



精神と時の部屋 Platinum メインテキスト  
『元カノ復縁 完全攻略バイブル』

※超本気を出して執筆した教材ですので、  
覚悟して読み進め、  
何度も何度も復習ならびに実践してください。

## 【著作権について】

「弊社の全てのコンテンツ」(以下、「本教材」と表記)は著作権法で保護されている著作物です。本教材の使用に際しましては、以下の点にご注意下さい。

- ◆本教材の著作権は『新・男ならバカになれ』運営者：ヒロシに属します。
- ◆著作権者の事前許可を得ずして、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、ビデオ、DVD、テープレコーダー及び電子メディア、インターネット等）により複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

## 【使用許諾契約書】

本契約は、あなたと著作者間での契約です。本教材を開封することを持って、あなたはこの契約に同意したことになります。

### 第1条：本契約の目的

この契約書は、本教材に含まれる情報を本契約に基づきあなたが非独占的に使用する権利を許諾するものです。

### 第2条：一般公開の禁止

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護され、また秘匿性の高い内容である事を踏まえ、あなたは、その情報をとの書面による事前許可を得ずして出版及び電子メディアによる配信等により一般公開並びに転売してはならないものとします。

### 第3条：契約解除

あなたがこの契約に違反した場合、著作者は何の通告もなく、この使用許諾契約を解除することができるものとします。

#### 第4条：損害賠償

あなたが本契約の第2条の規定に違反した場合、あなたは本規約の解除に関わらず、直ちに著作者に対して、違反金として違反件数に販売価格を乗じた金額の10倍の金額を支払うものとします。

#### 第5条：免責事項

本教材の記載情報についての実践については、自己責任で行うものとします。

成果物は自己の知識、感覚、経験、努力に大きく依拠することから、コンテンツの情報を実践し期待通りの結果が得られなかったり、何らかの不利益・損害が生じたとしても、著作者はその結果に一切責任を負うものではありません。

## 【目次】

第1章：はじめに .....	
精神と時の部屋 Platinumにかける私の思い .....	
女性を魅了できる魅力的な男性像とは？ .....	
元カノとの復縁の難易度を高めているのは実は自分だった？ .....	
第2章：復縁してくれない元カノの心理と復縁を決意する心理 .....	
なぜ元カノは復縁してくれないのか？その心理とは？ .....	
どうすれば元カノが復縁を決意してくれるのか？ .....	
思考から変えていかないと復縁できるわけがない	
第3章：元カノと復縁する上でやってはならない1つのこと	
感情的になってしまうと復縁はできない	
自分を満たせない人間に他人を満たすことはできない	
第4章：元カノと復縁できる男が持つ絶対的成功法則とは？	
元カノと復縁したいなら「今」に集中せよ	
超重要：別れてしまったのは過去の行動の積み重ね	
復縁できるかはこれからの行動の積み重ね	
復縁、仕事、人生において成功するための大きな流れ	
第5章：1ヶ月や2ヶ月など早い段階で復縁できるケースとその実現方法	
1、2ヶ月で元カノと復縁できるケースの条件とは？	
1、2ヶ月で元カノとの復縁を実現させる方法	

## 第6章：冷めた元カノの感情に火をつけてヨリを戻す強者の復縁戦略

具体的な本編に入る前に1つ「指示」があります

元カノの気持ちを取り戻す強者の復縁戦略の流れ

強者の復縁戦略の本質は「変化」と「興味」

- 1) 元カノにどう思われているのか、現在地を知る
- 2) マイナスの印象を持たれている・そっけないなら冷却期間を設ける
- 3) 徹底的に男を磨く（元カノを後悔させるため）

元カノを惚れ直させるための自分磨き・参考例

- 4) さらに妥協することなく男を磨く
- 5) 元カノとの接触を図る（連絡・SNS・第三者）
  - ・元カノと共通の知人が複数人以上いるケース
  - ・元カノと同じ環境にいるケース
  - ・共通の知人がいないがSNSでは繋がっているケース
  - ・LINEでしかコンタクトできないケース

※音信不通のケースは別途、章を設けてお話しています。

復縁のチャンスを掴むには前に進むしかない

- 6) 再会して魅力的になったあなたの姿を見せる（後悔させる）

元カノとの再会時にしてはいけないこととすべきこと

- 7) 連絡を取り合って、徐々に熱を高めていく
- 8) 脈ありサインを確認できたら、告白して復縁へ

## 第7章：音信不通からの復縁体験談

音信不通からの復縁体験談事例1（私自身のケース）

音信不通からの復縁体験談事例2

今回の体験談・音信不通の元カノとの復縁ポイント

## 第8章：元カノと復縁できる可能性を大きく引き上げる非常識な復縁戦略

どのようにして復縁の可能性を引き上げるのか？

「元カノしかいないんだ」という状態では復縁は厳しい

## 第9章：元カノにすがるってしまうメカニズムと感情のコントロール方法

## 第10章：元カノとの復縁するために今日からすべきこと

目標というのは、達成できて当たり前

## 第11章：元カノと復縁するなら知っておくべきケーススタディ別対処法

- 1) 元カノに新しい彼氏ができた、もしくは、  
新しい彼氏ができそうなのですが、復縁できますか？
- 2) 元カノへ手紙を送って復縁の可能性を大きくする方法とは？
- 3) 元カノと同じ職場、同じ学校などで  
冷却期間が取れないケースでの復縁戦略
- 4) 冷却期間中に元カノに忘れられてしまわないか  
不安な場合の対処法
- 5) 「復縁はしないよ」、「復縁は無理」と  
元カノに言われた場合の逆転復縁戦略とは？
- 6) 「友達に戻ろう」、「友達としてしか見れない」と  
元カノに言われたケースでの復縁戦略
- 7) 遠距離恋愛の元カノと復縁するにはどうすればいいのか？
- 8) 元カノと別れてからも身体の関係があるけど  
復縁してくれないケースで復縁を決意させる方法
- 9) 元カノと同棲していた、

長年付き合っていたら復縁しやすいのか？

1 0) 元カノと別れた直後で連絡は返してくれるけど  
好意がある感じではない場合の対処法

1 1) 自分から元カノを振った場合の復縁方法とは？

最後に



## 【第1章】

# 『元カノ復縁 完全攻略バイブル』 はじめに…

こんにちは、『男ならバカになれ!』のヒロシです。

改めまして、この度は『精神と時の部屋 Platinum』にご参加いただき、誠にありがとうございます。

今回はメインテキストとして『元カノ復縁 完全攻略バイブル』をお届けしていきますが、文章量も多く、元カノと復縁する上で重要なことを数多くお話していますので、ぜひ何度も何度も読み込んで復縁に対する正しい知識をつけたいだけだと幸いです。

また、『精神と時の部屋 Platinum』では皆様の復縁に少しでもお役に立てるよう数多くの特典をつけていますので、そちらも合わせて積極的に学び、復縁活動にお役立てくださいませ。

## ～精神と時の部屋 Platinumにかける私の思い～

ただ、最初に考えていただきたいことが1つあります。

それは、

なぜこの『精神と時の部屋 Platinum』では  
こんなにも多くの特典と365日にも渡るメールサポートをつけているのか

ということです。

なぜでしょうか？ぜひ、考えてみてください。

その答えは2つあるのですが、まず1つ目は、

可能な限り多くの人に  
元カノと復縁してもらいたいから

ですね。

元カノとの復縁と言っても、いろんな別れの原因があったり、現在の状況でも人によって違いますし、そもそものマインドが弱かったり、コミュカに自信がなかったり、どんな自分磨きをすればいいのかわからないという方もいるでしょう。

だからこそ、自分自身に足りないなと思うことを客観的に分析して、自分で足りない部分を補って、より魅力的な男になってもらいたいと思っているのです。

そもそも、女性が復縁したいと思う瞬間は、男性が魅力的な男になっていて、別れたことを後悔した時ですからね。

また、人生で何か大きなことを成し遂げたことがないという方だっていると思います。

大きなことを成し遂げたことがある人は、努力のやり方を知っているという意味で、仕事でも、何か頑張ろうと思った時に粘り強く頑張ることができるから自然と成功体質になっているんですね。

そういう方は何も心配していませんが、**問題は今までに大きな結果を出したことがなく負け癖がついている人**で、ちゃんと努力できるように365日間サポートして一緒に頑張っていくという環境を用意させていただきました。

特典の1つである、無限連鎖型成功者体質育成プログラムもそのうちの1つで、復縁だけでなく人生を変える、あらゆる物事を達成できるようになる人間になる方法をお伝えしています。

実際、この『精神と時の部屋 Platinum』の過去の参加者は、復縁された方が数多くいるのはもちろん、非常に多くの方が復縁以外のことでも結果を出されていることも誇りの1つです。

例えば、受講生の1人は人気のyoutuberになられた方もいますし、転職して年収が200万円以上上がった方もいますし、就活で複数の大手企業から内定をもらったり、副業で月収200万円以上稼がれている方もいらっしゃいます。

元カノとの復縁と関係ないと思うかもしれませんが、そんなことはありません。

この文章を読んでいる方であれば、すでにサイトの記事もしっかり読み込まれているのでわかっていると思いますが、女性は本能的に魅力的な男性を求めるんですね。

(そもそも、恋愛は子孫繁栄のための活動ですから。)

ですので、「復縁」、「復縁」と女々しく女性を追いかけていても復縁なんてできるわけがなく、逆に、元カノから復縁したいと思われるくらいの男になることが重要になるわけです。

この事実から、自分磨きを通じて大きな物事を成し遂げられる男になった方がいい理由はわかりましたよね。

「何かを成すなんて自信がない」と思うかもしれませんが、大丈夫です。

みんな最初はそうでしたし、私自身もそうでしたから。

今でこそ復縁サイトを立ち上げて、多くの人の復縁サポートをしている私ですが、元カノに振られるまでは何も成したことがないただのヘタレ野郎でした。笑

でも、元カノに振られて、あまりにも自分が情けなくて、ダサくて、それこそ自分のことを女々しすぎて気持ち悪いとまで思ったんですよね。（冗談ではなく真面目に。）

だからこそ、心の底からそんな自分を変えたいと思ったし、元カノを見返してやろうと思って自分磨きを頑張り、自分が決めたことをしっかり達成できるようになれたし、元カノと復縁することができ、人様のサポートまでできるようになりました。

そういう経緯があるからこそ、できる限り多くの人を復縁させてあげたい、できる限りの可能性を高めてあげたいと思っています。

そして、何よりも頭に叩き込んで欲しいことがあります。

それは、

**努力は決して自分を裏切らない**

ということです。

はっきりと最初に言っておきますが、復縁に「絶対」はありません。

元カノとの復縁は元カノの感情が関係しているため、「絶対に復縁できる」なんてことはないんですね。（人の感情をコントロールする魔法なんて存在しない）

あなたの努力で復縁の可能性を高めることはできるのですが、状況によっては運だったり、タイミングも関係してくることが少なくありません。（もちろん、あっけなく復縁できるケースも数多くあります）

ですが、これからあなたが取り組んでいく自分磨きは間違いなくあなたの人生をプラスの方向に導いてくれます。（途中で辞めなければ）

なぜなら、あなたの努力は間違いなく  
自信・余裕となり、男としての魅力になるからです。

自分を変えるために、魅力的な男になるために努力を重ねれば、間違いなく仕事・部活・勉強・就活にも好影響になりますし、プライベートも充実してポジティブになっていき、人を惹きつけることができるようになります。

その結果、元カノと復縁できれば言うまでもなく満点ですが、復縁できなかったとしても、元カノ以上に魅力的な女性と付き合うことができるようになるんですよ。

今は復縁のことしか考えられないかもしれませんが、最悪の事態を想定して、視野を広く持ち、長期的な目線で見たと最善策です。

何よりヘタレ野郎だった私自身が自分に自信が持てるようになり、誰よりも努力できるようになり、どんなことでもある程度の結果をすぐに出せるようになったからこそ、はっきりと断言できるのです。

人生はいくらでも、何歳からでも変えられますよ。

だからこそ、頑張る価値があるのです。

あくまで、元カノとの復縁を目指していきますが、これからのあなたの活動にはそういう意義があることを頭に入れておいていただけたらと思います。  
(半年後、1年後にこの話の意味がわかります)

私は、私の人生を、寿命を削ってこの文章を書いていますし、『男なれバカになれ!』のサイトを運営してきました。

ですので、元カノとの復縁はもちろん、あなたの人生を少しでもいい方向に好転させるという気持ちを持ってコンテンツを作ったり、メールを書いているつもりです。

それは、私の人生、寿命、時間には人の人生を好転させることができるくらいの価値があると心から思っているからなんですね。

でも、皆様の人生を好転させるには、元カノと復縁するには、私だけのチカラだけでは到底できっこないことです。

なぜなら、情報の受け手であるあなた自身が素直に学び、素直に行動して、毎日を積み重ねていただかなければならないからです。

最初にはっきり言いますが、  
行動しない、諦める、サボるとか論外ですよ。

そんな姿勢で元カノとの復縁に臨んでも、元カノが振り向いてくれるわけがありませんから。

むしろ、行動しない癖、諦め癖、サボり癖、負け癖がついて、人生でどんなことも成せなくなってしまう。

だからこそ、しっかりとあなた自身も人生をかけて、1日1日頑張っ欲しいのです。

いきなり復縁とは関係ない人生の話でめんどくさいなと感じるかもしれませんが、それほどまでに大事なことなので、あえて長くお伝えしていることをご理解ください。

元カノはあなたの人生、  
あなたの生き様を見ているわけですからね。

そして、別れることになってしまったということは、あなたの人生、あなたの生き様についていけないと思われてしまったということなんですよ。

ね、変わらないといけない、人生を変えないと、という気持ちになったでしょう？

ですので、

## 人生を賭けて自分磨きに取り組んで、 元カノに「別れるんじゃないかった」と思わせてやる

そのことを、最初にお約束してください。

また、ここまで厳しくお伝えしている理由こそが、『精神と時の部屋 Platinum』の特典が盛りだくさんであるもう1つの理由と重なります。

なぜこの『精神と時の部屋 Platinum』ではこんなにも多くの特典と365日にも渡るメールサポートをつけているのか、2つ目の理由をはこちらです。

## 元カノとの復縁は決して簡単なものではないから

はい、あなたには本気で復縁して欲しいので、最初にはっきりと言っておきます。

というのも、「熱意を伝えれば元カノは振り向いてくれるんじゃないか」、「元カノはまだ俺のことを好きでいてくれているはず」と甘いことを考えている勘違いさんが数多くいるからです。

サイトでも何度もお話していることなのですが、女性は別れを決断する際によく考えに考えてから、別れることを決断を下します。

そして、その決断は往々にして「本能的」なものが多く、女性の本能が男性を彼氏失格と認定していることが多いんですね。

そのため、彼女に振られてしまうケースのほとんどが、男性が彼女に依存してしまっていて、嫉妬していたり、重かったり、女々しかったりして振られているのです。

なお、ここでの恋愛における女性の「本能」とは、子孫を繁栄させるための本能と自分と子どもが生存するための本能のことを指します。

そこで考えてみて欲しいのですが、女性に依存して、女性のことばかり考えていたり、女性の些細な言動や行動に感情を揺さぶられてしまう女性依存の男性が果たして魅力的でしょうか？

