



依存から脱却して 復縁する方法

依存から抜け出す 10 の STEP

彼に思わず、
「復縁させて！」
と言わせる秘密を紹介
——宮脇 拓哉

重い女
をやめる方法

はじめに

本書では、ふと寂しくて元彼に LINE してしまうような女性が毎日をさわやかに楽しく過ごせるようになり、依存癪を克服した方法。重いと言われてしまった女性が、彼に見直されて復縁した秘密。そして、自分磨きが何故復縁に有効なのか？についてまとめて解説していきたいと思います。あなたが復縁に行き詰まっているなら、本書を参考にしてください。

宮脇拓哉

※ 無料メールセミナー登録受付中 未公開コンテンツも多数！ ※

<https://fukuendaigaku.com/mailseminar/>



はじめに

第1章：別れても、ふと寂しくて元彼に LINE をしてしまいます。止める方法を教えてください。

依存から抜け出す5つの STEP

ステップ1：依存について理解する。

ステップ2：自分が依存している現実を受け入れる。

ステップ3：依存脱出の行動をとる。

ステップ4：自立するための考えをインストールする。

ステップ5：依存から抜け出した。

第1章でのまとめ

第2章：重い女とは？

重い女のチェックリスト

②愛情、好意が強すぎる

③束縛と頻繁な連絡。

④独占欲・嫉妬心が強い。

第3章：重い女をやめる方法

①「結婚願望が強い」の解決策

②「愛情、好意が強すぎる」の解決策

③「束縛と連絡をたくさんいれてしまう」の解決策

④「独占欲・嫉妬心が強い」の解決策

この章でのまとめ

著者情報

復縁を確実に進めるためには？

第1章：別れても、ふと寂しくて元彼にLINEをして しまいます。止める方法を教えてください。

「別れた後寂しさから連絡しない方が良いとわかっているのについつい
てしまう。」そんな方も多くいらっしゃいます。

別れを受けられない。受け入れたくないから、つながりをもっていたい。

つながれなくなったら関係が切れてしまう。そんな不安に負けて連絡をと

っても、復縁には繋がりません。

あなたが追いかけている限り、彼があなたを追いかけることはありません。

復縁したいなら、追いかけるよりも、あなたが魅力的になり、彼に追

わせることを目指した方が結果的には近道です。

理屈ではわかっているけど、やめられない。という人もいるかもしれません。
もし、そうなら、あなたは依存状態に陥っています。ではどうすれば依存状態から脱出できるでしょうか？

依存から抜け出す5つのSTEP

では、依存から抜け出す方法についてステップ順に説明します。

シンプルに4つのステップで脱出できます。

ステップ1:依存について理解する。

ステップ2:自分が依存していると現実を受け入れる。

ステップ3:依存脱出の為の行動をとる。

ステップ4:自立するための考えをインストールする。

ステップ5:依存から抜け出した。

では、ステップ1から説明していきたいと思います。

ステップ1：依存について理解する。

依存脱出するには、依存について理解する必要があります。

依存は、ストレスから逃げるために、誰かに寄りかかるところがスタートと言

うことが多いです。誰かに寄りかかっていると、安心をえたり、ストレスがその間なくなったかのように感じるのです。

ストレスから、逃げたい。安心を得たい。こうして依存の沼にはまってしまうわけです。アル中などと一緒に最初は少ない量で満足できても、依存していくとどんどんエスカレートします。もっともっと。と求めてしまうようになります。

彼が、依存させてくれる間は良いのですが、それができないとあなたは怒りや悲しみを伝えて、彼を無意識にコントロールしたくなってしまいます。

コントロールできる間は、良いですが、それが出来なくなってしまったとき、関係が破綻してしまうのです。

結果的に、依存は、一時的にあなたにメリットをもたらすように見えますが、彼との関係はどんどん悪化してしまうこととなります。そして、ストレスがたまればたまるほど、依存したくなる。こういう悪循環にはいつてしまうのです。

