前向きな気持ちを維持したい！

そんな悩みを解決する一冊です。

モチベーションを上手くコントロールできるようになれば
復縁だけでなく自身の成長にも繋がります。

復縁大学シリーズ

はじめに

復縁活動と切っても切り離せない問題があります。それが「モチベーション問題」です。ほぼ毎日そう言う相談が来ます。すなわち・・・

「気持ちが下がってしまいます」

「モチベーションをあげたいです」

「やる気が維持できません」

「復縁する気持ちを保つには、どうしたら良いですか？」

といった質問です。

本書では、モチベーションの問題を解決するためのヒントや方法について解説していきたいと思います。モチベーションは復縁活動に限らず、自分磨きや仕事、その他の用事などあらゆる部分で影響を与えます。また、モチベーションを上手にコントロールすることで、活力のある人間、仕事の出来る人間、前向きな人間として評価を得ることも出来ます。本書を元に、モチベーションを上手にコントロールして、復縁まで走り抜けていきましょう。

※　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章モチベーションをコントロールする方法
モチベーションの本質
何かを始めるときには、スタートダッシュ的なモチベーションの高さがある。
モチベーションが下がってしまう事柄とは？
モチベーションと意思の力
モチベーションが下がってもやらざるを得ない場合どうしたら良いか？
モチベーションを維持するには？
モチベーションを無視して進められる人になる２つの方法。
１：モチベーションを言い訳にしないで行動する。
２：モチベーションが低いことを受け入れる。
第１章のまとめ
第２章：「復縁活動が１年過ぎてしまいました。このまま復縁できるか不安です。」
定期的に復縁活動を続けるべきかやめるべきかを真剣に考える。
あなたが何らかの行動をとっていれば、心境が変わるのは当たり前。
過去の自分と今の自分を比較する。
とりあえずこのまま進めてみようもあり
寄り道が近道？
第２章のまとめ
第３章：「復縁の情熱を失ってしまった場合、どうやって復縁活動を進めていけば良いですか？」
１：欲望を直視する。
２：復縁でないといけない理由・メリットを考える
３：モチベーションが下がったらまた考える。
４：復縁活動以外も充実させる。
５：思考の愛着（執着）になっていないかを見つめる。
原因１：過去の自分と今の自分が違うこと
原因２：思考と感情がずれてしまっていること
６：思考と感情の折り合いをつける方法。

最後に･･･
著者情報
復縁を確実に進めるためには？

第1章モチベーションをコントロールする方法

モチベーションの本質

では、さっそく、モチベーションの本質という話からしたいと思います。

本質は、「本当にやりたいこと”ならば、モチベーションは何もしなくても、維持される」ということです。本来、本当にやりたいことをやろうとしていれば、モチベーションは放っておいても維持されるものです。

例えば、あなたが行きたい場所の旅行の計画をするとき、わくわくすると思います。あなたの好きなライブのコンサートに行く計画をするとき、つまらないとは思わないでしょう。

あなたが料理が好きで、みんなが美味しいと言ってくれることがわかっていて、料理をしている時には、嫌だなぁと思わないでしょう。あなたがカラオケで歌っていて、ノッてきたら、歌うのが面倒くさいとは思わないでしょう。なぜなら、それは、やりたいことだからです。

つまり、やりたいこと、楽しいことに対しては、モチベーションは放っておいても維持されるものなのです。

何かを始めるときには、スタートダッシュ的なモチベーションの高さがある。

何かをやり始めたときやこれからやり始めるときには、スタートダッシュ的なモチベーションの高い状態になりますが、それは一過性のものです。

例えば、始めて新しい取り組みを進めるときの期待度の高い状態や、セミナー講師の言葉に発破をかけられて、”さぁ、頑張ろう！”というような時には、気持ちが続いている間ロケット花火のようなモチベーションが短期的に持続するものです。しかし、やっぱり予想と違った、冷静な状態に戻った場合やはりモチベーションが下がってきてしまうでしょう。