「この人の遺伝子をもらえば、子どもも魅力的になれるし、子孫をどんどん繁栄させていける」と思ってもらえるでしょうか？

はっきり言いますが、まず、ありえないですよ。

そもそも、我々人類の歴史は今でこそ普通に生きていけるのですが、食料がなく、死と隣り合わせだった「狩猟の時代」の方がはるかに長いわけです。

で、その狩猟の時代に、狩りにも行かずに集落で女性に依存していたら・・・？

はい、死んでしまいます。（これが答えです）

つまり、女性の本能には依存してくる男性との恋愛は、生死の危険が伴うものであり、自分も子どもも死ぬ可能性があることから、そういう男性を価値のない男性とみなしてしまうようにインプットされているわけです。

かなり厳しい現実なのですが、本当に大事なことですので、あえてお伝えさせていただきました。

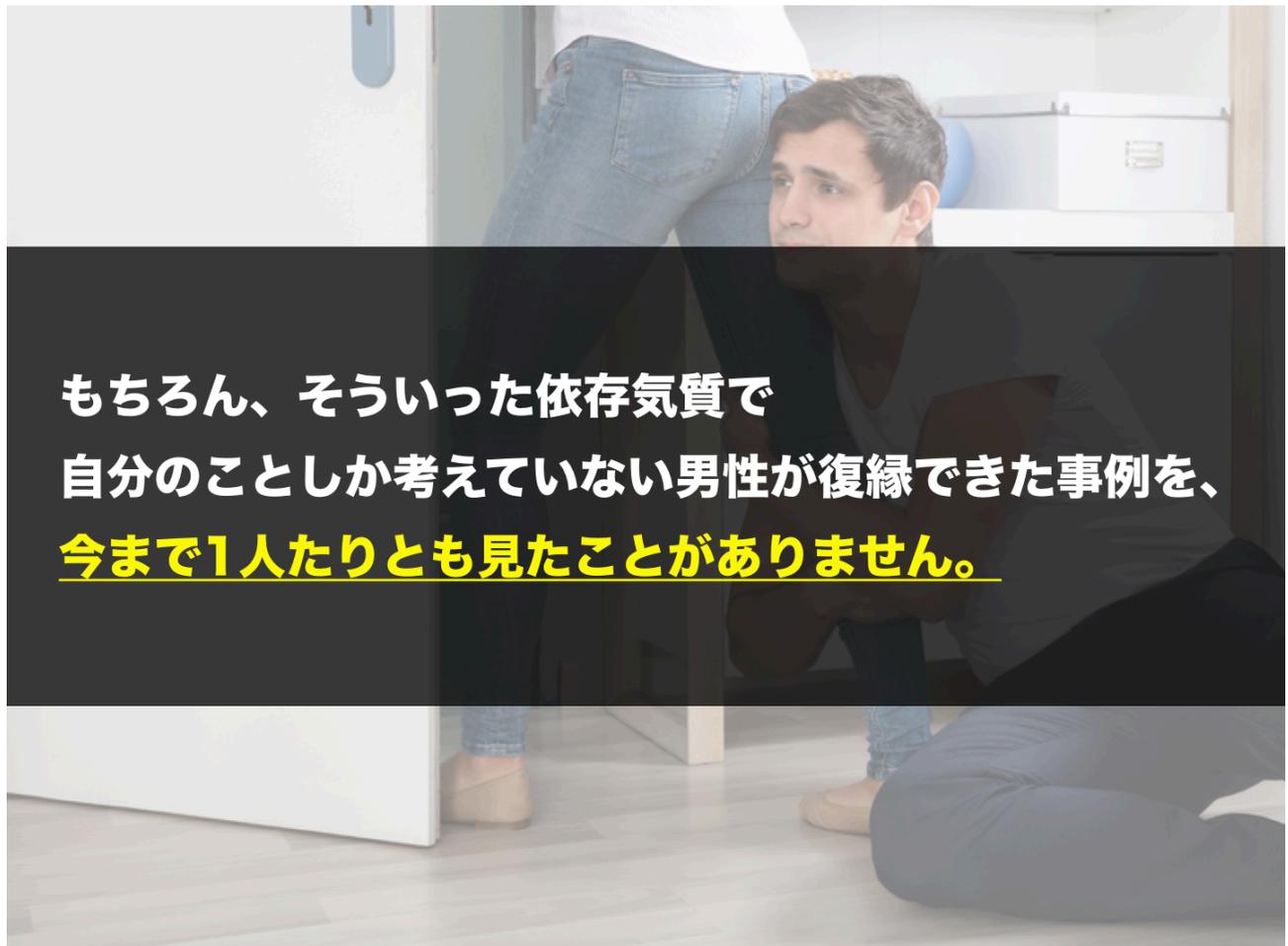
女性へ依存することがどれだけ恋愛にとって不利なのか、依存が原因で振られてしまっている人がどれだけ多いのかを改めて知っていただけたかと思います。

もちろん、この文章を読んでいる人の中にも、依存が原因で振られてしまったと自覚しており、この内容が胸に突き刺さっている人がいるでしょう。

（むしろ、多いはず）

ですが、その方がいいのです。

元カノと復縁したいがあまり、自分の現状を認識せず、これだけ厳しいことを書いているのに、自分の気持ちを伝えることしか考えていない、連絡したいということしか考えていない男性も中にはいるからですね。



**もちろん、そういった依存気質で  
自分のことしか考えていない男性が復縁できた事例を、  
今まで1人たりとも見たことがありません。**

大抵の場合、元カノに嫌われて撃沈してしまいます。

実際、元カノとの復縁では、いかに自分を客観視して、自分の何が悪かったのかを見つめ直せるかが大事なので、自分が依存で別れたと自覚している方がいいのです。

そもそも別れの原因を見つけなければ、改善もできませんし、元カノに「復縁したい」と思わせることは不可能ですからね。

お話したことから、依存が嫌われる、しつこくすぎるのが嫌われる、復縁を何度も迫ることが嫌われる、女々しい態度は嫌われるという理由がわかったのではないのでしょうか？

それは、「魅力的な男性の遺伝子を残したい」という女性の本能に反するからですね。

また、ここで、勘の鋭い方はすでに気づいているかと思います。

依存して、女性のことばかり考えている男性は嫌われてしまうのであれば、その逆はモテるのではないか、と。

はい、まさにその通りで、皆さんに目指して欲しい姿もまさにそういう男性なのです。

実際、考えてみてください。

あなたの周りにいる女性にモテる男性は、女性に依存した生活をしているのでしょうか？

おそらく、違うと思います。

そう、モテる男性ほど仕事に一生懸命だったり、友達を大切にしているイキイキしていたり、リーダーとして周りを引っ張っていたり、女性の扱いに慣れていたりするものなんですよ。

つまり、女性に依存することなく、自分を持っており、それが男性の魅力となっていて女性を惹きつけているわけです。

実際、一例ずつ見ていきましょう。

## ～女性を魅了できる魅力的な男性像とは？～

### ・ 仕事や勉強、部活を一生懸命頑張っている男性

→仕事や勉強、部活は言うまでもなく、男としてすべきことであり、原始時代では狩猟に当たります。

実際、仕事ができる人（出世頭、社長など）、勉強ができる人（高学歴、大企業など）、スポーツができる人は言うまでもなくモテていることがわかるでしょう。

これらは女性を守る意味でも、男としての価値を示す意味でも、基本中の基本ですから、元カノとの復縁に応用しない手はありません。

ですから、自分磨きでも、とにかく仕事を誰よりも頑張って、周りから認められるくらいの成果を出しましょうとお話しているんですね。

それに仕事などで成果が出れば、男としての自信だったり、余裕も身につきますから、女性に依存することはなくなるのです。（女性への依存は基本的に暇だから依存する）

## ・ 友達を大切にしているイケイケしている男性

→友達を大切にしているイケイケしている男性も女性からモテます。  
これは一見、魅力的な男性の要素とは関係ないと思うかもしれませんが、友達が多いということは、「助けてくれる人が多い＝生き残りやすくなる」と判断されるんですね。

特に、原始時代では集団行動ができないと、まず生き残ることができなかつたため、友達が多いことは魅力的な男性の一要素でもあるのです。

イケイケしているというのも大事で、女性は基本的にネガティブで現実主義的ですから、イケイケしている男性を見て、自分にはないものを持っていると捉えて価値を感じやすくなります。

それに、普通に考えて、イケイケしていてポジティブに毎日を送っている男性の方が魅力的ですからね。

実際、ポジティブの男性の方がものがとがうまくいきやすい、成功しやすいとまで言われており、そういう感覚的なものも女性は察知しているのでしょう。（起業家、出世する人、社長などはポジティブが多い）

※ただし、ポジティブでも自分を客観視すること目は重要で、「元カノはまだ俺のことを好きでいてくれるはずだ」と自分に都合よく捉える勘違いとは全然異なることはご注意ください。

ポジティブの人の方がうまくいきやすい理由なのですが、おそらく、諦めない忍耐強さを持っていたり、目標を高くする、満足しない、自分を信じて努力を継続できるから、なのでしょうね。

これらの要素も、女性視点で見て、価値のある男性だとみなされる要素になります。

## ・リーダーとして周りを引っ張っている男性

→これはおそらく、言うまでもないことだと思います。

歴史という事実が証明している通り、リーダー、上に立つものが何人もの女性を抱えていて、子孫を数多く残していくというのが超自然的なんですね。

織田信長だったり、豊臣秀吉、秦の始皇帝にしても、何人も側室を抱え、子どもも何人もいたことからわかるように、上に立つものには女性が寄ってくるのです。

これは極例なのですが、我々の日常を見てみるとすごくわかりやすいでしょう。

例えば、新人の女性社員と年上の男性リーダー社員が恋に落ちるというケースが少なくありません。（むしろ、ものすごく多いです）

他にも、アルバイトの女性と付き合う男性店長という構図も少なくなく、これはまさに、男性がリーダー的ポジションをとっており、価値を感じさせているからなんですよ。

ですので、社長になる、起業家になる、プロのスポーツ選手になるなど誰が見ても上の立場の存在になる必要はありませんが、相対的に見て、女性よりも上の立場に立つ、リーダーとして多くの人を率いることは重要なのです。

実際、振る舞いや言葉一つとっても、女性に与える印象は大きく変わりますからね。

ですので、男性は新入社員ほどモテません、これは残念ながら。

あと、年齢の割に派遣社員をやっているとか、いつまでも下っ端、仕事に精が入っていないのも、モテません。

年齢を重ねているのであれば、それ相当の地位に立っていることで、自然と女性を惹きつけることができるようになります。（そういう意味でも、仕事を頑張るというのは大事なんですね）

実際、リーダーであることで多くの人を率いることができれば、強い男性であることの象徴ですし、生き残る可能性が高くなり、子どもも優秀な遺伝子を引き継げるという意味で、女性から求められるのでしょう。

## ・女性の扱いに慣れている男性

→女性にとっての魅力的な男性、価値のある男性の要素は他にも数多くあるのですが、一応、これを最後にさせていただきます。

意外かと思うのですが、女性の扱いに慣れている男性も女性の本能からみれば、「価値のある優秀な遺伝子を持った男性」と見なされるんですね。

なぜか？

女性の扱いに慣れている男性は、言うまでもなく女性に対してがっつくことなく余裕のある振る舞いをすることができて、基本的に女性からモテます。

女性からモテるということは、子孫の繁栄に困っていないということでもあり、女性が自分の子どもを産んだ時に、その子どもがより子孫を繁栄していく意味でも、モテる男性の遺伝子を欲するんですね。

要するに、我が子もモテる男（女）になってほしいということです。（子孫・遺伝子をより繁栄させていくために）

これを「モテる人がモテる理論」と呼んでいるのですが、多くの事例に当てはまっており、ものすごく興味深いのでぜひ周りのモテる男性を観察してみてください。

また、過去の復縁成功者の中には、この女性の本能にチャンスを見出して、復縁の可能性を上げる意味でも恋愛経験を積んで、モテる男になったという人もいました。

その男性は、もともと恋愛経験に乏しくて自信がなくて、依存・すがってしまっただけということもあり、そういう戦略を選んだようです。

実際、恋愛経験の不足から付き合い方がわからずに振られたり、依存してしまったり、別れ際にすがってしまう人も少なくありませんので、私自身もすごく理にかなった戦略だと思っています。（ちなみに、私も師匠に教えられて恋愛経験を意図的に積みました。）

また、他の女性を見るというのは、視野も広がりますし、復縁に対する執着、元カノに対する依存もなくなっていくのも、大きなメリットなんですよね。

他にも魅力的な女性が体感的に理解できますし、経験を積むことで女性心理を理解したり、男としての自信や余裕にも繋がるでしょう。

ですので、復縁はそもそも長期戦ですし、視野を広く持って、人生レベルで考えた時に、恋愛の経験値を積むという意味で、非常に効果的だと思います。

恋愛も結局、スポーツや仕事と同じように経験がモノを言いますし、経験を積むことでスキルを鍛えることができますからね。

どんな物事でもできる人は最悪の事態を想定して、別のプラン（選択肢）を用意しておくというのが基本中の基本ですので、柔軟な方は視野を広く持って、恋愛経験を積むという戦略をとってみるといいでしょう。

もちろん、あくまで目指すべきところは元カノとの復縁ですから、そこはご安心ください。

また、この戦略を取る時に、元カノに罪悪感を感じたりする人もいますが、すでに別れているので、罪悪感を感じる必要はありません。

罪悪感を感じているということは、「別れている」ということを受け入れていない可能性が高いので、別れを受け入れる、現状を正しく認識することから入りましょう。

どうしても女性の本能をベースにした話になるので、納得できない部分もあるかとは思いますが、実践しないまでも参考程度にしておくことをおすすめします。

また、視野を広く持って実践する方は、最初こそ失敗が多いかもしれませんが、慣れていけば上達していきますので、頑張りましょう。

恋愛経験を持つことで余裕が生まれる、依存がなくなる、女性として魅力的な男とみなされる、復縁できなかった時に魅力的な女性を付き合える保険となるというのが大きなメリットとなります。

以上ですね、「女性慣れしている男性」に関しては、ちょっと説明が必要でしたので長くなってしまいましたが、これらが女性が魅力を感じる男性像です。

- ・ 仕事、勉強、部活、就活に一生懸命な男性
- ・ 友達を大切にされていてイキイキしている男性
- ・ リーダーとして周りを引っ張っている男性

・ 女性の扱いに慣れている男性

これらの男性は男として魅力的なわけですが、共通して、女性に依存していない、女性中心の生活を送っていないというのがポイントになります。

原始時代をベースとして（人類の歴史はそちらの方が長いため）、生存可能性が高い、子孫を繁栄していける魅力的な遺伝子と考えていただければ、わかりやすいでしょう。

元カノに依存してしまって別れてしまったのであれば、まず、その依存から脱却することが何よりも重要なことは言うまでもありません。



結局、依存しているから、感情的にすがってしまったり、イライラしたり、落ち込んでしまったり、辛いわけですね。

逆に、復縁のために自分磨きをして、上記のような魅力的な男性に近づいていくと、依存から脱却できますので、辛くなったり、落ち込んだりすることもなくなりますからね。

「よっしゃあ！元カノを絶対振り向かせてやるからな！」と心の底からポジティブになることができ、元カノのことばかり考えなくなるのです。

かなり鋭い言葉にはなりますが、基本的に、女性に依存してしまう男性って「暇」な人が多いんですよね。

夢や目標がない、やりがいのある仕事についていない、仕事（狩猟）をするなら彼女といたい、頑張るのがめんどくさい、彼女と付き合っている間にか彼女優先になってしまっていて努力しなくなっていたなどですね。

