



# 【特別プレゼント】 音信不通からの復縁体験談

著者：「男ならバカになれ」運営者 ヒロシ

「別れてほしいの。」

決して受け取りたくはない言葉を僕は大好きな彼女から受け取ってしまった。

あんなに僕のことを愛してくれていたのだから、僕はまだなんとなんと思ひ、別れを告げる彼女を懸命に引き止める。

「別れたくない」

「本当にごめん、悪いところは直すから」

「もう1回考え直してほしい」



復縁をしたいのであれば、絶対にしない方がいい「しつこくすぎる」という行為をこれでもかというくらいにしてしまった。

その結果、次第に彼女のLINEでの反応も冷たくなり、ついには音信不通に。

**復縁した今だからこそ言えるのは、別れというのは通過点にしか過ぎないということだ。**

確かに、僕は彼女に一度振られてしまった、しかもLINEをブロックされるほど盛大に嫌われて。

それでも、僕は元カノと復縁し、幸せな日々を取り戻すことができた。

**それも別れる前よりも彼女は僕のことを好きでいてくれて、何よりも信じてくれている。**

確かに、今は元カノがいなくなった喪失感でしんどいかもしれない。

それでも、その試練を乗り越えた先に、大きな大きな幸せが待っているし、元カノを幸せにすることができるのです。

そして、もしこの文章を読んでいるあなたも元カノと復縁したいのであれば、心の底から信じてほしい。



「自分なら復縁できる」

「元カノを幸せにするのは自分自身だ」

と。

なぜなら、何よりも復縁できた僕自身が「絶対に復縁できる！」と心から信じていたからだ。

人間の脳は信じていることを実現するようにできているからこそ、「復縁できる」と無理やりにでも信じる方が圧倒的に復縁できる可能性が上がるのです。

逆に、普通に考えてみてほしいのですが、「復縁できない」と思っている人が復縁できると思いますか？

・・・できないですね、絶対。

だから、どうせ復縁を目指すならバカなくらい「復縁できる」と信じた方がいい。

そう、バカなくらい。

いや、でも本当にそうなんですよね。

今まで多くの人をサポートしてきましたが、復縁できている人は例外なく、「復縁できる」と信じている人でした。



だからこそ、

**「俺が元カノを幸せにするんだ！」**

という強い意志を持って、これから復縁と目指していきましょう。

**大丈夫です、あなたならできる。**

ということで、これから僕自身の元カノとの復縁体験談と復縁するために抑えるべきポイントをお話していきますので、**周りに邪魔されない環境でじっくり集中して読んでください。**