ステップ2：自分が依存している現実を受け入れる。

あなたが、不安や惰性的な理由で、彼にLINEをしているなら、あなたは依存しているかもしれません。あなたが、依存から脱却したいと思うなら、まずは、自分が依存していると言うことの自覚を持ちましょう。

病気と同じで、自覚しないと依存から脱却することは出来ないからです。

そして、依存をやめるぞ！と宣言してください。そうすれば、あなたは依存脱出の第一歩を踏み出すことが出来るでしょう。

ステップ3：依存脱出の行動をとる。

依存から抜け出す方法は1つではありません。ポイントは忙しくすることです。暇になってしまうと、その暇を彼で埋めたくなくなってしまふからです。

彼で埋めるという発想からぬけだし、新しい趣味、仕事に意識をむけましょう。そうするだけで、違ってきます。

また、スマホの電源を切る時間をもつ、LINEやFACEBOOKなどのアプリを一時的に消すことも有効です。1週間LINEやSNSアプリをアンインストールして、再度インストールするだけで、SNS依存から脱出することが

出来るでしょう。また、寝るまでスマホをいじる人も多いと思いますが、眠る1時間前にスマホの電源を落とすことで眠りの質も上がります。

ステップ4：自立するための考えをインストールする。

依存脱却の行動をとるだけで、考えが自立した物になってくることが多いのです。それに加え、意識した方が良いことについて説明していきたいと思っています。

その一つは、「自信」です。自信を簡単にいうと、自分自身を好きになることです。自分で自分が好きだと、自分を信じようという気持ちが備わりそれが自信へと転化していくわけです。

自信がないと、それを他人で埋めようとしてしまい、依存したくなってくるということは多いです。「彼がいないと自分が自分でなくなってしまう」という心理ですね。

そんなあなたにお伝えしたいのが、あなたは既に完全な存在であると言う

ことです。彼なしでも全く問題なく生きていけます。彼がいないと生きていけないというのは、思い込みに過ぎません。自分が既に完全な存在であるということを受け入れてください。それが、自信を得る第1歩になります。

そして、「彼は私(=あなた)の人生のゲストなんだ」と考えるようにしてください。そうすると、

- ・彼に愛してほしい。
- ・こんな風になったら良いのに。
- ・どうして××してくれないの？」

ということを考えないようになります。反対に、ゲストなのだから、

- ・彼をもてなそう。
- ・彼のこんな部分が素晴らしい
- ・ありがとう。

と言う気持ちを持つことが出来るようになります。

ステップ5：依存から抜け出した。

あなたが依存から抜け出すと、「あの時の自分はどうかしていたかもしれない。今の自分の方が全然いいや」と笑い飛ばせるようになります。前向きで意欲的に毎日を過ごせるようになります。

依存状態を認識して、克服していくのは、大変かもしれませんが、途中で、あなたの思考のスイッチが切り替わったらしめたものです。そうすれば、どんどん、前向きに楽しくなり、それと同時に現実も変わっていきます。

第1章でのまとめ

どんな人でも、このステップを踏めば、遅かれ早かれ、依存から抜け出すことと思います。あなたが抜け出したいと思ったら、半分は成功しています。残りの半分は本書を参考にすすめていきましょう。

第2章：重い女とは？

依存と関連し、彼に「重い」と言われてしまった場合どうしていけば良いかについて、説明したいと思います。重いと言われる原因で多いのが、彼に「復縁を考えていることがバレている」場合が多いということです。ですので、重いと思われてしまったら、距離を空け、復縁を考えている匂い・そぶ