その結果、暇な時間が多くなり、暇な時間が多くなるから、彼女（元カノ）のことを考える時間が多くなり、結果として、依存してしまうのです。

これが依存のメカニズムですね。

ですから、元カノへの依存から脱却して余裕のある男になる意味でも、元カノのことを考える時間を減らし、自分磨きに集中することが重要になります。

それに、女性が本能的に求める価値のある男性になれますからね、一石二鳥です。

どうでしょうか、これで元カノと復縁するために目指すべき方向性や今すべきことが見えてきたのではないのでしょうか？

本能などかなり根本的な部分まで掘り下げてお話していますが、超重要なことですからね、何度も何度も読み返して、価値のある魅力的な男になっていきましょう。

先ほど、2つ目の理由として、元カノとの復縁が簡単ではないことをお話しましたが、これらのことを理解していないから、簡単ではないんですよね。

**～元カノとの復縁の難易度を高めているのは実は自分だった？～**

また、基本的に、元カノとの復縁の難易度を高めているのは”自分自身”だと考えておいてください。

というのも、具体的には以下のような要素が原因で、復縁が難しくなっているからです。

- ・元カノに依存してしまっていて冷静な判断ができず感情的になってしまう
- ・元カノ中心の生活になって努力を怠り、魅力が減少した男になっている

- ・「別れた」という現状を理解できず、「まだ俺のことを好きはず」と淡い期待とも言える勘違いをしている
- ・感情的になり元カノにしつこくすが、何度も連絡をしてしまう
- ・依存がひどいあまり冷却期間を設けずについつい連絡してしまう
- ・元カノとコンタクトが取れたにもかかわらず、依存から感情的になり、すぐに告白して自滅してしまう
- ・元カノ側に新しい彼氏がいる、好きな人がいるなどでタイミングが悪い（※これは元カノ側の都合なのでコントロール不可能）
- ・そもそもの大前提にはなってしまうが、過去の自分自身の行動の積み重ねの結果として、元カノが別れを決断するに至った

いかがでしょうか？

元カノとの復縁が簡単ではない理由なのですが、ほとんどのケースで自分自身が原因なんですよね。

逆に言えば、しっかりと冷却期間で自分を磨き、魅力的な男になって依存から抜け出すことができれば、これらの要素をクリアすることができるということです。

元カノ側に新しく好きな人ができたり、新しい彼氏がいる場合、こちらでコントロールできないのですが、基本的に結婚するよりも別れる可能性の方が高いですし、彼氏がいても、基本女性は不満を持ちますので、長い目で見て付け入る隙は十分にあります。

何度も言うように、女性は本能的に魅力的な男性、魅力的な遺伝子を求めますので、その新しい彼氏よりもいい男になれば、自然と何かあった場合に振り向いてくれる可能性が高くなるので、全然諦める必要はありません。

中には、復縁工作や別れさせ屋などもあるようですが、個人的には、他人の恋愛を妨害する行為はあまり好きではないので、おすすりはできかねるところではあります。（各々の倫理観に任せますが）

ただ、しっかりと理解していただきたいことは、別れることになってしまったのも、自分が依存したから、魅力がなくなっていたからだ、というように自分に原因を求めること。

もちろん、一概に依存が原因とは言い切れませんが、どんな別れの原因であったとしても、元カノのせいにするのではなく、自分に原因を求めて、自分の成長を促す、自分の魅力を高めることを考えた方が有益でしょう。

実際、元カノに新しい彼氏ができる時に、「奪われた」と被害意識を持っている人ほど復縁できませんが、「自分の魅力が足りなかったんだ」と自分に責任を持って頑張る人の方が復縁できていますからね。

それに、その方が男としての器も大きいでしょう。

また、仕事だったり勉強、スポーツなどでうまくいかない時にも、自分に原因を求めることで圧倒的に成長することができますので、絶対に備えておくべきマインドとも言えます。（特典のマインドセットでもお話ししています）

このように、自分に原因を求めること、現状を理解できていないこと、女性本能を知らないこと、依存していること、自分を高めようとしないこと、これらが原因で元カノとの復縁が難しくなっているのです。

実際、この文章を読むまでは、どれも「知らなかった」ことばかりだと思います。

「知らなかった」ということはつまり、自覚していないということでもあり、無意識に元カノとの復縁において地雷をたくさん踏んで自滅している可能性が高いということでもあるんですね。

そういう意味でも、長くなってしまいましたが、これらの要素をお話しておきたかったのです。

これらが、『精神と時の部屋 Platinum』の特典が多く、サポートを手厚くしている理由になりますので、ぜひ全ての特典を積極的に学び、自分のモノにしてください。

長くなってしまいましたので、まとめます。

## 【まとめ】

『精神と時の部屋 Platinum』の特典やサポートが手厚い2つの理由は以下の通り。

### 1) できるだけ多くの人に復縁してもらいたいから

→元カノとの復縁するためには、マインド、コミュカ、復縁知識などあらゆる要素があり、人によって足りない部分を補えるようにしているため。

→元カノとの復縁を通じて、人生自体を好転させてほしい（自分のコントロールできる範囲内において、求めた結果を努力得られる男になってほしい）。

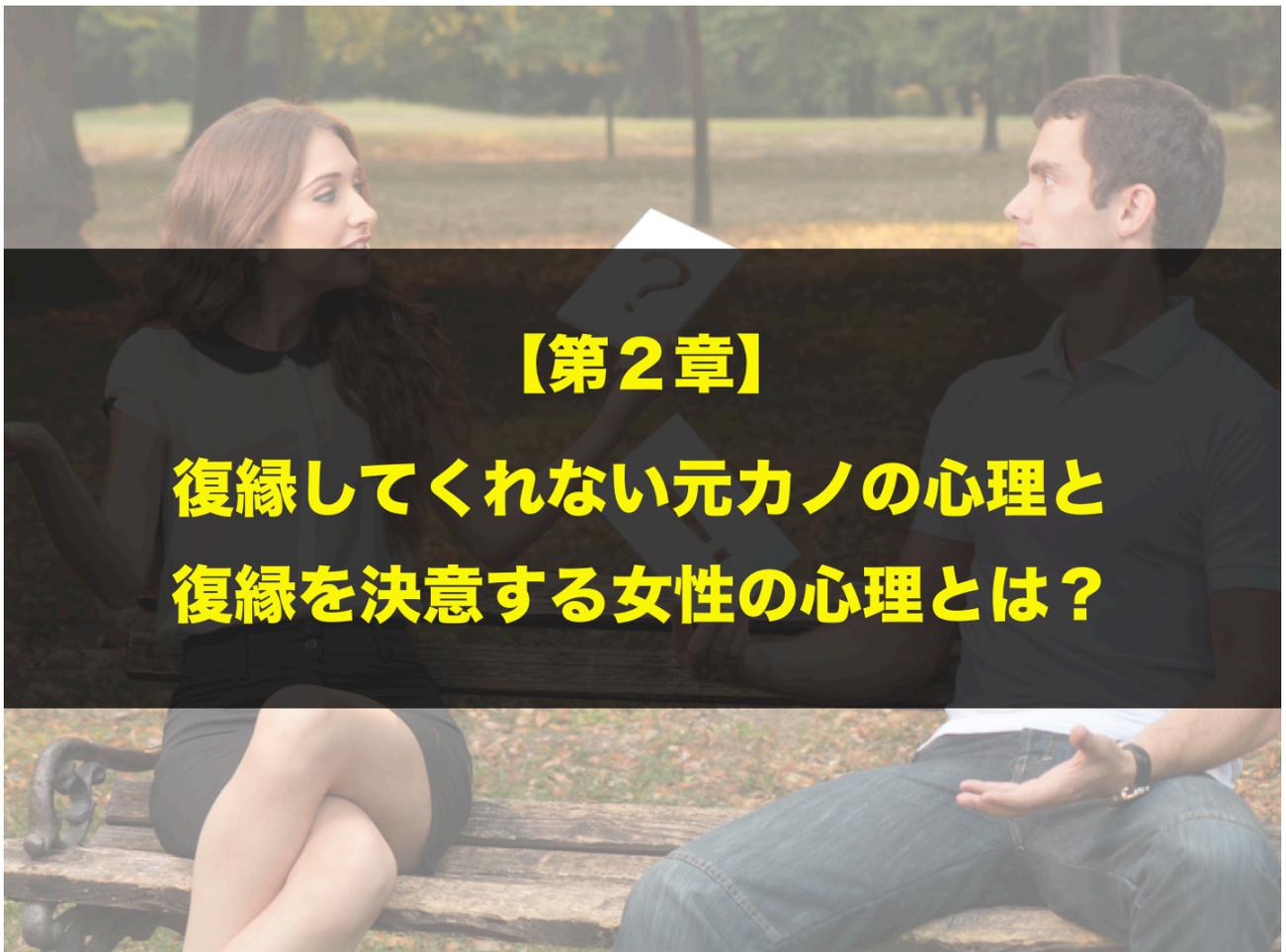
→私自身が元カノとの復縁を通じて、人生が好転したということもあり、それを皆さんにも実感して欲しいから。

### 2) 決して元カノとの復縁は簡単なものではないから

→復縁に失敗する人ほど自分のことを客観視できていない。（依存状態であり、元カノに盲目的になっており、すがったり、女々しい態度になっている）

→女性が求める男性はどのような男性なのかを知り、自分磨きをした後のゴール地点を知っておこう。

→自分に原因を求める姿勢こそが男としての器を大きくしてくれるし、復縁に近づくことができるマインドそのものである。



## 【第2章】

# 復縁してくれない元カノの心理と 復縁を決意する女性の心理とは？

このコンテンツを読んでいる方の多くが思っているはずです。

「はじめに」だけでどれだけ長いんだ、と。笑

本当に大事なことを詰め込んで書いていたら、「はじめに」がはじめではないほどの分量になってしまったのですが、大切なことですから仕方ありません。

「はじめに」に書いてあることは、元カノとの復縁における超基本的なことでもあり、根本でもありますので、ぜひ何度も何度もじっくり読んでいただければと思います。

ということで、いよいよ本コンテンツに入っていきますが、まずお話しするのは「**女性（元カノ）の心理**」についてです。

元カノとの復縁は言うまでもなく、「恋愛」ですから、女性がどのような心理なのかを知らなければ、復縁だってできるはずはありません。

『孫子の兵法』という有名な戦略書に、下記の有名な一節があります。

**「彼を知り己を知れば百戦殆うからず」**

これは、どういう意味かというと、敵の内情をしっかり知って、自分の強みや自分の現状を知った上で、正しい戦略をとっていれば、100回戦っても100回勝てるということです。

これはビジネスシーンでもよく使われるのですが、こと、復縁においても重要な考え方と言えます。

なぜなら、「敵」はすなわち「元カノ（の心理）」のことであり、「己」は言うまでもなく「自分」のことだからですね。

元カノとの復縁に失敗する人ほど、依存して、感情的になっており、盲目的。

それゆえ、敵（元カノ）の気持ちも見えていないし、自分が依存していることにも気づいていない。

その結果、すがってしまって撃沈してしまう。

でも、考えてみて欲しいですが、孫子の兵法でいうと、敵も自分のこともわかっていない状態で勝負しに行っているわけですから、負けるに決まっているんですね。

負けてもなお、自分のことが見えていないから、すがってすがって嫌われて…と傷口を広げてしまいます。

この文章を読んでいて、「やってしまった」と思い、胸にグサグサと言葉と現状が突き刺さっている人もいるでしょう。

でも、それでいいんです。

それこそが、まさに自分を知るということで、自覚するための第一歩になりますから。

そして、まずはこの『孫子の兵法』でいうところの「敵」、つまり、「元カノの心理」からご紹介していきます。

## ～なぜ元カノは復縁してくれないのか？その心理とは？～

元カノとの復縁に失敗する人ほど、元カノの気持ちを把握しようともせず、復縁したいがあまり自分の気持ちを伝えることしか考えていません。

こうして文字に書き起こすと、どれだけ自分勝手な行為かわかるのですが、元カノを前にすると冷静になれないっていうのは怖い話ですよ。（だからこそ、感情的にならない余裕が大事）

何度も言うように、元カノとの復縁は恋愛ですから、元カノの気持ちを度外視した行動は元カノに嫌われてしまいます。

そのことを頭に入れておいてください。

その上で、まずは「復縁してくれない元カノの心理」からご紹介していきます。

基本的にこの文章を読んでいる方の多くは元カノに振られた方が多いと思いますので、そちらに照準を合わせてお話をしていきますね。

※ただし、自分から振ったケースで元カノの反応が冷たくなって、冷めてしまっているケースでも当てはまりますので、参考になるはずですよ。

元カノと付き合っているときに、突然別れを切り出されてしまうと、どうしてもショックです。がってしまったり、別れないようにと引き止めるものの、女性は基本的には気持ちを変えてくれることはありません。

というのも、女性が別れを決断する時というのは、よくよく考えた末での決断だからですね。

そう、なんとなく気分で別れを告げているわけではなく、別れる意思をはっきりと固めてから別れを切り出してくるのが女性なのです。

例えるならば、バケツに水を溜めていくように、あなたに対する不満を溜めて、それがいっぱいになった時に爆発して別れを切り出してくるというイメージでしょう。

そのため、別れを告げられた時には、時すでに遅しで、引き止めても考え直してくれることは少ないんですね。

もちろん、女性によっては考え直してくれることもあります。別れを切り出された時点で、男性の方が立場が弱くなり、女性の機嫌ばかりを伺う弱い男性になってしまうので、遅かれ早かれ、別れることになる可能性の方が高いでしょう。

考えに考えて決断した元カノの気持ちですから、ちょっとやそっとのことで「復縁」とはならないのが女性の気持ちなのです。

また、「俺のことをまだ好きでいてくれるはず」とか「熱い気持ちを伝えれば復縁できるはず」というのも甘い話で、別れを告げてきているときにはすでに元カノの気持ちは冷めているケースが少なくありません。

考えてみて欲しいのですが、冷めているのに「復縁して欲しい」と申し出たり、しつこくすがったり、連絡をしても・・・うまくいくわけがありませんよね。

そして、らちがあかないと元カノが思った時や、「復縁する気はないよ」ということを伝えたいと思ったときに、冷たい態度を取るわけです。

ですから、今、元カノに冷たい態度を取られてしまう、避けられる、そっけない場合は、現状、復縁する気はないというのが元カノの心理ですので、アプローチよりも冷却期間を設けるべきでしょう。