ただの復縁体験談ではなく、あなたの復縁に”必要な情報”をわかりやすく盛り込んだつもりです。

この体験談を何度も何度も読み、これから配信していく復縁講義も何度も観て、あなたの復縁へとお役立てください。

**共に、元カノとの復縁を目指していきましょう！**

**男ならバカになれ！ ヒロシ**



# 「はじめまして、ヒトミって言います。」

僕が社会人3年目になる時、ヒトミは新入社員として入社してきた。

そう、つまり、僕と彼女は2歳離れており、同じ職場で働く先輩・後輩という関係。

ヒトミは入社の際の挨拶の時からはっきりした声で、笑顔も可愛く、最初にあった時から気になっていた。

ただ、愛想も良くノリのいい女性であったため、入社当時、ヒトミには1年付き合っている彼がいました。

そのおかげもあって、僕は付き合いたいという気持ちを抑えることができたように思う。

入社して半年が経って、先輩・後輩として働いていた僕とヒトミはだいぶ仲良くなっていて、たまに2人で飲みに行く関係になっていた。

ある日、いつものようにヒトミと飲みに行っていたのだが、その日はどうも様子が違う。

どうしたのか聞いてみると、付き合っている彼のことで悩んでいるようだった。



ヒトミ「最近、彼と温度差があってあまりうまくいってないんです。彼がちょっと重たくて。」

ヒロシ「うん、うん。」

ヒトミ「そう、だからちょっと疲れちゃうんです。彼といると。」

ヒロシ「そうだね、しんどいよね。」

僕は彼女の言葉に対して、アドバイスをするのではなく、とにかく共感と理解を示すことに徹していた。

それからというもの、よくその彼氏のことで相談を持ちかけられては飲みに行く間柄に。

女性と付き合うにはその女性の相談役になるのが一番という言葉の通り、僕とヒトミは自然と仲良くなっていった。

そして、ヒトミがその彼と別れることに。

彼と別れてからも何度か仕事終わりなどに飲みに行き、その2ヶ月後に僕たちは付き合うことになった。

付き合ってからすぐ、僕は転職をしたため、会社で会うということはなくなり、土日に出会えるのが基本に。



仕事にもやりがいを持って取り組むことができしており、平日は仕事を頑張り、土日は彼女と遊ぶという日々。

**何よりも笑顔の彼女に会える土日はすごく幸せだった。**

僕とヒトミは順調に交際を重ねていき、1年2ヶ月が経った頃、僕は仕事が思うように運ばず、ちょっと自信をなくすようになる。

仕事がうまくいかなければなるほど、土日が待ち遠しくなった。

**「早く彼女に会いたい」そう思って毎日を過ごすようになり、いつの間にか、彼女中心の日々を送ることに。**

休みの予定も彼女に合わせ、とにかくヒトミが喜んでくれることを何でもしようとしていた。

ただ、そんな僕の気持ちとは異なり、ヒトミは僕ではなく友達との予定を優先したり、他の予定を入れるようになる

**「会いたいののに会えない」**

**「自分はこんなに好きなのに」**

自信がなくなり、彼女を一番に大事に思っていた僕は、いつの間にか、彼女に苛立つようになった。



そう、好きだからこそ、一緒にいたいのだ。

だからこそ、わかってもらえなかったのが辛かったんだと思う。

## 友達優先の彼女に嫉妬して歯車が狂い出す

自分の予定ではなく、友達や他の予定を入れるヒトミに僕は苛立ちを隠せなくなってきた。

そして、徐々に徐々に僕とヒトミの歯車が狂い出すことに。

きっと僕は彼女に嫉妬していたんだと思う。

「自分はこんなに彼女のことが好きなのに、彼女は自分のことをそこまで好きじゃないんじゃないか。」

「もっと一緒にいたい、その気持ちをどうしてわかってくれないんだろう。」

「また友達との予定か、なんか最近そういうこと多くなったな。」



僕の気持ちをわかってくれない彼女に対して、イライラを隠すことができなくなってきて、たまに彼女に当たることもあった。

LINEの返信も遅いし、会う頻度も減ってきたし、なんか最近そっけない。

ヒトミと一緒に歩みたいと思っていたのに、彼女との距離は徐々に開いていく感じ。

好きだからこそ、どうしていいかわからなかった。

昔は、あんなにお互いのことを大事にしあっていたはずなのに。

こうして僕たちの中には温度差が生まれていき、ついにある言葉を受け取ることになってしまった。

ヒトミ「あのね、よく考えたんだけど、別れて欲しいの。」

ヒロシ「え・・・」

頭の中が真っ白になった。



大好きだったはずの彼女から、ずっと一緒にいると思って  
いたはずの彼女からのまさかの別れの宣告。

正直、別れを切り出されるとは思っていなかったため、動  
揺を隠すことができず、感情的になってしまった。

「え、なんで？なんで別れたいの？」

「それはもう完全に決めたことなの？」

「もうちょっと考えてみてよ、俺は好きだよ。」

どれだけ彼女を説得しようとしても、彼女の首は縦に振ら  
ない。

話し合いも2時間以上続いたが、結局、彼女の決意は固く、  
別れることに。

別れを告げられた帰り道、僕は抜け殻のように空っぽになっ  
ていた。

ただ、付き合っていた時に、あれだけ自分のことを好きで  
いてくれていた彼女だ。