モチベーションが下がってしまう事柄とは？

モチベーションが下がってしまう事というのは、下記のような要素を含んでいる場合が多いです。それは・・・

・結果がわからないもの

・本当にやっても、結果につながるのか？と疑念を抱いてしまうもの。

・考えると、不安になってしまう事柄

こうした要素を含んでいると、モチベーションが下がりやすいです。このような事柄、行動、それはあなたが本当はやりたいことではない可能性があります。

また、モチベーションが下がるのは、「今は、その行動はしない方が良い」という防御的反応という場合もあります。

例えば、「LINE を送ろうと思うと不安」と言う時は、あなたの内側で、「その行動はしない方が良い」と判断しているということです。そう言う場合には、低いモチベーションに従って、行動しない方が良いことも多いです。

モチベーションと意思の力

モチベーションは、意思の力とよく似ています。つまり、人間は朝起きたときに、一番意思の力が強く、夜になるにつれて、意思の力が弱くなっていきます。それと似ているということです。

モチベーションと意思の力と似ていて、朝が一番高まっています。そこから

夜に向かってどんどん下がっていくことがほとんどです。

つまり、モチベーションは基本的に時を追う毎にどんどん下がってしまうことがほとんどと言うことです。では、そんな中でも、モチベーションを無理にでも上げたい場合どうすれば良いのか？というと、”ご褒美を用意すること”です。

つまり、「これをやったら、ごちそうを食べよう」「これが終わったら、旅行の計画を立てよう」「これが終わったら、寝よう」などゴールにご褒美＝やりたいことを設定するのです。

そうすれば、短期的にモチベーションを高めることが出来ます。

モチベーションが下がってもやらざるを得ない場合どうしたら良いか？

「モチベーションが下がっている中でもどうやって行動すれば良いか？」というと、この 3 つのどれかになります。

すなわち、

1：自分のモチベーションに関係なく、自分で決めた行動に従う。

2：自分のモチベーションが上がるのを待つ。

3：ご褒美を用意して、それをもとにモチベーションを高める。

この3つです。どれがが良いのか？それは、人それぞれと言うことになってきます。もし、あなたがもし、自分に自信があって、決断力が高い、自分の行動に責任を持って、失敗してもそこから成長するタイプであれば、

1：自分のモチベーションに関係なく、自分で決めた行動に従う。

が良いでしょう。

なぜなら、モチベーションに関係なく、自分で決めた行動に従って進めていくことによって、モチベーションに振り回されなくてすむようになるからです。逆に、あなたが、もし、自分に自信をあまり感じない。自分の行動に責任を持って、失敗することが耐えられない場合には、

2：自分のモチベーションが上がるのを待つ。

方が、傷つかない可能性が高いです。

なぜなら、モチベーションが高いというのは、あなたの中での行動のGOサ

インが出ている。逆に、モチベーションが低いというのは、あなたの中での行動の GO サインが出ていないという風に考えることが出来るからです。

ですので、後者の性格傾向が強い場合には、「自分のモチベーションが上がるのを待つ」のが、安全策と言えるでしょう。

しかし、モチベーションが上がるのを待っていられないときもあると思います。そう言うときには、「3：ご褒美を用意して、それをもとにモチベーションを高める。」が良いでしょう。

ご褒美については、あなたの欲望にそったものが良いでしょう。ですが、不健康な事柄や好ましくない事柄をご褒美にするのは、慎重になった方が良いでしょう。できるだけ、健康的な取り組みを設定することをおすすめします。

健康に好ましくない事柄というのは、例えば

・・・「酒を飲む」「パチンコに行く」「薬物を使用する」

などです。常に同じご褒美だと感覚が麻痺してきますし、身体に悪いものは外見にマイナスに働いてしまいます。ご褒美で済んでいれば良いかもし

れませんが、依存症になってしまったら、モチベーションどころではなくなってしまうからです。

健康的かつ、安全なご褒美は例えば、

「旅行の計画を立てる」

「友達と遊びに行く。」

「ドライブに行く。」

「お気に入りの動画を見る」

等です。

モチベーションを維持するには？

次に、「モチベーションを維持したいのですが、どうすれば良いですか？」という質問もよく頂きます。「モチベーションを維持したい」というのは、本質は「すぐに下がってしまうモチベーションをどうやって持ち直すのか？」ということでしょう。