冷却期間を設けることで、女性が持っているあなたに対するマイナスの感情を浄化することができますので、そのあとに再アプローチをしていくというのが基本戦略になります。

もちろん、冷却期間の間に自分磨きをして冒頭でお話したような魅力的な男になるということも忘れずに。

また、そもそもなぜ元カノは復縁してくれないのか、そこまで意思が固いのでしょうか？

それは、女性特有の「妊娠」に関係があります。

女性には妊娠できる健康的な期限だったり、結婚適齢期と呼ばれるものがあり、男性よりもはるかに時間的価値が高いんですね。

そのため、一度彼氏失格とみなした男性で、別れた原因も直っていないし、魅力的な男にも変わっていないのに復縁してしまうと、また別れる可能性も高くなり、時間を無駄にしてしまうことになり兼ねません。

つまり、女性にとっては子孫を残せなくなる本能的な危機でもあるわけです。

ですから、基本的に女性は自分が別れを告げた場合は、「復縁に対してとても慎重になる」という特徴が挙げられます。

元カノに連絡していい感じだと思ったから、すぐに告白したものの断られてしまうというのは、まさにこれが理由であり、「この人なら大丈夫」と女性が確信できるまでは復縁を切り出してはならないのです。



そして、元カノに「この人なら大丈夫」と思ってもらうためには、言うまでもなく、別れた原因を改善できており、付き合っていた時よりもはるかに魅力的な男になっていることが重要と言えるでしょう。

というのも、女性は別れたことを後悔したときに初めて復縁を考え始めますからね。

これこそがまさに女性が復縁してくれない背景なのです。

多くの男性がこの背景、女性心理を知らないため、別れた原因も改善していないまま、感情に赴くままに行動して撃沈してしまうわけですね。

実際、考えてみて欲しいのですが、今、この文章を読んでいなければ、女性心理がこれまでの背景を持っていたことなんて知る由もなかったのではないのでしょうか？

このように、元カノとの復縁には知っておくべき知識があるため、独学では難しい、復縁は簡単ではないのです。

もう一度、まとめますが、女性には「妊娠」の期限があり、それゆえ、復縁して別れて時間を無駄にするリスクを避けたいという本能がある。

これこそがまさに、女性が復縁に対して慎重になる根本的な所以です。

「この人だったら大丈夫」と確信が持てるまでは復縁に踏み切ることができないということも覚えておきましょう。

これらの事実を知っておけば、二度としつこくすがることもないでしょうし、復縁のタイミングを早まることもないはずですからね。

では、逆の話。

元カノはどのような流れで復縁を決意するのでしょうか？どのような流れで「この人だったら大丈夫」と確信して戻ってきてくれるのでしょうか？

～どうすれば元カノが復縁を決意してくれるのか？～

それは主に下記の3つの条件を全て満たすことが重要になります。

- 1) 別れた根本的な原因が改善できていること
- 2) 付き合っていた時以上に魅力的な男になることができおり、「変わったね」と元カノに思わせることができていること（別れたことを後悔させる）
- 3) コンタクトが取れても元カノの気持ちが高まるまで寄り添って待ち続けること

まず、言うまでもないことですが、別れた原因が改善されていないと、また別れることになってしまいますので、話になりませんよね。

別れて時間を無駄にして、女性が妊娠できなくなるまで年を重ねてしまうのはリスクでしかありません。

ですから、女性は別れた原因が改善できているのかをしっかりと見極めているんですね。

このことから、先ほどお話したように、自分に原因を求めることがいかに重要かわかるかと思います。

女性が別れ際に別れたい理由を話してくるかもしれませんが、女性は共感脳で言語能力に長けているため、社交辞令や表面的な嘘が得意。

それゆえ、女性が話してきた別れたい理由は「本当の理由ではない」ことが少なくありません。

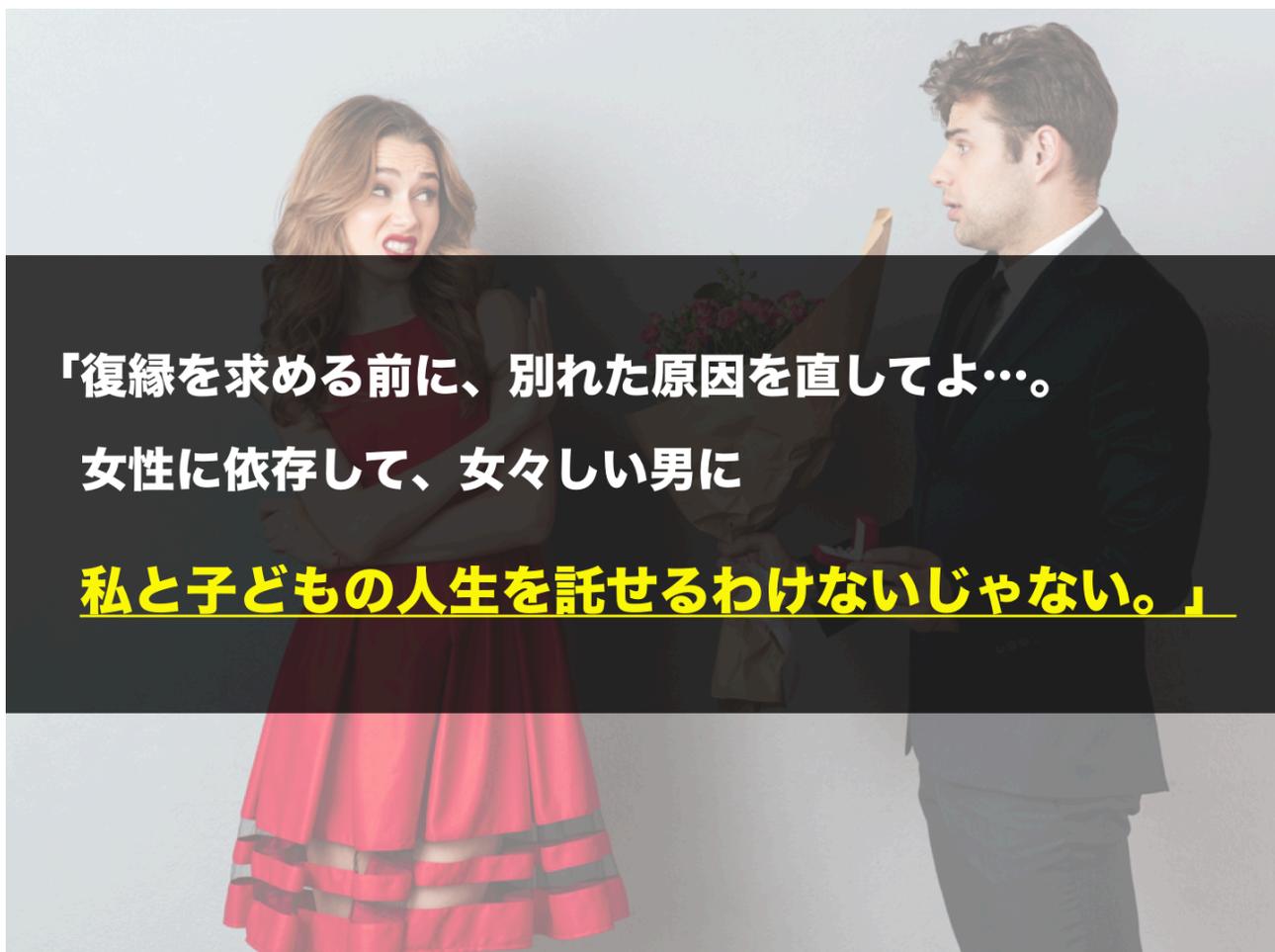
実際、あなたを傷つけないためだったり、今後、まだ関わりがあるから気まぐずくなりたくない、穏便に別れたいから、嘘の理由を話すことも少なくないのです。（これが女性の性質なので仕方がないこと）

ですから、あなたと元カノとの関わり方からどんなことが根本的な原因だったのかをしっかりと分析して改善していくことが必要になります。

なお、男性が女性に依存していて、女性側が男性に魅力を感じなくなって彼氏失格の烙印を押したケースが多いので、まずは依存を疑ってみるべきでしょう。

ですので、最初のステップとしては、別れを受け入れて冷静になり、自分を客観的に見つめ直して、別れの原因を解決していくことですね。

これをせずに、元カノに何度も連絡したり、復縁を求めてしまうから、ヨリを戻すことが叶わないのです。



**「復縁を求める前に、別れた原因を直してよ…。**

**女性に依存して、女々しい男に**

**私と子どもの人生を託せるわけじゃない。」**

続いての条件は、付き合っていた時以上に魅力的な男になり、元カノを後悔させることです。

これは知っておいて欲しいことなのですが、女性が復縁を初めて考え始めるときというのは、別れた男性が付き合っていたときよりもはるかに魅力的になっていたときなんですよね。

自分が別れた男性は実は価値の高い男性だったことを後悔して、取り戻したくなるわけです。（ゲインロス効果）

これは、サイトの記事でもお話していますので、ぜひこちらも読んでみてください。

[参考：元カノと復縁したい！ヨリを戻す具体的な方法は冷却期間とゲインロス効果！](#)

この例は、中日ドラゴンズの又吉選手が一番わかりやすいと思いますので、ご紹介いたします。

中日ドラゴンズで投手として活躍している又吉選手なのですが、大学生の時に彼女に振られてしまいます。（理由は「将来が見えない」とのこと）

当時、又吉選手はプロ野球に行くなんて無理だと思っていたようで、社会人として普通に就職しようか迷っていたとのこと。

女性は共感脳で言語能力に長けているため、「将来性が見えない」というのが本当の理由なのかはわかりませんが、とにかく振られてしまうわけですね。

※参考：女性は別れ際に穏便に別れたいがために嘘の理由をつくことは少なくない。（例：「友達に戻りたい」、「好きかどうかわからない」、「将来が見えない」など。）

実際は、好きな人ができていたり、男性の依存が原因だったり、いい感じの男性がすでにおり、彼氏候補となっていてその男性と付き合いたいから、ということが少なくありません。

ただ、これは、男性を傷つけないために女性があえてうわべの理由についているわけで、女性の性質上、仕方がないこと。（だからこそ、本当の原因を見極めることが重要）

又吉選手の話に戻しますが、「将来が見えない」と彼女に振られてしまうも、やっぱり好きで復縁を試みてメールを送るも返ってこない状況だったという。

そこから、一念発起して野球に没頭（まさに自分磨きの真骨頂ですね）して、なんとプロ野球選手にまでなってしまったのです。

そして、もっと驚きなのが、プロ野球選手になると、連絡をしても返信がなかった元カノの方から連絡をして来たとのこと。

それも、その当時の元カノだけでなく、今まで付き合った彼女全員から連絡がきたようです。

そう、これこそがまさにゲインロス効果の典型例で、付き合っていたときよりもはるかに魅力的な男になったことで、元カノを後悔させることができた例になります。

さて、ここであなたに聞きたいのですが、この話を聞いてどう思うでしょうか？

「いやいや、プロ野球選手なんてなれるわけないじゃん。

芸能人みたいに有名になる必要があるの？」

「俺にはそんな頑張るの無理だなあ…。」

「なるほどね、そうか、そういうことね！よし、やってやろう！！」

このように、同じ話を聞いても、受け取り方が全然変わってくると思うのですが、**元カノと復縁できる人の思考は言うまでもなく一番下の考え方**です。

要するに、ポジティブに解釈して、「どうすればできるのか？」を考える人ですね。

逆に、自分には無理だとか、ひねくれた考え方を持っている人は、やっぱり自分を信じて努力をすることができませんし、そもそも魅力的とは言い難いので復縁もできるはずがありません。

**～思考から変えていかないと復縁できるわけがない～**

ものすごく大事なことなのですが、この世界で最もコントロールできるのは自分の「思考」です。

ですから、元カノと復縁したいのであれば、元カノとの復縁に有利な思考をインストールしていったほうがはるかに可能性が高くなるんですよ。

にも関わらず、「自分には無理だ」とか「できるわけない」という人がいるわけですが、元祖ヘタレ人間だった私からすれば、そんなの言い訳でしかありません。

そうですね、あなたにはちゃんと魅力的な男になって復縁していただきたいので、嫌われることを厭わずにはっきりと言わせていただきます。

いつまでもネガティブで、「俺には無理だ」なんてグチグチ言っている、何も変わりません。

そんな人がたった1人の女性ですら幸せにできるとは思えないし、長い人生なのに何も成し遂げることができない、そんな人生を歩むことになってしまうでしょう。

冒頭でもお話したように、いくらでも人生は変えられるんです、いつからでも。

そもそも人間の性格や成果、運命は自分の行動が形作っているものであり、その源泉となるのは「思考」です。

「思考」が全てと言っても過言ではありませんので、あえてもう一度厳しいことを言います。

思考が全てということは、

腐った思考を持っていたら腐った人生しか歩めない

ということなんですよ。

これは私自身が体感したことですし、多くの復縁成功者・失敗者を見て思う真実です。

そして、何より、思考が全てだからこそ、「最速成長・復縁成功マインド22」を特典としてつけているんですよ。

このマインドは私がヘタレだったときに師匠から叩き込んでもらったマインドであり（著作権のため一部改善）、間違いなくあなたの人生をプラスにしてくれます。

私も当時、マインドを教えてもらったときは、同じように動画でもらったのですが、毎日3回以上聞いていて、合計で1000回再生以上は耳に叩き込んで全て暗記しましたからね。

おかげで、元カノと復縁することができただけでなく、こうして、多くの人に復縁の方法だったり、人生で多くのことを成し遂げるための方法を教えられる立場になることができたわけです。

だからこそ、嘘だと思っていいいので、信じて「思考」を変えて欲しいと心から思います。

そうですね、それこそ、毎日マインド動画を3回ずつ聞くといいでしょう。

マインド動画を聞きながら通勤、帰宅、仕事、掃除、家事などできるはずですからね。（私自身、仕事をしながら聞いていました）

時間は有限であり、あなたの時間はあなたの人生そのものです。

動画を見てくださーいというのは、あなた自身の人生を使ってくださーいと言っているようなものなのですが、それだけの価値があるからお伝えしているんですよね。

ぜひ、信じてマインド動画を聞きまくって、思考から変えて、行動を変えて、性格を変え、人生・運命を自分の手で切り開いていただければと思います。

「人生とか運命とかうざいなあ」と思うかもしれませんが、元カノはあなたの生き様を見て別れを決意したことをお忘れのないようにしてください。

そして、元カノが復縁を考え始めるのも、あなたの生き様を見て「この人だったら復縁しても大丈夫」と思ってもらえたときなんですよね。

ですから、本当に根本の根本のところからお話をさせていただいています。  
(本当に大事ですから、何度も何度も読んで、何度も何度もマインド動画を聞いてください。)