ちゃんと思いを伝えればわかってくれるはず。

一度別れはしたものの、思いを込めた長文のLINEや手紙を  
送ったり、なんとかして復縁しようとLINEで連絡をとって  
いた。



しかし、その行動は裏目にでる。

## 「まだ自分のことが好きはずだ」 としつこくして音信不通に

あれだけ自分のことを好きだと言ってくれた彼女を僕は信じていた。

気持ちを伝えれば絶対にわかってくれるはず、そう信じて、やり直してもらおうようお願いをする。

「別れたくない」

「本当にごめん、悪いところは直すから」

「もう1回考え直してほしい」

元カノと復縁したいがあまり、僕はいつの間にか感情的に元カノにすがっていた。

**結果はもちろん、「NO」。**

当たり前だ、「別れたい」と言っている女性に「別れたくない」という言葉をぶつけているわけだから、どれだけお願いしてもいい返事は返ってこない。

それでも、僕は諦めきれない。



あの幸せそうだった元カノ、笑顔で楽しかった日々、自分のことをあそこまで愛してくれた元カノを失いたくなかった。

暇さえあれば「元カノ 復縁」と検索をして、なんとか元カノと復縁する方法はないか探し回る。

ネット上の情報を集めまくり、復縁マニュアルも購入し、作戦をしっかりと練った。

そして、「まだ自分のことが好きはずだ」と信じて元カノに想いを伝える。

しかし、しつこくすがってしまった結果、ついに元カノからの連絡は返ってこなくなり、既読すらつかなくなってしまった。

電話をしても出ない、LINEをしても既読すらつかない。

僕は転職してしまっていたため、元カノとは完全に音信不通になり、猛烈に後悔し、猛烈に泣いた。

「どうしてこんなことになってしまったんだろう。」

毎日自分を責め、毎日布団で寝込み、死んだ魚のような目をして生きていた。



彼女との時間ということで楽しみにしていた土日も、何もすることがなくなってしまった。

心にぽっかりと穴が空いてしまい、彼女がいなくなった自分はどれだけ中身のない男だったのかと思い知る。

でも、やっぱり諦めたくない。

自分には元カノしかいなかった。

音信不通でどうやって復縁するかどうかなんてわからない、でも、諦めることだけはできない。

だからこそ、僕はまず自分自身を見つめ直した。

**「彼女は自分のどこが好きだったのか、  
なんで嫌になったのか？」**

まず、考えたのは、ヒトミは僕のどこを好きになったのか、そして、なぜ嫌いになったのかということ。

とにかく1人の時間を作り、自分自身と徹底的に向き合った。



付き合う前、付き合うきっかけ、付き合った当初、いい感じだった時、歯車が狂い出した時、別れる前、別れ際、すべてのシーンを思い出し、何が悪かったのかを反省する。

そして、ある1つ、重要なことに気づく。

それは、僕が完全に彼女中心の生活になってしまっていたということ。

付き合う前は仕事を頑張っていて、充実していたのだけど、付き合ってから彼女のことを好きになればなるほど、生活の中心は彼女になる。

そして、自分との時間をとってくれない彼女に嫉妬をしてドンドン温度差が開いていく。

そうだ、彼女はこんな僕を好きだったんじゃない。

僕が彼女中心の生活になり、いつの間にか重たい男になっていたから歯車が壊れ出したんだ。

このことに気づき、僕は元カノとの復縁について研究に研究を重ねることにする。

なぜなら、ネット上の情報や復縁マニュアルなんてうわべだけの情報に過ぎなかったからだ。



外注ライターが書いた記事、女性が書いた記事、復縁したこともない人が書いた記事、そんなもので復縁できるわけがない。

そう思って、遺伝子学、生物学、進化人類学、心理学とあらゆるものを調べ尽くした。

そして、ある1つの結論にたどり着く。

それは、

**女性は本能的に価値の高い強い男性に惚れる**

というもの。

結局、恋愛とは子孫繁栄なのだから、いかに優秀な子どもを産むかが重要。

**ということは、恋愛でも価値の高い遺伝子をもつ強い男性が求められるというのは普通に考えて当たり前。**

このことに気づいた僕は、価値の高い強い男になることを決意する。

**そう、もう一度、元カノを自分の手で取り戻すために。**



# 「絶対に復縁できる！」 と心から信じて男を磨く

元カノにすがってしまったことから、完全に音信不通になってしまっていたが、僕は諦めなかった。

元カノを諦めるという選択肢そのものが存在しなかったと言っていたらいいだろう。

女性は価値の高い強い男性を求めるという本能から、僕は「元カノが復縁したいと思う男性」になるべく、男を磨いた。

「自分なら絶対に復縁できる」と信じて男を磨いた。

- ・ 誰よりも仕事を一生懸命頑張る
- ・ 男としての強さである筋トレを毎日する
- ・ 早寝早起きを当たり前の習慣にする
- ・ 交友関係を意図的に広げる
- ・ 人と話すときははっきり話し、じっと目を見つめる
- ・ オーラが出ると言われているため姿勢を矯正する
- ・ モテると言われているオナ禁も行う
- ・ とにかくポジティブな言葉を使う
- ・ キラキラした魅力的な男になることを心がける



