置かなそうな充実した魅力を見せる。

などなど。

こちらのテキストでは割愛しますが、これらの対策にも、更に確実性の高い具体策があり、それを一つ一つ実行することで自信になっていきますね。

恋の願いが叶う未来の作り方、それは未来からの逆算なのです。

愛してくれないことへの感情を彼にぶつけても  
愛される「今」は手に入らない  
愛される「未来」も手に入らない  
愛される未来を手に入れる為に、今何をするのか

そして、安定して実行し続けることで、願いが叶う未来を作っていきますよ。

## <願いが叶う方法がわかったと思考する>

例)

返信が遅いことで愛情を疑って、彼を怒らせてしまったけど、彼への理解が深まった。彼が喜んで愛してくれる方法がわかって良かったと思考する。

これも、未来を作ってく逆算のリフレーミングですね。

- ・彼は返信スピードで愛を表現する人ではないと解った。
- ・仕事が忙しいと、うっかりしてしまう人だと解った。
- ・愛情を疑われて怒るほど、好きでいてくれたと解った。

など、彼への理解が深まったわけです。

この経験を活かす思考と行動が大切ですね。

女性はトラブルが起こると、過去と現在を穴埋めする思考になりがちです。

それに対し、男性は未来を見て、どう解決していくか、未来解決型の思考です。

- ・返信が遅いってことは仕事が忙しい、労いの言葉をかけてあげよう。
- ・愛情（感謝すべきこと）を敏感に拾って、喜びを表現しよう。

このように、起こってしまった出来事を最善として捉える思考と活かす行動をしていくんです。

すると、彼からもっと愛される未来が手に入りますね♪

後悔は学びとして大切ですが！

**後悔に立ち止まっても、願いが叶う未来は作っていきません。**

これも、未来を作ってく逆算のリフレーミングです。

またこれは、恋愛だけではなくて、ビジネスシーンや他の人間関係でも言えることですね。

- ・仕事で失敗した → **失敗しない方法がわかった**
- ・上司に叱られた → **指導してもらってスキルアップになった**

などなど。

未来から逆算して価値ある経験をしたと捉える思考、日頃から是非意識してみてください。

## 5) 彼に恋の願いを叶えてもらう脳の使い方

自分自身をリフレーミングしましょう。

- ① 彼の何が不足なのか
- ② なぜそれを不足と感じるのか
- ③ 彼がどうしてくれたら満足か
- ④ 彼がそうしてくれるには自分はどうしたら良いか

この様に、自分がどうアプローチするべきかまで整理して、  
彼に願いを叶えて貰えるように誘導しましょう。

**特に女性は感情論になりがちですが、男性はそれを改善策の会話ではなく、  
責められていると感じてしまう傾向があります。**

男性は女性の感情的な会話には、6分以上付き合えないという、調査結果もあるくらいです。

相手を変えるには、まずは自分の行動を変える！

その為に、自分自身をリフレーミングすることが効果的です。

例)

Q. 彼の何が不足なのか？

A. 彼が家事を手分けしてくれないのが不足。お願いすると不満そうに手分けされるのが不足。

Q. なぜそれを不足と感じるのか？

A. 共働きの私を労ってくれる気持ちがないようで、悲しくて不足。

Q. 彼がどうしてくれたら満足か？

A. 夕食後の食器洗いを気分良く手伝ってくれたら満足。

Q. 彼がそうしてくれるには、自分はどうしたら良いか？

A. 指示的な言い方をして彼の反発心を招かず、

家事が早く終わった後を楽しみにして貰えるような頼み方をしよう。

この様に、ただただ不足の感情をぶつけず、  
彼の気持ちも考慮した上で、満足を得る具体的な対策を講じます。

この例で、彼を誘導する会話としては。

食器洗いを手伝ってくれたら愛を感じちゃうなあ。  
その間に私は洗濯物を畳んで来ちゃうから、早く仲良し出来ちゃうよ♪エヘヘ

なんて伝えてみたら、彼の気分は違いますね。  
指示的な言い方に不満を感じながら手伝うのではなく、  
彼自らが手伝うことを選択してくれるのではないのでしょうか？

男性は自ら選択した行動で女性に幸せを感じて欲しい生き物ですし。  
自ら選択した行動で幸せを感じてくれる女性を愛します。

是非、彼を誘導できる自分になる為に、自分自身のリフレーミングを実践してみてくださいね。

## 6) まとめ

彼から溺愛される "脳" になる思考法のリフレーミング。

このリフレーミングを間違えて捉えて欲しくないのは、  
決して事実を否定するものではないということです。

リフレーミングは事実の解釈を変えるもので、**事実を否定するものではありません。**

## <誤ったリフレーミング>

- ・あれは失敗じゃない
- ・私たちの不倫はバレないから大丈夫

この様な解釈は、不都合な事実を見ないようにしているだけです。

溺愛される未来や、願いが叶う未来は、事実を否定することなく受け止めた上で、どう解釈し、どう行動していくかが大切です。

## <正しいリフレーミング>

- ・怒らせちゃったけど彼が苦手なことを一つ知ることが出来たな。
- ・遠距離恋愛になるけど、旅行気分で新鮮なデートをすれば大丈夫！

この様に事実を受け止めた上で、その状況を最善にしていく思考が正しいリフレーミングです。

## <リフレーミングとは愛の思考>

前向きに物事を考える思考をポジティブ思考と言いますね。

リフレーミングは、単なるポジティブ思考ではありません。

- ・相手の立場に立った思考
- ・相手を理解しようとする思考
- ・相手に共感しようとする思考

これらの、相手を思い遣る思考がプラスされたポジティブ思考です。

このリフレーミングという、愛の思考法を大切に、大好きな彼との恋を育てていって下さいね。

大丈夫！

あなたは、幸せにしかならないです。