この場合、「直ぐにモチベーションが下がってしまう行動や取り組みが、あなたの本当にやりたいことなのか？」を胸に手を当てて考えた方が良いです。もし、それがやらなくて良いことであれば、モチベーションが下がってし

まう事柄を止めるのも一つの方法です。

次に、モチベーションが下がってしまいがちだが、止めることが許されない場合には、モチベーションが上がるまで、まつのがいいでしょう。

その間は、あなたが楽しめる取り組み、やりたいことをして、モチベーションが上がるのを待つのが良いです。

どうしても短期的にモチベーションを上げたいなら、ご褒美を用意しましょう。逆に、あなたが、自分に自信があって、決断力が高い、自分の行動に責任を持って、失敗してもそこから成長するタイプであれば、モチベーションを無視して進めた方が良いでしょう。

その方が結果が早く出るからです。このように、あなたの状態や性格によって、モチベーションとどのように向き合うか変わってきます。どちらが正解と言うのは、あなたの状況や性格によって変わってきますので、その都度、本書を見直して、判断されるのが良いでしょう。

モチベーションを無視して進められる人になる２つの方法。

モチベーションを無視して、どんどん行動できる人もいますが、少数派です。ただ、そう言う人はすぐに結果を出すことが出来ます。なぜなら、モチベーションを上がるのを待たずにどんどん進めていくことが出来るからです。

どうすればそうなれるのか？というと、

2つあります。

1：モチベーションを言い訳にしないで行動する。

2：モチベーションが低いことを当たり前のこととして受け入れる。

です。

１：モチベーションを言い訳にしないで行動する。

モチベーションを言い訳しないことで、やる気の有無に関係なく行動できるようになります。そのためにはどうすれば良いのか？というと、

「あなたが自分で決めたことを、必ず実行する。」

という決心をし、を１日１つ、進めていくことです。

例えば、「1 日 10 回絶対に腕立て伏せをすると決めたら、とにかく絶対に

やる。」という風にです。そうした蓄積が、モチベーションに左右されずに、行動できる人間へとあなたを進化させていくことになります。

２：モチベーションが低いことを受け入れる。

モチベーションは基本的に時間がたてば立つほど、下がってきます。

同じ事を続けていればいるほど、さがってきます。

その事実を受け入れた上で、続けると言うことです。また、モチベーションが下がっているときには、冷静に分析できるという利点もあります。

そういう意味では

・自分磨きの計画を立ててみる。

・他の異性と彼の長所や短所を比較してみる。

というように、冷静さが求められる取り組みを進めるのも良いと思います。

また、その日の気分や体調によっても、モチベーションは上下します。

ですので、モチベーションは低くなるのが当たり前なんだから、モチベーションを気にすることを止めよう。と考えを切り替えるのも有効です。

第１章のまとめ

では、まとめです。

「モチベーションが下がってしまった時にどうしたら良いのか？」というと、

→「自分のモチベーションに関係なく、自分で決めた行動に従う。」

→「自分のモチベーションが上がるのを待つ。」

→「ご褒美を用意して無理矢理あげる。」

「モチベーションを無視して進められる人になるには？」

→「モチベーションを言い訳にしないで行動する。」

→「モチベーションが低いことを当たり前のこととして受け入れる。」

モチベーションをコントロールすることで、前向きな気分を長続きできますし、ポジティブに活動できる時間も増えると思います。こうした積み重ねは、彼にもきっと届いていきます。

是非、モチベーションをコントロールできる人間になり、復縁へとつなげていきましょう。次章から、復縁にまつわるモチベーションの疑問にお答えしていきたいと思います。

第２章：「復縁活動が１年過ぎてしまいました。このまま復縁できるか不安です。」

復縁活動を長く続けていると、いつ復縁できるんだろうか？と呆然としてしまうこともあると思います。こうした場合どのようにモチベーションをコントロールしていけば良いのでしょうか？どのように不安をぬぐえば良いのか？