何が正しいのかはわからなかったが、とにかくがむしゃらに自分を磨いた。

「元カノを見返そう」

「元カノが別れて後悔するような男になろう」

その一心で男を磨き続ける。

すると、面白いことに、自分を磨いていくとあれほどつまらなかった毎日が次第に楽しくなってきたのだ。

そう、僕の人生は元カノだけではない。

仕事もあるし、友達もいる、自分がポジティブになれば世界も変わって見えるし、なんだか楽しくなってきた。

それに周りの人からも「なんか変わったな」、「いまの方が断然いいよ」と言われるようになり、自分がやっていることは正しいんだと実感する。

音信不通で復縁できるかどうかわからない。

でも、いつかそのチャンスがきた時に備えて準備をして男を磨いておこう。

そうして、7ヶ月間自分を磨いていると、ついにそのときはやってきた。



## 「久しぶり！元気してる？」

スマホのホーム画面にLINEの通知がきており、覗くと、元カノのヒトミからのメッセージだった。

もちろん、復縁したいと思っていたからこそ、嬉しかったのだが、不思議と僕の心は落ち着いている。

なぜか？

もう、元カノ中心の生活ではないからだ。

そう、僕は自分を磨いて、自分に自信を持ち、余裕を持っていたからこそ、冷静にLINEにも対処することができた。

ヒトミ「久しぶり！元気してる？」

ヒロシ「元気！そっちは変わらない？」

ヒトミ「うん、元気！なんかどうしてるかなーってふと気になって。」

こうしてたわいもないやり取りをすることができ、僕とヒトミは久しぶりにご飯に行くことに。



流石に久しぶりの再会となると緊張はしたが、同時にワクワクしているのもわかった。

**「自分磨きをして強くなった自分を見せてやろう」**

そう、僕は生まれ変わったのだ。

女性が本能的に求める強い男性になるべく努力に努力を重ね、自分を磨いたからこそ、それを元カノに見せたかった。

**ヒトミ「ごめん、待った？」**

**ヒロシ「全然、じゃあ行くか！」**

恋愛の知識も詰めまくったことが功を奏して、緊張することなく再会した元カノをエスコートしてご飯を食べに向かった。

復縁したいからアピールしたくなる自分もいたが、今回はそうじゃない。

**女性の気持ちは徐々に温かくなっていくものだからこそ、いきなり復縁を求めない。**

**とにかく共感と理解だ。**



そう、付き合う前に飲みに行っていた時のように。

その日、僕は元カノの話をはたすら聞いて、理解することに努めた。

自分のアピールや復縁のお願いではなく、まず女性の気持ちを理解する、受け入れる。

理解、理解、理解。

男を磨いて自信を持ったからこそできた対応だ。

結果、ご飯から帰ってきて、元カノからこんなメッセージを受け取った。

「なんか変わったね！  
昔みたいですごく楽しかったよ！」

そんなの当たり前だ。

こっちは元カノを惚れ直させるためにどれだけ努力を重ねたと思っているんだ。

僕は「元カノと絶対に復縁する」という強く信じて頑張ったからこそ、最も大事な最初の再会で合格をもらった。



元カノとの復縁では冷却期間後の再会が何よりも大きなカギとなる。

**なぜなら、自分磨きした自分の変化を一番に感じてもらうことができるチャンスだからだ。**

僕は別れて7ヶ月間、音信不通でそれが結果として冷却期間になっていたわけだが、その後の初めての再会に成功した。

最初の再会で興味を持ってもらうことができれば、実をいうと、後はスムーズだ。