そして、今ここで約束してください。

もうネガティブ思考は終わり。

「自分には無理だよ」なんてことを一切思わない

と。

ぶっちゃけ、ネガティブな思考でいても何も得はありませんからね。（ちなみに、私も元祖ヘタレ・元祖ネガティブ思考の達人でしたので、気持ちはよくわかります）

ですので、又吉選手の事例を知って、「よっしゃやってやるぞ！」とポジティブに解釈することが大事なんです。

※ただし、勘違い野郎にはならないように。

実際、又吉選手みたいにプロの野球選手になるとか、芸能人・有名人になる必要はありません。

それでも、あなたの周り、元カノの周りから一目おかれるような存在になることは目指していくべきでしょう。

例えば、仕事で大きな成果を出す、大企業にいくつも内定をもらう、海外に行きまくる、起業して経営者となる、友達を作りまくって人脈を増やす、周りの人に気を配って自分の株を上げるなど、やりようはいくらでもあるはずです。

このように頑張っている人たちを見て、「意識高い系」と馬鹿にする人たちがいるのですが、オール無視でOKです。

何度も言いますが、人のことを馬鹿にして自分の努力をしないマインドの人は何も成すことができない人生しか歩むことができないわけですから。

また、客観的に見て、その行動が魅力的なのかどうか、を考えればわかりますよね。

ちなみに、私の場合は、海外に行く、TOEIC900点（猛勉強・3ヶ月で取得）、大企業に内定をもらう、それを蹴ってベンチャーに行き仕事で大きな成果を出す、起業するなどを今までに行ってきました。

ですが、私は昔から嫌われることが怖い人間で、仲間外れにされたくない意識から、20歳くらいまで連れションしないとトイレにいけないような雑魚男子でしたからね。（トイレに行っている間に悪口を言われるんじゃないか怖かった）

それが、今考えると、「人って変われるなあ」と思うほどに変わることができるわけですから、あなたにもできますよ。

**特に、長期的な目線でどうなりたいのか、具体的な理想像を持つことが重要です。**

なぜなら、人はそこまですぐに変わることができないし、結果を出そうにも、時間がかかるのが普通だからですね。

**だからこそ、長期的な目標を持って、それに向かって突き進むことが大事なのです。**

私自身、今では、10年後にどうなっていたいのか、20年後にはどんな自分になるのかを毎日考え、そうなれるよう、日々の生活を創意工夫させています。（これが本当に大事）

ですので、まず、元カノを惚れ直させるために魅力的な男になる必要があるわけですが、どういう姿を、どういう男を目指していくのか、から考えてみてください。

それは、特典の無限連鎖型成功者体質育成プログラムが参考になるはずで  
す。（このPDFの後半でもお話ししていますので、読んでみてください）  
何度も言うように、人生を変えてもらう、そのためにこれだけのコンテンツ  
を用意しているわけですからね。

厳密に言うと、人生を変える、生き様を変えるから魅力的な男になれるので  
あって、その結果、元カノの気持ちを取り戻すことができるというイメージ  
を持っていただければいいでしょう。

大丈夫ですよ。

「俺ならできる」、「絶対にできる」と信じて努力をしていけば、人はいくら  
でも、いつからでも変われますから。

ですから、2つ目の条件を満たす意味でも、最高のマインドを身につけ、ど  
うなりたいかを明確にして、日々努力、日々創意工夫をして魅力的な男に  
なって元カノを後悔させてやりましょう。

ちなみに、「自分磨き、何すればいいのかわかりません」とよく聞かれるこ  
とが多いのですが、考えてみてください。

## そもそもあなたの人生ですからね？

あなたの人生で、あなたがどうなりたいのか、なんて他人にはわかりっこないわけです。

### 「自分の人生なのに人に聞いてどうすんの？」

**あなたの人生なんだから、自分の頭で考えて  
自分で決断しないと幸せになれるわけないよね。」**

だからこそ、自分磨きも千差万別になるのが当たり前なんですよね。

それに人からやれと言われたことよりも、自分が覚悟を持って「これをやるんだ！」と決めたことじゃないと人はなかなか継続できません。

ですから、自分磨きは何をすればいいのかわからないという方は、まず自分で考えることから始めてみてください。（あなたの人生ですから）

何をすればいいかわからないのは、基本的になりたい像が明確でないからそういう思考になるわけで、まずはゴールから考えていけばいいんですよ。

どういう人生を歩みたいのか、どういう男になりたいのか、それを考えつくせば、自ずと見えてくるでしょう。

では、最後の条件、「コンタクトが取れても元カノの気持ちが高まるまで寄り添って待ち続けること」ですね。

これはもう、本当に大事です。

というのも、元カノとの復縁で失敗する男性ほど、すぐに気持ちを伝えてしまうからです。

連絡ができて、再会することができた、そして、元カノの反応も上々だった。

そこで、すぐに告白してしまうんです、「復縁してほしい」って。

結果はもちろん、撃沈。

いい感じだったのになぜ？と思うかもしれませんが、それは先ほどお話しした女性の心理を考えればすぐにわかります。

女性は基本的に妊娠できる期限があることから、復縁に対しては消極的であることが多いんですね。

「この人だったら復縁しても大丈夫、もう別れることはないだろう」と確信して初めて、男性と復縁しようと思うわけです。

さらに、女性の恋愛感情は徐々に高まっていくものですから、再会してすぐにまた好きになってくれるってことはありません。

こちらからしたら、復縁したい思いを募らせて、「やっと気持ちを伝えられる！」と思って火山を噴火させるように気持ちを伝えるわけですが、元カノからしたら、「え、え、え、ちょっと待って」ですから。

女性は別れを告げた時点で気持ちが冷めている、そのため、自分磨きで変化を感じさせて、興味を持たせ、徐々に好きにさせていくことが重要です。

要するに、元カノが「復縁してもいいかも」と思わせるまで、ゆっくりと関係を構築しながら待つのが一番なんですよね。

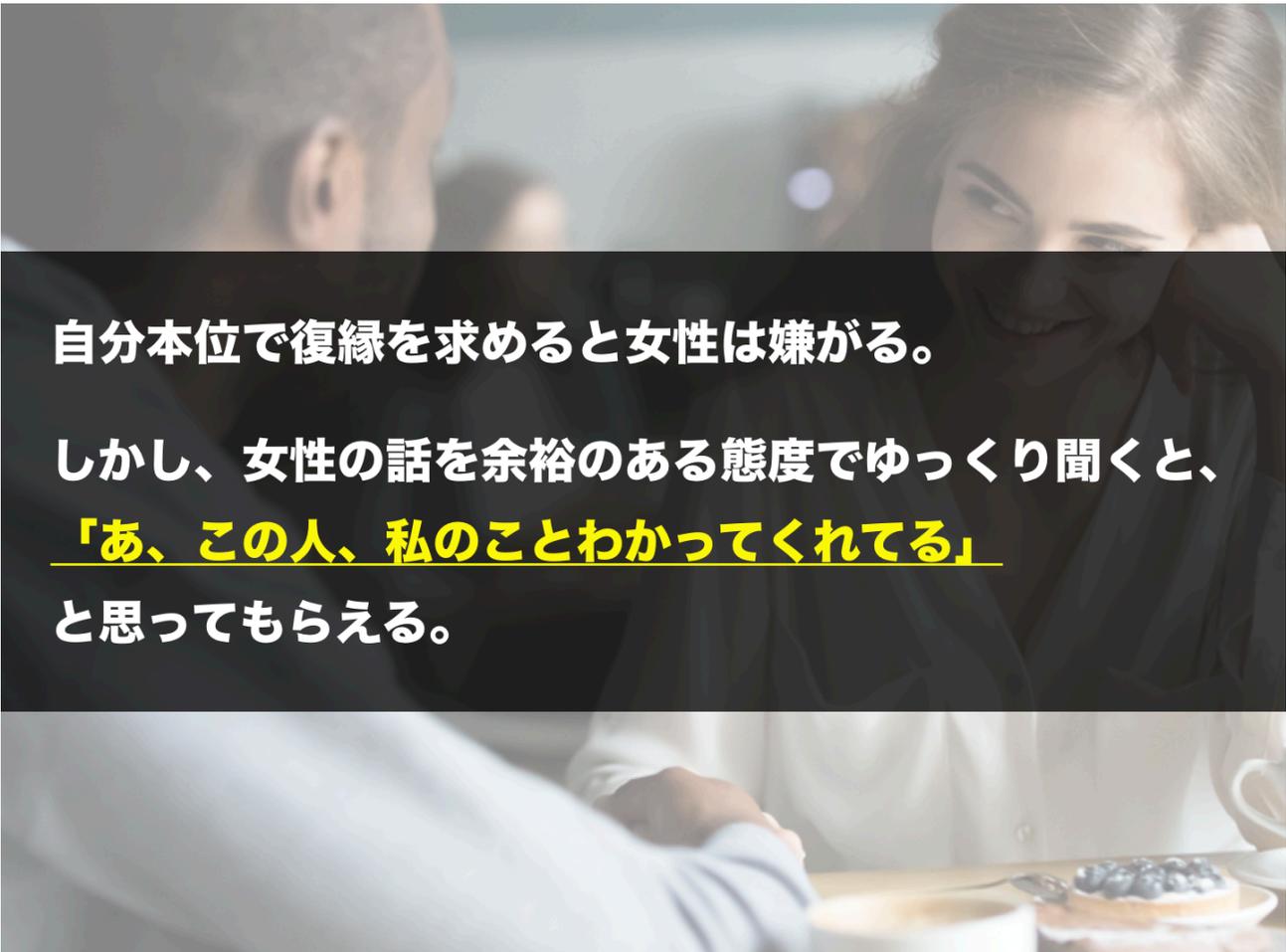
実際に、元カノに別れを切り出されて、すぐることなく謝罪と感謝を伝えて綺麗に別れることができたケースでのよくある話をご紹介します。

付き合いもいい付き合いをすることができており、綺麗に別れることができたケースでは、元カノの方から連絡がきたり、別れた後も自然と元カノとやりとりができていなんてことは少なくありません。

ここで、先ほどお話しした事実を知っている男性は、冷静に決して焦ることなく対処します。

要するに、連絡が取れることに甘んじて元カノに復縁を迫ったり、しつこくすがることをせずに、ゆっくりと元カノの話を聞いて、共感して関係を修復しているんですね。

何度も言うように、女性は自分の話を聞いてくれる人を理解者だと思い、好意を抱きますので、ゆっくり話を聞いてあげる方がはるかに復縁しやすいのです。



自分本位で復縁を求めると女性は嫌がる。

しかし、女性の話を余裕のある態度でゆっくり聞くと、

「あ、この人、私のことわかってくれてる」

と思ってもらえる。

そう、「熱意を伝えれば元カノは振り向いてくれる」だなんて、自分に都合よく解釈して女性の気持ちを考えない妄想男の大いなる勘違いなんですよ。  
(女性目線で、はっきり言ってイタいし、度がすぎると怖い)

一方的に熱い気持ちを伝えるのではなく、元カノの話をゆっくり聞いてあげて共感して理解者になる、これが一番です。

上記のケースで、復縁を迫らずに元カノの話を「ウンウン」と聞いて、元カノが「復縁してもいいかも」と思うまで待てる男性は、やはり復縁できています。

面白いことに、追いかねなければ追いかねないほど復縁できるんですよ。

実際、このケースでは元カノの方からコンタクトをとってきていますから、焦らずに、流れに任せて突き進んでいけばいいんですよ。

一方で、せっかく元カノから連絡がきたり、再会できたとしても復縁に失敗してしまう人のほとんどがこの真逆の対応をしています。

そう、つまり、すぐに元カノに復縁したい旨を伝えてしまうわけですね。

元カノの中で「復縁できるかも」と確信ができていない状態で、復縁を切り出してしまうと、やはり、どうしてもうまくいきません。

せっかく元カノから連絡が来ていたり、別れた後も連絡が取れていたのに、たった1つの対応だけで復縁は失敗してしまうものなんですよ。

これは冷却期間後に元カノに連絡をして、再会できた後にも言えることですので、ぜひキモに銘じておきましょう。

ということで、復縁してくれない元カノの心理と復縁を決意する女性心理についてまとめます。

## 【まとめ】

・復縁してくれない元カノの女性心理の根本は「女性の本能」にある。

→女性には妊娠できる期限があるため、「復縁して別れる」というシナリオだけは絶対に避けたいと本能がインプットしている。（時間の無駄になるから）

→それゆえ、男性側の別れた原因がしっかり改善できており、付き合っていたときよりも魅力的になっており、「復縁しても大丈夫だ」と確信できるまでは復縁に対して消極的。

→ちなみに、女性は別れたの時点でよく考えて決断を下していることから、冷めていることがほとんどで、その決意を覆そうとすればするほど、「しつこい」と思われてしまい嫌われてしまう。

→別れてすぐに復縁を切り出しても、うまくいかないのはこれらが原因である。（そもそも別れた原因も直ってないのに復縁とかあり得ないでしょう）

・「復縁しよう」と女性が思ってくれる3つの条件とは？

### 1) 別れた根本的な原因が改善できていること

→別れの原因が改善されていないまま復縁して、同じように別れを繰り返して時間の無駄になってしまうのが最大のリスクであるから、原因の改善は超最低条件。

2) 付き合っていた時以上に魅力的な男になることができおり、「変わったね」と元カノに思わせることができていること（別れたことを後悔させる）

→人は自分から振った人が魅力的な人間になっているとわかると、後悔して取り戻したくなる性質を持っている。（ゲインロス効果：事例は中日ドラゴンズ・又吉選手）

3) コンタクトが取れても元カノの気持ちが高まるまで寄り添って待ち続けること

→女性の気持ちは徐々に高まっていくもので、いきなり告白されても、「じゃあ、復縁！」とはならない。

→魅力的になった姿を見せて、元カノの興味を引くことができたとしても、元カノが「復縁してもいいかも」と確信できるまで待つことが重要。

→特にこれは元カノと綺麗に別れた後に、相手から連絡が来た、別れた後も連絡を取り合っているケースで徹底したいところ。（逆に、復縁を迫ると自滅撃沈する）

→女性は自分の話を聞いてくれる人を理解者だと思い、好意を抱くことから、再会した後も決して焦らずに、ゆっくりと元カノの話を聞くのが一番。

<番外編>

運命や人生、性格はいくらでも変えることができる。

その源泉はあなた自身の日々の行動であり、その行動はあなた自身の日々のマインド（思考）から生まれる。

ゆえに、腐ったマインドを持っている人は腐った行動をとり、その結果、腐った人生、腐った運命を歩むことになる。

だからこそ、特典のマインド動画を毎日のように聞いて、思考から変えて欲しいと思う。

今のあなたはあなたのこれまでの生き様の結果であり、それを見て元カノは別れを決意したわけだから、その源泉である、思考（根っこ）を変えて、行動を変え、生き様を変えていかなければならない。（その結果として、復縁できる）