そのヒントについてお話ししていきたいと思います。

定期的に復縁活動を続けるべきかやめるべきかを真剣に考える。

3ヶ月または半年に一度、本気で自分自身を振り返り、復縁活動を進めるのかやめるのか？ということをあなた自身の生活と照らし合わせて考えましょう。

あなたが復縁活動を続けたいと思うのであれば、何らかの理由があるはずです。逆に復縁活動のモチベーションが下がっているならば、やはり何らかの理由があるはずです。

今あなたは、復縁活動を継続したいのか？したいならその理由を考えましょう。逆に、なぜあなたの復縁活動のモチベーションが下がっているのか？下がっている理由を考えてみてください。

これは、実際に復縁活動をやめるわけではなく、あなた自身のモチベーションの核を探すためのステップです。

あなたが何らかの行動をとっていれば、心境が変わるのは当たり前。

あなたが1年であれ、2年であれまとまった活動をしていると、あなたの心に何らかの変化が必ず訪れます。特に新しいことを初めていればなおのことです。

ある男性の話をしたいと思います。あなたの自分磨きと置き換えて見てみてください。その男性を仮にXさんと呼びます。Xさんの恋愛活動について時系列で見てみましょう。

Xさんは、道ばたの女性に声をかける活動を始めることにしたそうです。

彼は、「道ばたで声をかけて彼女をゲットする」それが目標だったそうです。そんな彼の軌跡を見ていきましょう。

0～3ヶ月：女性に声をかけるも、一向に結果が出ず。

4～7ヶ月：時々は女性とお茶が飲めるようになった。

8～10ヶ月：12ヶ月後に既婚女性と夜をともにすることになり、割り切った関係が構築された。彼はここで、一度、自分自身の行動を振り返ったそうです。

13ヶ月目で、想定とは違う結果が出た。

13ヶ月目の結果によって、Xさんは、最初のゴールについて考え直したそうです。彼は、この行動をとり続けても、彼女はできるかもしれないし、できないかもしれないが、なんとなくこの方法以外の方法の方が良さそうと思ったそうです。

かくして、Xさんは、道ばたの女性に声をかける活動をやめました。彼は、最初の心境が行動の結果、変化が起こったからこの活動をやめたのです。もし、行動をしていなければ、心境に変化は起こらなかった可能性も十分

にあったでしょう。

過去の自分と今の自分を比較する。

あなたがとった行動によってあなたの求めるライフスタイルや恋愛スタイルが変わっていないかを振り返ってみてください。あなたが他の異性と交流をとっていたり、趣味ややりたいことに没頭していると、最初のあなたの心境とは違った心境になっているものです。

この心境の変化の違いというのは、定期的にあなたがノートなどに自分自身の心境の変化を書く習慣を持っていると見返したときに、自分自身の心境が変わっていることに気づくことができます。

あなたの行動によって、当初に予定していた復縁の形が変わっているかもしれませんし、そうでないかもしれません。

あなたの現在求める復縁の形が変わっていれば、それがどんな形なのか書き留めておくことは有意義ですし、変わっていないと言うことを確認できればそれも有意義です。

このように、あなたがモチベーションが下がってきたり、不安や悩みを感じるようになっているのは、あなたが今の現実のライフスタイルと、復縁したい当初にたてたビジョンがずれてしまっているために、精神に行動が追いついていかないというケースも結構多いです。

もし、モチベーションや漠然とした不安を抱えているなら、あなたがとった行動によってあなたの求めるライフスタイルや恋愛スタイルが変わっていないかを振り返って見てください。

自分自身の過去の心境と、今の心境を正確に把握しただけで、あなた自身のやるべき新しいことや、今から始めるべき行動が見えてきます。

とりあえずこのまま進めてみようもあり

モチベーションが一気に下がるパターンで多いのが、絶対復縁するぞ！と気合いを入れすぎてしまい、途中で燃え尽きてしまうパターンです。このパターンに入ってしまうと、ネガティブ思考に巻き込まれて、復縁するまえに心が折れてしまう場合もあります。

逆に、気合いを入れて始めたが、緩やかにモチベーションが下がっていき

安定し、緩い気持ちで焦らず進めているような人は前者と違いうまくいっていることが多いです。

あなたが、今、復縁活動を続けるのか、あきらめているのか二者択一で悩んでいたら、第 3 の選択肢「とりあえず進めてみる」も視野に入れるのも一つの方法と思います。白でもなく黒でもなくグレーを選んでも良いのです。正解は1つとは限りません。