**なぜなら、相手はこちらに興味を持っているから。**

そう、人は好きになる前に興味を持つわけだから、復縁したければ興味を持たせれば良いということ。

**その意味でも、冷却期間と自分磨きは復縁の可能性を飛躍的に高めるエッセンスでもあったのだ。**

再開後は、どちらからともなく、昔の付き合い前のようにLINEでやり取りをして、スムーズにご飯の約束も取り付けることができた。

ご飯に行ける、デートに行けるからと行って、決して焦らない。



そう、復縁は感情的になって焦ったら終わりだ。

感情的になり、焦ったからこそ音信不通になったのだ。

だから、ご飯に行っても復縁のことは一切話題に出さずに、ただ一緒にいることを楽しむ、元カノを理解することに努めた。

そして、彼女も楽しんでくれているようだった。

何回かご飯に行った帰り道、ついに僕はヒトミからこんな言葉を受け取る。

彼女は目を見てというのが恥ずかしいからということで、僕の耳元でこう呟いた。

**「今のあなたとならもう一度付き合いたい」**

長かった、本当に長かった。

元カノと復縁すると決めて自分を磨き、やっと取り戻すことができた。

そう、僕はヒトミと復縁することができたのだ。



復縁する上で、何が重要だったのかざっと挙げてみると次の通り。

- ・ 「自分なら復縁できる」と心から信じていたこと
- ・ 自分の何が悪いのか冷静に見極めたこと
- ・ ネット上のうわべの情報ではなく本能から考えたこと
- ・ 決して焦ることなく冷却期間を設けて自分を磨いたこと
- ・ とにかく女性が本能的に求める強い男を目指したこと
- ・ 元カノへの依存から脱却し自立した男になったこと
- ・ 再会しても、とにかく元カノの理解に努めたこと

僕は元カノのおかげで別れたときよりもはるかに魅力的な男になることができた。

あのとき振られて、自分を磨くことにして本当によかった。

僕とヒトミは昔よりももっともっと仲良くなり、お互いを信じていることができます。

それは僕が強くなったから。



あなたも元カノを守りたいのであれば、強い男になってください。

## 追伸

僕の復縁体験談を読んでいただき、本当にありがとうございます。

この内容は僕自身が実際に経験したことであるからこそ、あなたの復縁にも大きく役立つヒントがたくさん眠っているはずです。

ですから、何度も何度も読み返して学んでみてください。

そして、これから復縁講義を配信していきますが、1つ約束してほしいです。

それは、「自分なら絶対に復縁できる」と心の底から信じ抜くこと。

もしあなたが本気で元カノと復縁したいと思っているのであれば、復縁講義は非常に役立つものになるでしょう。

復縁は決して簡単ではありません。

簡単ではないからこそ、中途半端ではなく本気で取り組むのです。



本気で復縁に向かって努力するから、元カノが戻ってくるんです。

私もあなたのために本気の講義を収録しましたので、あなたも本気で受講していただければと思います。

それでは、楽しみにしててください。

これから、一緒に復縁に向かって頑張っていきましょう。

大丈夫、あなたならできる。

## 【著者プロフィール】

「男ならバカになれ」運営者：ヒロシ

元カノに振られてしつこくすがって音信不通になるも、女性の本能や生物学、遺伝学を研究して元カノとの復縁を果たす。



その経験を活かし、元カノとの復縁専門サイト

「男ならバカになれ」開設。

月間10万PV、累計300万PVを集める超人気サイトに。