## 【第3章】

# 元カノと復縁する上で やってはならない1つのこと

さて、敵（女性心理）のことを知ることができた後は、己（自分）を知るわけですが、その前に1つお話しておきたいことがあります。

ここはそこまで長くなりませんので、ご安心を。

ただ、そうは言っても、ほとんどの男性が陥っていることであり、元カノをの復縁を絶望的にする一要因でもあるので、重要度は極めて高いです。

だからこそ、集中して読んで欲しいですし、これまでの自分の振る舞いを見て、冷静に自分と向き合っていて欲しいし、これから同じ失敗をしないで欲しいと思います。

ということで、元カノと復縁する上で、絶対にやってはならない1つのことをお話していきましょう。

簡単です、結論から言えば、

## 感情的になってはならない

ということですね。

～感情的になってしまうと復縁はできない～

言葉にすれば、シンプルなのですが、「感情的になるな」というのは具体的に以下のような精神状態や行動を指しています。

人によっては当てはまるものが多く、辛い現実を突きつけられるかもしれませんが、そもそも「己（自分）の状況を知る」ことが重要ですので、しっかりと受け入れましょう。

## 【元カノと復縁できない感情的な行動一覧】

- ・元カノと復縁したいがあまり、**何度も何度もしつこくすがってしまう。**

・元カノのことが気になる、ないしは、話がしたいがゆえに、**元カノの家に行ったり、バイト先に行ったり、会いに行ってしまう。**

(女性目線からすれば、立派なストーカー行為であり、実際に、警察沙汰になった人もいます。)

・元カノのことを思うと**今でも涙が出てしまう、やる気が出ない。**

・**仕事をしていても、友達と遊んでいても、元カノのことが頭から離れない。**

・冷却期間を取った方がいいと言われていても関わらず、我慢できず、**つい元カノに連絡をしてしまう。**

・元カノのことが気になりすぎて、**SNSやLINEで元カノのことをチェックする習慣が身についている。**

・元カノに再会した時に**すぐに復縁を切り出してしまう。**

・ネット上にある復縁情報を探し回って、**自分にとって都合のいい情報だけを信じる。**

はい、これらの状況にある限り、元カノとの復縁はかなり困難な状況であると言っても過言ではありません。

**なぜなら、元カノのことで感情的になってしまっており、復縁するための冷静な判断ができなくなっているからですね。**

人間というのは、情報を入れれば入れるほど、その事柄について気になってしまう生き物です。

つまり、元カノのSNSをみるなどして、元カノの情報を頭の中に入れれば入れるほど、元カノのことが気になって仕方がないという状況になってしまうんですね。

これは極めて危険な状態でもあります。

なぜなら、元カノの情報を入れれば入れるほど元カノのことが気になり、依存度合いが増していくからです。

元カノに対する依存度合いが増せば増すほど、そう、感情的になってしまう可能性も上がるんですよ。

ですから、日々、元カノの情報を入れている男性ほど復縁が遠ざかっていきますし、それは今までの復縁失敗者の傾向そのものでもあります。

だって考えてみて欲しいのですが、元カノは別れてからスッキリしているのに、元カノの情報を仕入れている男性は、会っていない時にも着実に依存度合いを高めて、どんどん好きになっているわけですよ。

それで、元カノに再会した時に爆発して、気持ちを伝えてしまう。

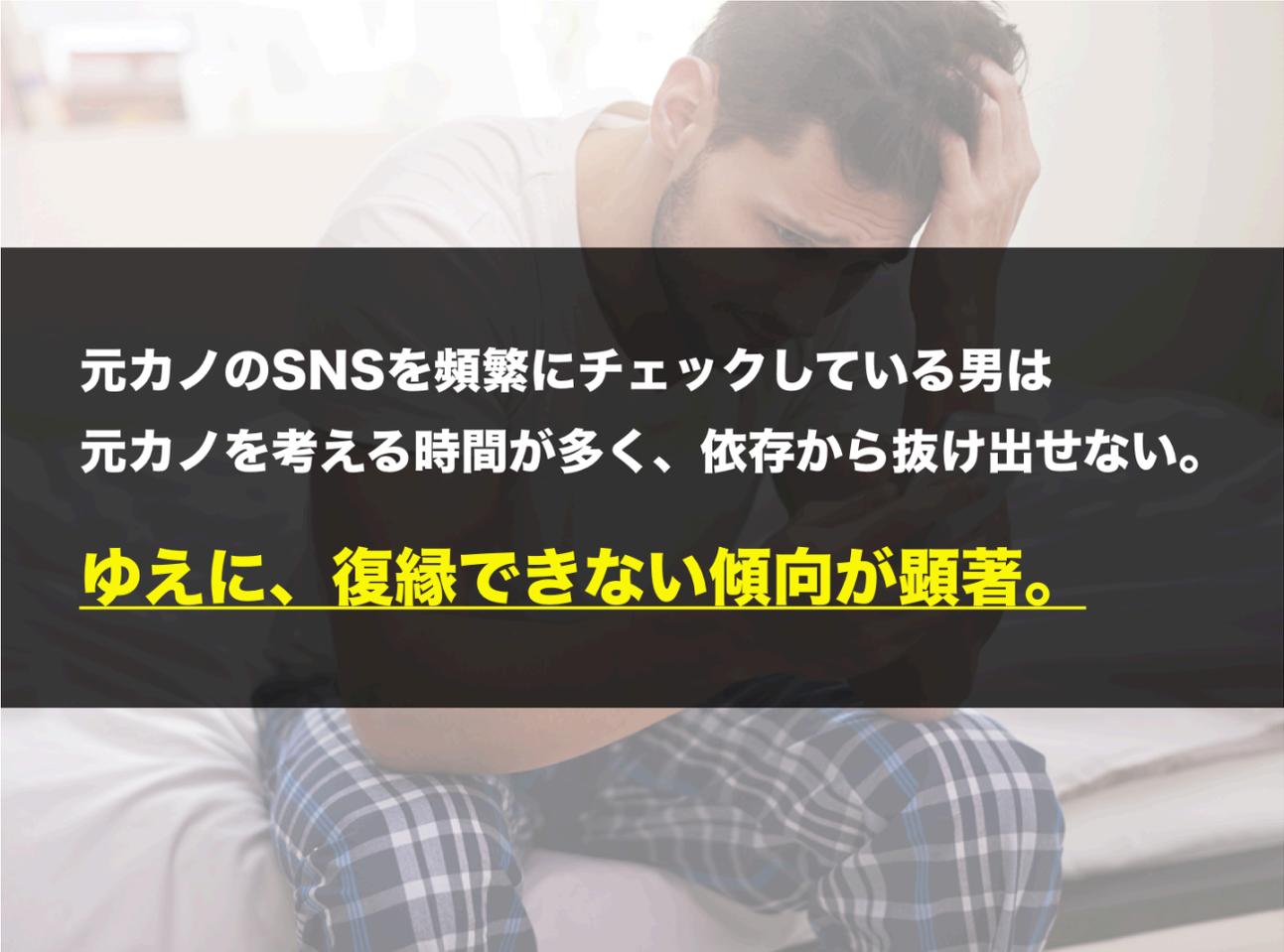
冷静に考えて、元カノと依存している男性の間の温度差がすごいですからね。

だから、そうなってしまっただけでは復縁できないのです。

そうならないために、冷却期間があるわけで元カノのからの依存から脱却することが第一であり、冷却期間では基本的に元カノの情報を仕入れないのが鉄則になります。

つまり、元カノのSNSなどをチェックするのは厳禁ということですね。

そりゃあそうです、元カノのSNSをチェックすればするほど忘れられなくなり、依存度が高まっていくわけですから。



**元カノのSNSを頻繁にチェックしている男は  
元カノを考える時間が多く、依存から抜け出せない。**

**ゆえに、復縁できない傾向が顕著。**

例えば、自分磨きのオナ禁にしても、エロを禁じない限り絶対に成功しないんですよ。

なぜなら、オナ禁ができない原因はエロにあり、その根本原因をなくさない限り、絶対に達成できないからですね。

これと全く同じ論理で、元カノへの依存から抜け出すためには、その根本原因である、元カノの情報を遮断しない限り、絶対に依存から抜け出すことはできないわけです。

ただ、まあ、シンプルに考えて、元カノのSNSを覗き見したり、いつも別れた元カノのことばかり考えている男性が果たして魅力的なのか、という話ですよね。（これが全ての答えでしょう。）

ちなみに、なぜ感情的になってしまうのがいけないのかというと、感情的というのは自分の感情を優先するということであり、**その行動のほとんどは自分の気持ちを満たすための行為だから**ですね。

大事なことなので、もう一度言います。

感情的な行動（しつこくすぎる、何度も連絡など）は“自分の気持ちを満たすため”の行為

になります。

で、冷静に考えてみて欲しいのですが、元カノとの復縁はいうまでもなく、恋愛で、あなたの感情だけで成り立つものではありませんよね。

相手、つまり、元カノの感情があって初めて成り立つものじゃないですか。

にも関わらず、自分の気持ちを満たすためだけの行動をしていたら、そりゃあねえ、復縁できるわけがないわけです。

それに、自分を満たすことすらできていない人間が他人を幸せにできるわけがないんですよ。

## ～自分を満たせない人間に他人を満たすことはできない～

この感情的になっている状態、「元カノしかない」という状態、自分のことを満たせていない状態をまさに「依存」と言います。

自分で自分を満たせないから、元カノに満たしてもらおうとして、元カノに依存するんですよ。

でも、女性からすれば、「満たして欲しい」と感情的になって自分のことしか考えていない男性とは復縁なんてするはずがありません。

女性が復縁したいと思うのは、付き合っていたときよりもはるかに魅力的になっており、余裕や自信に満ち溢れて、話を聞いてくれ、自分のことを満たしてくれる男性なんですよ。

だからこそ、元カノとの復縁で重要なのは、この依存状態から抜け出すことであり、そのためにすべきことが「自分磨き」になるのです。

なぜならば、自分で自分を満たせない人、感情的になってしまう人は、仕事やプライベートなど「自分はこれを頑張るんだ！」という目標、精神的柱がないから、女性に依存しているんですね。

自分磨きを頑張ることによって、「元カノがいなくても毎日幸せだ、楽しい」と思える状態になることによって、依存から自立に変わり、女性を幸せにできる資格を手にすることができるのです。

あらゆる物事でもそうですが、復縁も面白いほど逆説的なんですよ。

元カノを追いかければ追いかけて離れていく。

元カノに復縁を切り出さずに、ゆっくり話を聞いてあげれば復縁しやすくなる。

「元カノしかいない」という精神状態だと復縁は夢のまた夢。（自分の感情優先であるため）

「元カノがいなくても毎日幸せだ」と思うようになれば、自立して女性を幸せにできるから、結果として復縁に近づく。

この事実を知っているだけでも、元カノと接していく中で自爆行為をせずに済むはずですよ。

人によっては「やってしまっていた」、「いま、まさにこの状態だ」と胸にグサグサ突き刺さっている人がいるかと思いますが、それでいいのです。

まず、現状を知り、受け入れる、これが成長の第一歩ですから。

女性は別れの段階で気持ちが冷めている、依存状態がいかに危険か、そして、いま自分は依存していないか、という現状を把握する。

これが復縁の第一歩なのです。

そして、現状を理解して受け入れることができれば、あとはそれを変えていくだけなんですよね。

何度も言いますが、人生はいくらでも変えていくことができます、何歳からでも。

なりたい像、どういう人生を歩みたいのかを明確にして、それを毎日の行動・思考、今、この瞬間の行動・思考に落とし込んでいきましょう。

私が常々思っていることなのですが、痛みを知った人間は強いですよ。

底を知っている、谷まで落ちた人間だけが大きな山に登ることができますからね。

今の私がいるのもあの時の元カノのおかげですから、皆様もこの経験をチャンスと捉えて大きく飛躍して、器の大きな男になってやりましょう。

## 【まとめ】

・元カノとの復縁において、最もやってはならない行動は、「感情的になってしまう」こと。

→例えば、下記の行動が代表的。

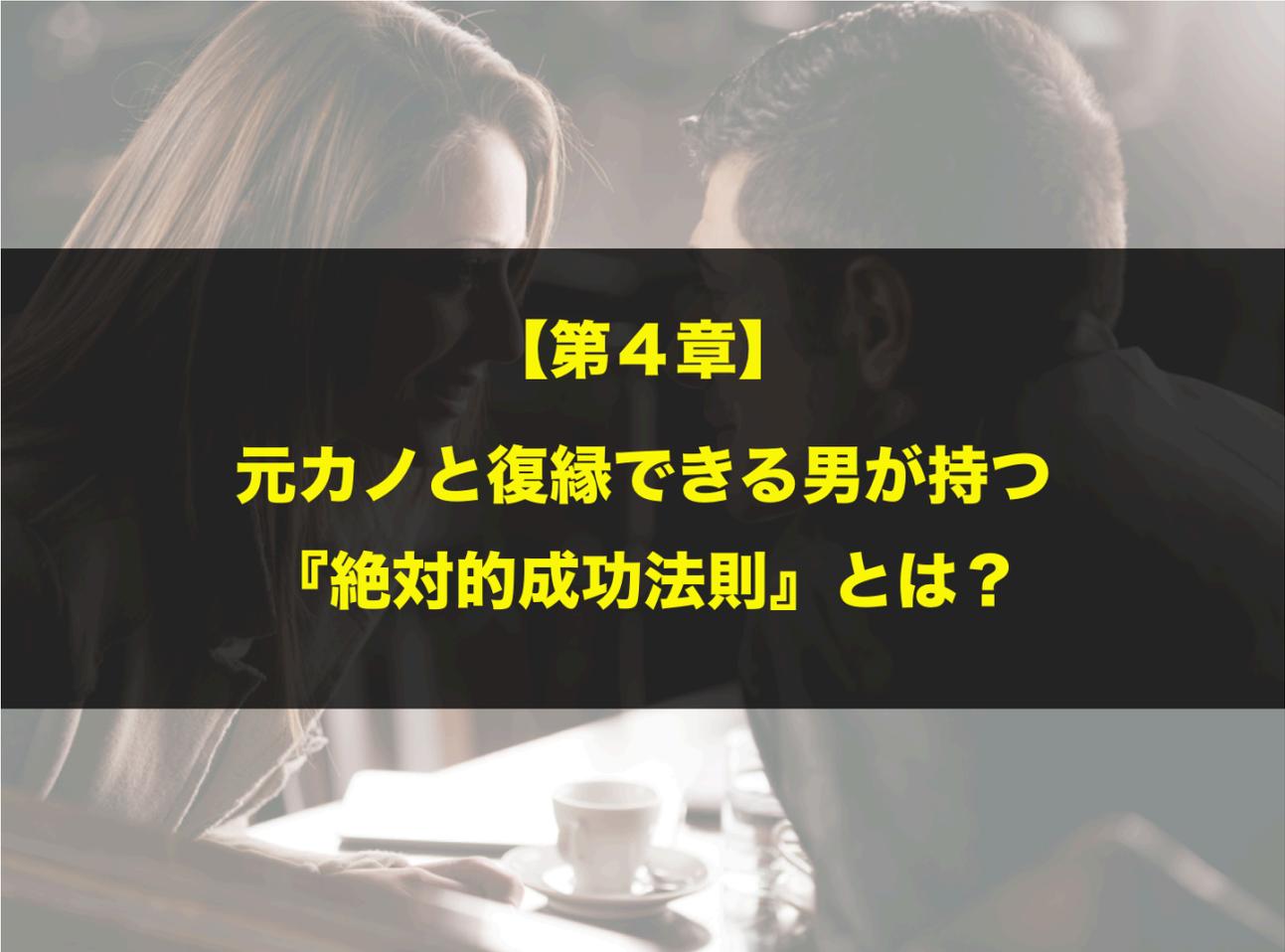
- ・しつこく元カノにすがってしまう。
- ・冷却期間中にも関わらず、我慢できずに元カノに連絡してしまう。
- ・そもそも自分の現状を客観的に理解できていない。
- ・「まだ俺のことを好きはず」と心のどこかで期待してしまっている。
- ・ネット上で復縁の情報を探す時も自分に都合のいい情報だけを信じる。
- ・元カノのことが頭から離れない、不意に泣いてしまう、不安になる。
- ・何もやる気が起きない。
- ・元カノからLINEが来ていないか、チェックする頻度が多い
- ・元カノのSNSを覗きにってしまう。
- ・元カノのことが気になって会いにってしまう（家やバイト先に）