りをあなたが出さなくすることが大切です。

あなたが自分自身「重い」と言う自覚がないままに過ごしていると、関係を縮めたくても縮められないジレンマに陥ってしまう可能性が高まってしまいます。

あなたに自覚症状があれば、早急に対処した方が良いですし、そうで無い方も、この章をもとにチェックしてください。

重い女のチェックリスト

下記に当てはまる女性は、重い可能性が高いです。

- ①結婚願望が強め
- ②愛情、好意が強すぎる
- ③束縛・あなたからの連絡ばかり。
- ④独占欲・嫉妬心が強い

1つでも当てはまれば、重いということになります。ですが、重い＝悪ではありません。しかしながら、それを自覚しないと結果的には、その部分が恋

愛や復縁のつまづきになってしまうので、対応策を見ておきましょう。

①結婚願望が強め

女性と比べ男性が結婚を考えるのはかなり後です。気持ちがないのに女性の側の結婚願望が強すぎると、「重い…」と感じます。

女性は結婚について憧れを持っていることも多いですが、男性は、責任や自由がなくなること、負担の増加を先に考えてしまうからです。

よって、早すぎる結婚の話は、復縁のプラスにならないことがほとんどです。

②愛情、好意が強すぎる

愛情や好意が強すぎると、プレッシャーを感じさせてしまい、引かせてしまう。それが重いという言葉になることもあります。愛情はキャッチボールと一緒に、お互いに受け取れるスピードでなければ、受け取ることが出来ないのです。彼が受け取れるようなボールを投げれば、強い愛情、重いと思われる事はありません。ですが、あなたが剛速球を投げれば、彼は受け取ることが出来ず恐怖を感じてしまうかもしれません。

③束縛と頻繁な連絡。

束縛とは、定期的なメールやLINEをするように要求すること。

過度に彼のスケジュールを把握しようとする。特定の人以外の交流を禁止することなどです。束縛に付随して、多すぎる連絡もあります。

常に繋がっていたい気持ちから、おはよう、お休み LINE に始まり、ツイッターですのような日記のような内容を相手の返事も待たずに連絡を入れたり、小さなことで、すぐに LINE にメッセージをしてしまうような行動です。

④独占欲・嫉妬心が強い。

独占欲とは、彼がそこから出て行くことを許さない。常に自分のそばに彼を置いていたい。という心理です。

この心理が働くと・・・

- ・彼が他の女性と会話するだけで不安になってしまう。
 - ・彼の部屋に女性の私物があるだけで、胸が張り裂けそうになってしまう。
- というように、彼がちょっと他の女性を見るだけで、ストレスを感じるようになります。

次に、嫉妬心とはなにかというと、例えば、

「彼が他のオンナにとられてしまった。そのオンナが憎らしい、恨めしい、許せない、うらやましい！！」

「あの娘はあんなイケメンと一緒に歩いている！うらやましい！」

「あの娘ばかりちやほやされて不愉快！」

という羨ましい気持ちです。嫉妬心と独占欲は、とても近い感情です。

こうした感情が強くと重たい女とわかれてしまいます。

第3章：重たい女をやめる方法

では、これを踏まえ、どうしていけば、重たい女から卒業することができるでしょうか？

①「結婚願望が強い」の解決策

結婚願望を周りに言わないようにするか、結婚願望を吐露する相手は慎重に選びましょう。

例えば、婚活サービス内でだけ話すなどです。男性の前で、婚活についての話はしない方が良いでしょう。

② 「愛情、好意が強すぎる」の解決策

好意は小さく小出しに与えましょう。愛情は、小さく、小出しにした方がキャッチボールができうまくいきます。大きな愛情をいきなり渡すのは、逆効果です。1回の大きな愛情より3回小さな愛情を示す方が喜ばれます。

③ 「束縛と連絡をたくさんいれてしまう」の解決策

趣味を増やしたり、忙しくしましょう。

あなたに時間的な余裕がありすぎると、

「彼からのメールを望んでしまう」

「頻繁に連絡を入れてしまう」

「常に繋がっていたい」

とってしまうようになります。

こうした願望が生まれる環境は、あなたが時間的な余裕がありすぎるからです。ですので、空いた時間を彼や異性で埋めるという発想から一度脱却し、趣味や仕事、同性の友人との予定を入れることで、彼に依存する習慣から脱却しやすくなります。