寄り道が近道？

復縁活動が長期化すると、焦りの気持ちが以前よりも強くなってしまう方も多いです。ですが、焦りの気持ちのままだとどうなってしまうのか？

というと、焦れば焦るほど、余裕がなくなり、自信がなくなります。

自信がなくなるとネガティブ思考になります。ネガティブ思考になるとやる気を失ってきます。やる気を失うと行動しなくなる･･･というループに陥り、どんどん悪い方向に進んでしまう･･･だから、どんどん言動や行動、思考もネガティブになってしまう･･･

こんな状況になってしまったら、一度、復縁という道から、脱線してみましょう。脱線して寄り道した先に復縁のヒントや人生を楽しむヒントが隠されて

いることも多いです。実際、いったん寄り道した後の方が、うまくいっている例もたくさんあります。

例えば･･･

・サークル活動を楽しんでいたら、友達ができて、イライラしなくなったり孤独を感じなくなった。友達と遊ぶようになって、笑顔が増えた。

・趣味のスポーツに熱中していたら、趣味で結果がついてきて、自信がついて毎日楽しくなった。そうしたら、ボディが以前より引き締まった。

・語学留学をしたら、社交的な性格になり、付き合う人物が変わった。周囲の人間関係が変わったので、服装も華やかになった。

というようにです。急がば回れという諺もあります。

もし、あなたに焦りの感情が出てきたときには、是非この諺を思い出し、日常を楽しむ姿勢を思い出しましょう。

第２章のまとめ

この章では、復縁活動が長期化した場合に考えがちな思考の解決方法を説明してきました。

その1：復縁をあきらめた方が良いのか続けるべきか？定期的に考える時間を作る。自分自身の心境を定期的に書き留めて振り返ることによって、自分自身の心境の変化がわかります。それによって、相手との復縁の形が徐々に変わっていたり、あなたのライフスタイルとどういう風に折り合いをつけるか、そのビジョンも変わっていることに気づくことでしょう。

ビジョンが変わると自ずととるべき行動が変わってきます。行動が変わると結果も変わってきます。あなたの現実に即した行動がとれるようになるので、モチベーションや漠然とした不安で妨害されにくくなります。

モチベーションが上がり、不安が少ない分、前向きで建設的な行動がとれるので、あなたの復縁活動も進展しやすくなります。

その2：最短距離が実は遠回りで、寄り道の方が近道というケースも多い。寄り道を楽しめる精神状態の方が結果的には、あなたの内面性が磨かれ魅力が備わり結果的には復縁が近づくことも多いです。あなたが、今、復縁活動をやめるべきか続けるべきかで悩んでいたら。

第3の道や寄り道も、視野に入れてみましょう。それによる気持ちの切り替え、行動の切り替えが、思わぬ突破口や復縁の追い風になることも多いです。

第３章：「復縁の情熱を失ってしまった場合、どうやって復縁活動を進めていけば良いですか？」

別れた直後、復縁活動スタート時は、

「なんとしても復縁してやろう！絶対復縁しよう！」

と情熱やモチベーションは高い状態なので、モチベーションや情熱で悩むと言うことはおそらくないでしょう。

しかし、何らかの出来事で、情熱をうしなってしまう。ふとした時にモチベーションを失ってしまうような出来事が起こってしまったらどう考えれば良いでしょうか？

そうしたときの立て直し方や対処方法について見ていきたいと思います。

１：欲望を直視する。

建前ではない本音の欲望と向き合ってみましょう。

極端にいってしまえば、

「彼が金持ちでその資産が目当てで結婚したいから復縁したい」

「美しい外見の彼女だったからもう一度したい」

と、ドロドロと人には言えないような自分自身の本音と向き合ってみるのです。そうすると、あなたが本当は何を望んでいるかが見えてくることもあります。しかし、こういう生の欲望を直視すると、

「自分はそんな悪い人間じゃない！自分はそんなよこしまじゃない」

と自分の欲望を直視できない人もおおいです。

たしかに、そういうことを周りに言ったり、紙に書いてもうまく行くわけではありません。ですが、そういう本音と向き合うことが、復縁のモチベーションを再度復活させることもおおくあります。