感情的になってしまう原因は依存から抜け切れていないことが原因であり、依存から抜け出すためには、根本的な原因である「元カノの情報を仕入れる」という行為をやめる必要がある。

そもそも「感情的になる」というのは自分の気持ちを優先した行動であり、元カノの気持ちが無視されているから復縁できない。

元カノと復縁するためには、まず自分磨きを通じて自分を満たして、元カノへの依存から脱却して、女性を満たせれる魅力的な男になる必要がある。

「元カノとの復縁はもういいや」と思えるくらいの余裕が出てはじめて、復縁できるという逆説がそこにある。



## 【第4章】

# 元カノと復縁できる男が持つ 『絶対的成功法則』とは？

失敗法則の次は、成功法則です。

ただ、復縁に失敗する男性の多くが先ほどの失敗法則の部分でつまづいてしまっているため、まずは先ほどの「感情的にならない」ということを徹底して欲しいと思います。

本当に、依存状態とか感情的になってしまうと、冷静な判断ができず、元カノに嫌われてしまうこと（すぎるなど）を平気でしてしまいます。

ですから、その状態から脱却することは元カノとの復縁における絶対条件と言えるでしょう。

実際の復縁方法の前に、ここまで詳しく、かつ何度も何度もお話しているので、もちろん、そのことは重々理解されているかとは思いますが。（でも、それほどまでに大事であり、みんながつまずくポイントだということです。）

ですから、まずはこれまでお話した女性の心理を知り、失敗しないトラップ（依存・感情的）を回避することが絶対です。

その上で、元カノと復縁できる男が共通して持っている絶対的成功法則についてお話していきます。

とはいえ、実を言うと、これまでもお話していることで「至極、当たり前のこと」なんですけどね。

**それでも、多くの人ができるいないことなのであえて強調して、絶対的成功法則としてお伝えすることにしました。**

これは、私自身が元カノと復縁できた理由でもありますし、過去に復縁に成功した受講生全員に例外なく当てはまっていたことです。

では、その成功法則とは一体何なのか？

それはですね・・・

**今、この瞬間、すべきことに超集中している**

ということです。

「え、たったそれだけ？」と思うかもしれませんが、たったこれだけです。

## ～元カノと復縁したいなら「今」に集中せよ～

ただ、考えてみてほしいのですが、どれだけの人が「今、この瞬間、すべきことに超集中できている」でしょうか？

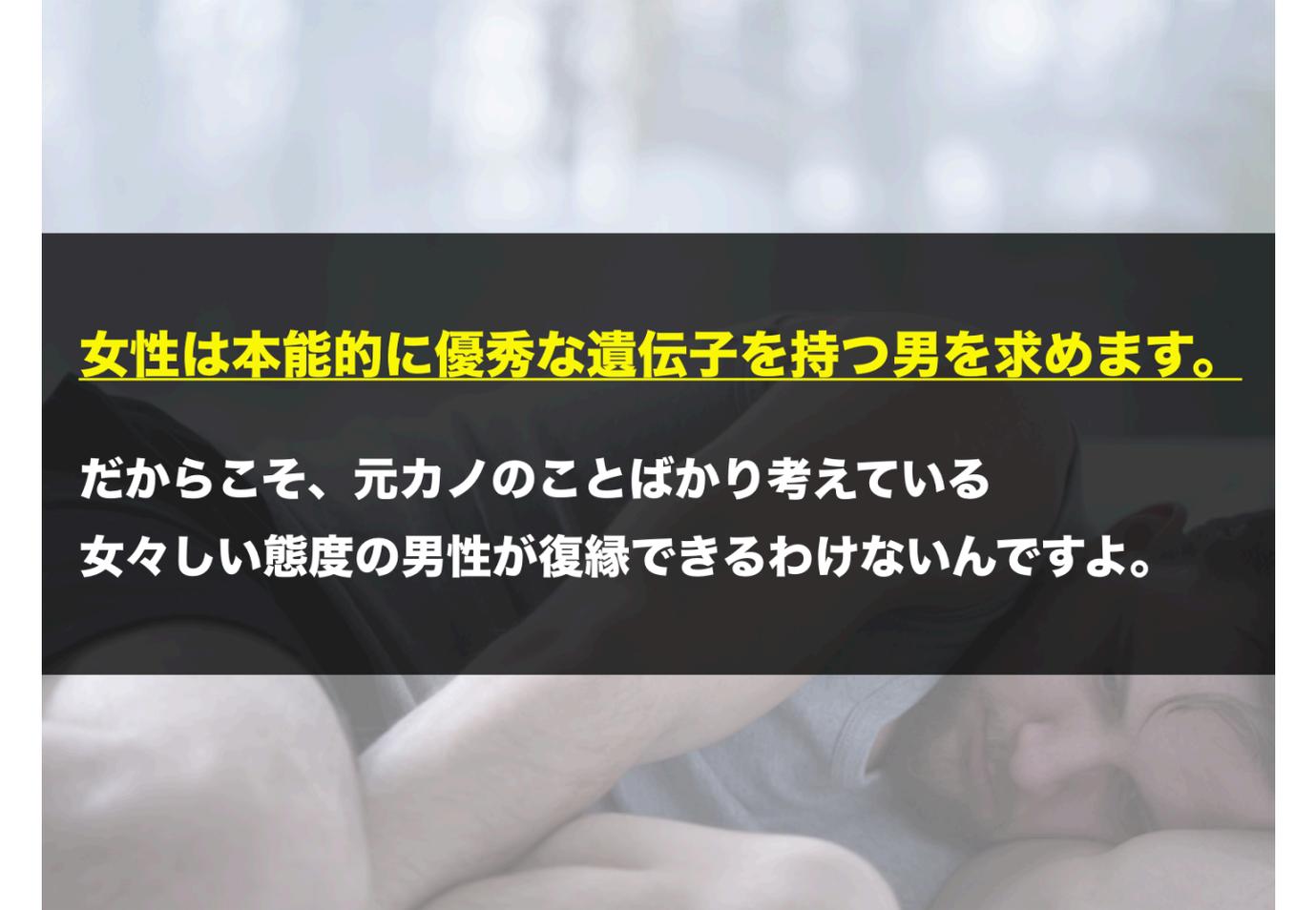
私の感覚値で言えば、100人に3人くらいだと思います。

だから、みんな自分の思った人生を歩めなかったり、何も成し遂げられない。

つまり、100人のうち97人はボーッとしていたり、余計なことを考えていたり、ダラダラと過ごしていたり、無意味なことに時間を使ったりしているわけです。

元カノとの復縁に関して言えば、復縁できないほとんどの男性ほど、今に集中することなく、元カノのことを考え、ネットで検索しまくり、元カノのSNSをチェックしているんですね。

すいません、はっきり言います。



**女性は本能的に優秀な遺伝子を持つ男を求めます。**

**だからこそ、元カノのことばかり考えている  
女々しい態度の男性が復縁できるわけないんですよ。**

それに、人はそんなすぐには変わることはできないし、冒頭でもお話したように、元カノとの復縁ってそんな簡単ではありません。

私はこの文章を自分の人生を捧げて書いている以上、本当に多くの人に復縁して欲しいと思っているんですね。

そして、どうせ復縁するなら、「やっとのことでヨリを戻せた」というレベルではなく、「余裕で復縁できた」というレベルで当たり前のように復縁して欲しいのです。

だから、あえて厳しくしているし、ハードルも高くしています。

元カノに依存していて、何にも熱中していなかった男性ほど、ちょっと意識が変わって自分磨きを始めただけで、「自分は変わった」と勘違いしているのですが、それも甘いですよ。

人はそんなに簡単に変わらないですし、**どれだけ全力で頑張っても最短で3ヶ月はかかります。**

※習慣が変わるのが最短3週間、細胞が生まれ変わるサイクルが3ヶ月であるから。

そして、挫折もなしにすぐ変われる人なんていないので、本当は人間が根本から変わるためにはもっともっと時間がかかるはずなんです。

私自身、自分磨きの効果が出て来たと実感したのは、自分磨きをしてから7ヶ月目くらいで、本当の意味で変わったなと思ったのは3年が経ってからなんですよね。（復縁自体はできていましたが）

要するに、意識だけ変わった、言葉だけ変わったも、

**態度や行動が変わって目に見える  
成果・結果が出なければ「変わった」とは言えない**

ということです。

周りの人に「変わったよね」と言われるかもしれませんが、ちょっと言葉や態度を変えたくらいで周りの人はチャホヤ言ってくれるので、それを信じてはなりません。

方向性は合ってるんだくらいに捉えるのはOKですが、本当に変わったと勘違いするのはやめましょう。

なぜここまで厳しく考えるのかと言うと、「変わった」と感じさせる相手は元カノであり、彼女は一度あなたに対して『彼氏失格』の烙印を押しているからなんですよね。

相手はあなたのことを良くも悪くもよく知っているからこそ、かなりの変化を感じさせなければ、「変わったね」と思ってもらうことは難しいでしょう。

だからこそ、決して慢心することなく、今すべきこと、つまり自分磨きに集中していかなければならないのです。

正直言って、今、この文章を読めているあなたは超ラッキーですよ。

本当に、本当に、本当にラッキーだと思います。（冗談でもなんでもなく）

なぜなら、この「今に集中する」というのは、元カノとの復縁だけではなく、人生全般における超最高峰に位置する成功法則でもあるからです。

なぜか？

我々にコントロールできるのは、「今この瞬間」だけ

だからです。

そして、当たり前的事实なのですが、

今この瞬間の選択・行動が「未来」を決める

からですね。

～超重要：別れてしまったのは過去の行動の積み重ね  
復縁できるかはこれからの行動の積み重ね～

人生ないしは時間には「過去」、「現在」、「未来」という軸がありますが、  
コントロールできるのは、「現在」だけです。

そして、現在を積み重ねた結果、「未来」がやってきます。

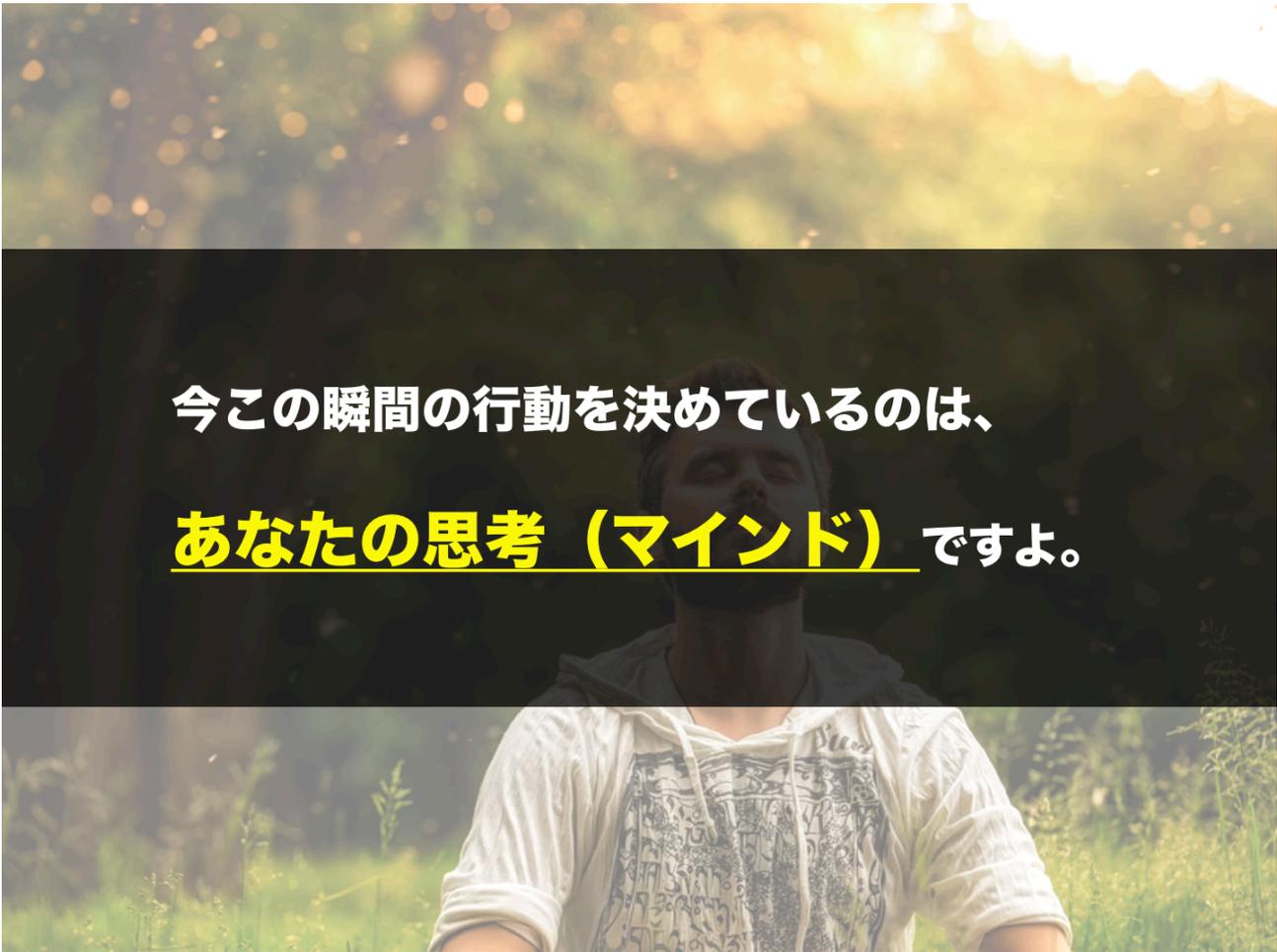
もっと言うと、「今のあなたの人生、現状は過去のあなたの選択・行動の結果」なんですよ。