彼との恋愛・復縁も全体の中の1つの取り組みととらえて他の取り組みも平等に時間を費やす意識を持ってください。

④「独占欲・嫉妬心が強い」の解決策

「自分を信じる。」です。

独占欲が強い人は、自分自身を信じられない部分を他人で埋めようと無意識に考えてしまうことが多いです。嫉妬心もこの点は共通しています。自分の穴を他人に埋めてもらおうと言う思考をまずは受け入れてバナしましょう。その上で、自分の穴は自分で埋めていくというように思考をチェンジしていきましょう。そして、本書に基づいて新たな行動を取っていきましょう。

自分の穴を埋めるためには、先程もお伝えしたように、自分自身を好きになることです。そうすれば、自分自身で自分を充足できるようになり、自分の事を今よりもっと好きになることが出来るようになります。

あなたにぽっかりと穴が開いていると思うのは、あなたの作り出した幻想です。あなたは完璧なのですから、他者に埋めてもらう必要が無いということ

に気づきましょう。そうすれば、独占欲や嫉妬心がわきでにくくなります。

この章でのまとめ

今回の重い女性にならない方法、重い女性をやめる方法について紹介しました。ではまとめです。

- ①結婚願望が強い。→結婚願望を周りに言わないようにする。
- ②「愛情が重い、好意が強すぎる」→好意は小さく小出しに与える。
- ③つい束縛してしまう。→趣味を増やす。忙しくする。
- ④独占欲・嫉妬心が強い。→自分を信じる。

となります。是非、重い女性から卒業して、異性から魅力を感じて貰える女性に生まれ変わっていきましょう。

著者情報

著者：宮脇拓哉

東京都生まれ。大学卒業後、復縁仕事を7年行う。

2001年より、復縁カウンセラーとして活動を始める。

復縁指導歴 17 年、アドバイスした人数は累計 8 万人以上。

その中から復縁報告も続々と寄せられている。

復縁に特化した情報提供者として、日本随一と言われている。

現在、有料サポートを行っているが、その希望者は常に順番待ち状態である。厳しくも的確そして、わかりやすいアドバイスが多くの相談者に勇気と希望を与えている。

※ 無料メールセミナー登録受付中 未公開コンテンツも多数！ ※

<https://fukuendaigaku.com/mailseminar/>



■購入者限定の宮脇拓哉公式 LINE

ご登録いただいた方だけに新刊本の無料先行リリース情報をご連絡しています。ふるってご登録をお待ちしています。

<https://line.me/R/ti/p/%40fjf8093c>



■宮脇拓哉の公式ブログ「復縁ゼミ」

復縁するためのテクニックを公開しています。

気軽にサイトをご覧ください。

<https://miyawakitakuya.fukuendaigaku.com>

復縁を確実に進めるためには？

早いこと復縁して、楽しい毎日を過ごしたい。もう一度ラブラブになりたい。

でも、間違った行動を取ってしまうと、難易度が上がってしまうのも復縁です。もちろん、あなたが一人で復縁活動を進めて、うまくいけば一番です。

でも、それで状況を悪化させてしまったら…。

あなたが復縁を確実に進めたい。

プロの力を借りて、復縁までの道のりを最短にしたい。

そう思ったら、「復縁大学」があなたの力になれると思います。

本書によって、あなたの幸せになるお手伝いが出来れば嬉しく思います。

■運営サイト情報

復縁大学 5STEP:

<https://fukuendaigaku.com/uq7q>

復縁 LINE 大全集：

<https://2.fukuendaigaku.com/ru2b>

77 日間の自分磨きプログラム「ジュエル」：

<https://fukuendaigaku.com/6qs6>