まずは、自分の生々しい欲を直視しましょう。

人間、だれでも、人に好かれたいですし、自分は清い存在と思いたいものです。ただ、自分自身の欲望を悪いとか、正しくないと思っているとモチベ

ーションはわいてきません。自分の欲望を直視してください。

欲望を受け入れることで、自分自身の目的が明確化され、それによってモチベーションがわいてくるでしょう。

２：復縁でないといけない理由・メリットを考える

人間その行動の先に、幸せを考えることができないと、その行動を続けることはできません。ですので、具体的にその理由を考えることで、モチベーションがわいてきます。

例えば・・・

・彼の所有する車で色々な場所に行きやすくなる。

・彼と色々なデートスポットに行くことができる。

・彼とスキンシップをとることできる。

・彼がいる状態を認識することで安心感を感じることできる。

・かっこいい彼の顔を眺めていることができる。

・彼といることで、私の地位や名誉が上がったような気分になる。

といったようにです。

このような形で、復縁の具体的なメリットや理由を考えることで、モチベーションを高めることができるでしょう。

３：モチベーションが下がったらまた考える。

復縁に限らずですが、恋愛活動は精神的なエネルギーを費やしますし、行動していく中で、心境が変わることも多いです。

ですので、1と2をおこなえばずっとモチベーションが上がり続けるとは限りません。いったん、モチベーションがあがっても、またさがったり、あがったりを繰り返します。

あがったら問題ないのですが、またさがったら、もう一度、1と2を考え直します。

４：復縁活動以外も充実させる。

復縁活動は相手の状況によっては、積極的に進めにくいタイミングもあります。そう言うタイミングでは、いったん自分磨きや他の取り組みを進めた方が、傷口を広げないで済むケースが多いです。逆に、無理して、タイミング

を見ないでアプローチを進めると拒絶される場合もあります。

拒絶されてしまうとき、通常の精神状態の人はモチベーションが下がってしまうものです。ですので、タイミングではないときには、他の取り組みをして、自信を高めたり、楽しい取り組みをしておいて、精神的エネルギーを高めておいた方が良いです。

また、他の取り組みをすることによって、復縁に対する考え方が変わったり、思わぬ気づきや発見を得ることができることも多いです。

５：思考の愛着（執着）になっていないかを見つめる。

復縁活動は、相手に対する思い入れの強さから、進めている方が 100%でしょう。しかし、ある程度時間がたつと、当初の気持ちが時間の経過とともに薄れてしまう。という方も多いです。

でも、「当初の気持ちが時間の経過とともに薄れてしまう。」この状態が悪い！と考えたり、危機意識を持っている方も多いことでしょう。この原因について説明したいと思います。

2つあります。

1つは、過去の自分と今の自分が違うこと。

2つめは、思考と感情がずれていることです。

1つめから説明します。

原因１：過去の自分と今の自分が違うこと

過去の自分と今の自分が違うことです。

別れた当初のあなたと、今のあなたは同じ人間ですが、中身は違っています。自分磨きをして、周囲からの評判が変わったり、他の異性に声をかけられるようになった。自分磨きによって、自信がついた。

というように成長すると、考え方が変わっていることも多いです。

たとえば・・・

「昔は、彼しか、恋愛対象として考えることができなかったけど、今では、他の異性にも声をかけてもらえるので、復縁にこだわる必然性が下がってしまった。」

「昔は、結婚することがゴールだったけど、今では、すぐに結婚しない方が良いかもしれないと気持ちが変わった。そのように考えると、彼だけではな

く、他の異性も見てみたくなった。」

「昔は、彼とよりを戻して、ラブラブ状態が最高だったけど、今では、念願の仕事で忙しくなったため、昔ほど、”彼とよりを戻して、ラブラブ状態が最高”というほどには感じなくなった」

というようにです。

こういうとき、過去の自分と現在の自分とのずれが生じます。

このずれをどうやって解消すれば良いかというと、あなたの過去の取り組みを客観的に振り返ることです。

順番としては以下の流れでやると進めやすいと思います。

STEP1：あなたの過去の取り組みを時系列に振り返る。

あなたの復縁活動の取り組みを自分磨きを含めて、リストアップしてください。

STEP2：リストアップした取り組みの理由、結果、考えていることをどんどん書いていってください。

書き方は、2018 年はこう考えていた。 2019 年はこのように考えが変わった。というように今と昔で比較できるように書いていきましょう。

STEP3：昔と今の考え方の違いを理解する。

考え方の違いを理解した上で、今後はどういう風に取り組んでいけば良いかを考える。この手順で考えることで、あなたの中の昔と今のずれがなくなり、今後どういう風に復縁活動について考えていけば良いか、どういう風に取り組んでいけば良いかという指針が見えてきます。

このように考えた結果、必ずしも復縁活動がベストではないと考えた場合には、別の行動に切り替えても大丈夫です。

原因２：思考と感情がずれてしまっていること

2つめは、思考と感情がずれてしまっていることが原因です。

人間、どんな思考でも、考え続けると、それ自体に愛着を持ってしまうものなのです。つまり、感情的には、飽きてきても、思考的には、「復縁活動をすることや、復縁を考えることが好きになってしまう」ということです。

イメージとしては、節分の時の大豆をついつい惰性的に食べ続けて全部

食べ続けてしまうのに似ています。大好物でもないのに、なんだかやめられなくなってしまった。これと似ています。これが1つめ。

そして、人間は、思考と感情が合致していないと、動けなくなります。
この状況は、車のブレーキとアクセルを同時にふかすようなものだからです。つまり、車（自分）を無理矢理動かしたいと思う思考と感情のずれがうまれてしまいます。思考が一致していないと行動に移すことが出来ません。それでも行動しようとすると、思考が不安を呼びこんでしまうのです。

思考と感情が結びついていれば、人間は簡単に行動をとれる生き物なのです。では、どうやって、思考と感情の折り合いをつけていけば良いのでしょうか？

６：思考と感情の折り合いをつける方法。

あなたの思考が「復縁したい。彼が好き」という考え方に愛着を持っているが、感情は思考ほどには好きではない。こういうときには、行動できないし、不安ばかり出てきて、かえってつらくなってしまいます。

辛さから逃げると言う意味で考えると、「復縁活動をばっさり卒業する」決

断となりますが、それは避けたい場合、こんな時どうしたら良いかというと、思考と感情の折り合いをつけます。

どうすれば思考と感情の折り合いをつけられるか？というと、感情が満足するレベルまで、復縁活動のボリュームを小さくするのです。

例えば・・・あなたが、復縁活動で相手との関係を構築するため、1ヶ月に1度連絡を入れるというプランがあるならば、2ヶ月に1度に下げる。あなたが、彼だけを考えるのではなく、婚活も同時並行で進める。

あなたが、冷却期間を1ヶ月と考えていれば、それを2ヶ月に延長する。というように、あなたが感情的に満足できるレベルまで、復縁活動の比率を下げるのです。

エネルギーの比率を下げると、感情が納得するので、「そのくらいなら行動できる」と自分の中で納得できるので、行動できるようになります。

また、感情が納得するので、不安感情が表出しにくくなります。

（不安＝行動をストップを促すサインです。）

最後に・・・

最後に、思考と感情がずれる理由について補足しておきたいと思います。端的に言えば、あなたが成長しているからです。人間は、色々な行動をしていると、経験値がたまってきて、あなたの内面や心境が変化したり、成長します。成長すると考え方が進化し、最初の考え方が修正されたり、補強されたり、がらっと変わったりします。

こうした積み重ねによって、最初に考えていた自分と、今考えていた自分が変わってくるから、思考と感情がずれてしまうのです。ですが、それは良いことなのです。前向きに受け入れましょう。

そして、もし、思考と感情のズレを感じたなら、その思考と感情の同期を取ってみることです。そうすることで、新たな発見そして、新たな一歩に踏み出せることでしょう。本書を元に、幸せに向かって歩き出しましょう。最後までお読みいただきありがとうございました。

著者情報

著者：宮脇拓哉

東京都生まれ。大学卒業後、復縁工作を 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になってみてください。

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