はい、ですから、「人生うまくいかないなあ」とか「彼女に振られてしまっ  
てつらい」と思っている今の現状はまさに、**過去の積み重ねの結果**なので  
す。

この事実、当たり前なのですが、皆さん気づいていないんですね。

というよりも、目の前の欲求（サボりたい、楽したい）に負けてしまって、  
今に集中せず、粗悪な未来を引き寄せているんです。（自分自身で）

で、もっともっと深掘りしていけば、



今この瞬間の行動を決めているのは、  
**あなたの思考（マインド）**ですよ。

だから、サボりたいマインドを持っていたり、元カノ依存マインドを持っていると、今に集中することができず、元カノのことばかり考えて、結果として復縁できないのです。

とっても大事なことをお話していますからね、今まさに。

マインドが行動を決めていて、今に集中できないのはマインドに問題があるわけですから、まずはそのマインドを変えるべきなんですよ。

だから、何度も言うように、特典でお渡ししているマインド動画を見てね、とお話しているわけです。

はっきり言います。

自分磨きもダラダラ行ったり、  
妥協して行っても、全く意味がないんですよ。

ダラダラしたり、すぐに自分に甘くなってしまうから、何も成し遂げられない未来がやってくる、これほど単純なことはありません。

元カノと復縁する上でも、人生でより多くのことを成し遂げるためにも、大事な流れは下記の通りです。

## ～復縁、仕事、人生において成功するための大きな流れ～

- 1) あなたがどういう未来を歩みたいのかを決める（できるだけ長期目線）
- 2) そのためにすべきことを書き出す
- 3) それに向かって最強のマインドで「今に超集中して」行動する
- 4) (1) で決めた未来を毎日確認して、毎日、(3) を繰り返す

※もちろん、ネガティブな感情だったり、ダラダラするのは論外。  
「自分ならできる」とどんな状況でも前を向き突き進むことが重要。

はい、実は絶対的な成功法則ってたったこれだけなんですよ。

私自身、これを毎日実践していますが、これを始めてから全て望んだことを成し遂げられるようになりました。

ちなみに、これを『引き寄せの法則』って言うんですけど、あまりこの言葉は好きではありません。

なぜなら、世間一般の『引き寄せの法則』は(1)の望む未来の部分だけが強調されすぎていて、実際の行動が伴っていないことが多いからです。

実際、今までに『引き寄せの法則だ～』と言っている人ほど、口だけで言葉が先行して、行動が何も伴っていないスカスカ人間が多かったんですよね。

だからこそ、はっきりと言っておきたいのです。

## 今に集中して「行動しないと」未来は変わらない

と。

で、これは元カノとの復縁でも同じことが言えて、自分磨きに集中して本気で自分を変えていかないと、元カノを惚れ直させることなんてできませんからね。

でも、ここで話していることができれば、マジで人生変わります。（お約束します）

その代わり、努力しないとイケません。（当たり前ですが）

でも、この方がシンプルで最高に素晴らしいと思いませんか？

プロ野球のホームラン歴代世界記録を持つ王貞治さんの言葉の中に、私の大好きなものがあり、それをご紹介します。

**努力は必ず報われる。**

**もし報われない努力があるとしたら、**

**それはまだ努力とは言えない。**

**（王貞治）**

参考：<https://youtu.be/RWllajgMr3M>

だから、結論、元カノのことをボーっと考えていたり、元カノのSNSをチェックしている暇なんて1秒たりともないんですよ。

元カノのSNSをチェックする「現在」を積み重ねていると、元カノへの依存から抜けきらず、感情的になってしまい自滅してしまう「未来」が待っていますから。

まさに「因果の法則」ですよ。

「原因」があるから「結果」が生まれるわけで、であれば、良い「因」を今この瞬間に積み上げておけば、最高の「果」実を手にすることができるわけです。

元カノに振られてしまったのも、過去に何か「原因」があったわけで、その「結果」でしょう。

だったら、元カノと復縁する、元カノを惚れ直させるという「結果」を得るためには、そのための「原因」、つまり、自分磨きを頑張るしかないわけです。

この事実を理解してくれて、本気で自分磨きを頑張った人はやっぱり復縁にしても、仕事にしても、人生にしてもいい結果を手にはしていますから、ぜひ騙されたと思って頑張ってみてください。

もちろん、私も今この瞬間、まさに頑張っていますので、お互いに頑張っていきましょう。

人生すらも好転させる絶対的な成功法則ですので、ぜひ何度も何度も読んで、実践してください。

## 【まとめ】

元カノと復縁できる男が持つ絶対的な成功法則は、「今、この瞬間に超集中する」こと。

→実際、今、この瞬間に集中している人は100人中3人くらいしかいないほどである。（だから、物事を成し遂げることができない）

→ものすごくシンプルであるが、原理・原則、本質は常にシンプルなものである。

→そもそも「未来」は「今、現在」の積み重ねであり、今に集中していない人間がよい未来を手にするなんて到底できない。

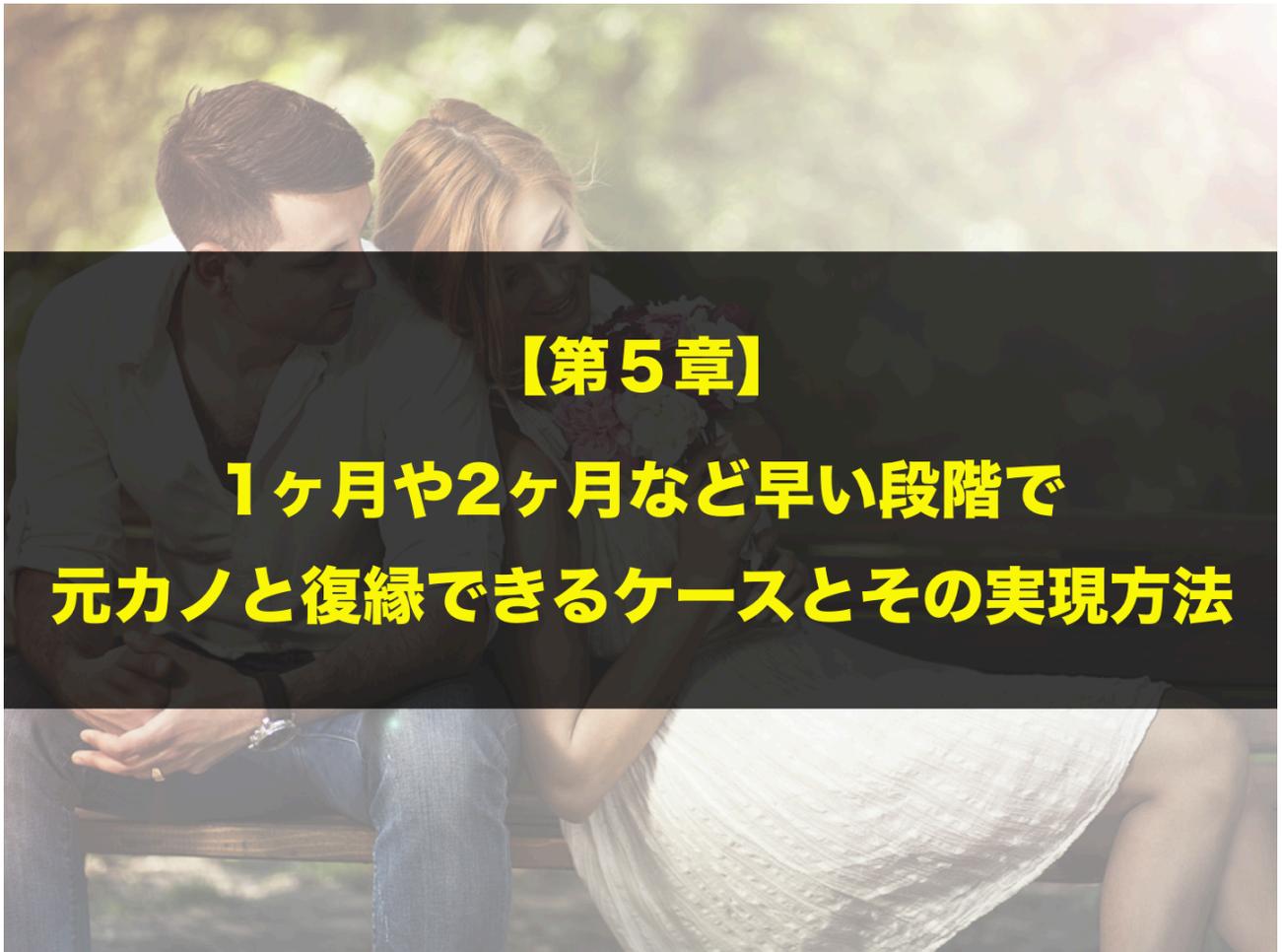
→元カノとの復縁で言えば、今すべきことは、少しでも魅力的な男になるために自分を磨く、男を磨くこと。（実際、それができている人ほど復縁できている）

→元カノのことを考えて落ち込んだり、ぼーっとしたり、やる気がなくなったり、SNSをチェックしている人に元カノを惚れ直させる未来を手にするわけがない。

→これ以上に、良い未来を手にする成功法則はないほど重要であり、復縁だけでなく、人生においても非常に有効である。（下記に改めて記載）

1) あなたがどういう未来を歩みたいのかを決める（できるだけ長期目線）

- 2) そのためにすべきことを書き出す
- 3) それに向かって最強のマインドで「今に超集中して」行動する
- 4) (1) で決めた未来を毎日確認して、毎日、(3) を繰り返す



## 【第5章】

# 1ヶ月や2ヶ月など早い段階で 元カノと復縁できるケースとその実現方法

元カノとの復縁における失敗と成功の法則を理解した後は、いよいよ元カノとの復縁方法を見ていきます。

やっとですね、本当にやっとです。

ですが、正直、元カノとの復縁方法以前に女性心理だったり、復縁の失敗・成功法則を知っておかなければ、復縁はできないので、先にそちらをご紹介させていただいた次第です。

つまり、ここまでの文章が大前提となり、超重要、絶対に押さえておくべき  
ということですね。

そして、一般的な復縁方法をお話していく前に、例外的なケースとして早く復縁できるケースとその実現方法をご紹介します。

というのも、やはり、元カノとの復縁は恋愛であり、相手の気持ちや相手のタイミングもあるわけで、チャンスがきたらサッサとそのチャンスを掴んでしまうのが重要だからですね。

やっぱりできるだけ早く復縁したいわけじゃないですか。

ですので、早く復縁できるケースにおいては、「サッサとチャンスをつかんで復縁してしまおう」ということで最初にご紹介しておきます。

ただし、この実現方法で元カノと復縁できたとしても、その後に魅了し続けなければ話になりませんので、付き合った後も自分磨きをすることは徹底してください。

そもそも、ずっと魅力的な男にある努力をしていれば振られなかったわけで、復縁してからもそれは同じことが言えて、ずっと魅力的な男であり続けることが大事ということですね。

実際、自分磨きを継続していれば、仕事もできるようになりますし、成果も出ますし、結果、年収も上がったりしますし、人生がかなり楽しくイージーになっていきます。

先ほどもお話したように、100人中97人は、今この瞬間に超集中していないので、あなたが集中すれば、まず間違いなく突き抜けた存在になることができるからですね。

ということで、2ヶ月、3ヶ月と比較的早い段階で復縁できるケースについてご紹介いたします。

## ～1、2ヶ月で元カノと復縁できるケースの条件とは？～

具体的な条件は下記の通りです。

- ・別れた後、早いタイミングで元カノから連絡がくる（しかも好感触）
- ・別れた後、普通に会うことができ、関係も良好
- ・謝罪と感謝を告げ、綺麗に別れることができ、連絡も取り合っている

このように、別れた後も良好な関係で相手からも連絡がくる、会うことができる場合は、比較的早い段階で復縁できる可能性が高いでしょう。

というのも、普通であれば、女性は別れた後に元カレと連絡を取ろうとはしない生き物で、相手から連絡を取ってくるということは別れた男性に対して好感触か未練を持っていることが多いからです。

要するに、「本当に別れてよかったのか」という迷いが生じており、あなたを見定めている、天秤にかけているというイメージです。

実際、よくあるケースが、付き合っている時に別の男性に迫られて、ちょっと気になって別れを決意、しかし、その男性が実はしょぼい男性で、別れた彼氏に連絡を取り直すというものです。

また、男性側が別れ際を綺麗にしたことによって、女性からすれば、「え、本当にいいの?」とか「いい彼氏だったな」と思うようになり、次第に後悔して連絡を取ってくるということも少なくありません。

ただ、自惚れる・勘違いするのは絶対に厳禁。

立場で言うと、今の状況は元カノにキープされているくらいに捉えて、冷静に対処していくことが重要でしょう。

いずれにしても条件は、相手から連絡をしてくる（好感触）、普通に会うことができる、ですね。

こちらから連絡を取り始めて、連絡を取り合うことができる、というのは当てはまりませんのでご注意ください。

この条件を満たしていれば、対応さえ間違えなければ、比較的早い段階で元カノと復縁することができます。

では、どうすれば、連絡を取ってくる元カノ・普通に会える元カノとの復縁を実現させることができるのか？

## ～1、2ヶ月で元カノとの復縁を実現させる方法～

答えはものすごくシンプルで、



決して復縁を迫ることなく、

**ゆっくりと元カノの話を聞くこと**

です。

これ、本当に、本当に大事です。（みんな、復縁したい自分の気持ちばかりで、できていない人がほとんど）

ありがちな失敗として、元カノから連絡がきた嬉しさから早まって告白してしまう人がいるのですが、それは自滅行為なんですよ。 (まさに感情で動いている典型例)

というのも、先ほどもお話したように、今の状況は元カノに見定められている真っ最中だからです。

そして、女性心理のところでもお話しましたよね。

**女性は妊娠できる期限があることから「この人だったら大丈夫！」と思うまで、復縁を決意できないわけで、待ってあげることが大事なのです。**

だから、元カノが確信するまでに自分のペースで告白するのは愚の骨頂であり、せっかく関係が良好なのであれば、ゆっくりと話を聞いて理解者となっていくことがポイントとなります。

そもそも女性は共感脳であり、自分の話を聞いてくれる男性を好きになりますからね。

**また、元カノから連絡が来ているということは、マイナスのイメージを持っていませんので、冷却期間を設ける必要はありません。**

元カノのLINEのペース、内容に合わせて返信すればいいですし、たまに自分から送ってもいいでしょう。

ただし、好意を出し過ぎるのはNGで、あくまで友達としてくらいがちょうどいいですね。

そして、会っている時に、とにかく元カノの話をゆっくりとアイコンタクトしながら、聞いてあげるのです。

「うんうん」と頷きながら。

たったこれだけで、「この人は私のことをわかってくれてる」と思うようになりますので、自然と好意も積み上がるし、連絡も取れるし、また会えるようになります。

要するに、全くもって焦る必要はなくなるんですね。（いつでも会えるから）

そうすれば、心にも余裕が出ますし、もっともっと元カノの気持ちを把握しやすくなり、冷静に正しい行動ができるようになるでしょう。

復縁も結局は恋愛であり、興味を持たせる、好意を積み上げることが大事なんですよね。

そうすれば、デキレースのように、大きな失敗さえなければ、「付き合う」・「復縁」まで自然と突き進んでいきますから。

もちろん、決して感情的にならないこと、元カノの話を聞くこと、会っていないときに徹底的に自分を磨くことは欠かせませんよ。

そして、告白・復縁を切り出すタイミングですが、**「元カノから脈ありサインが出た時」**にしてください。

多くの復縁に失敗する男性は、脈ありサインが出る前に勘違いして、告白してしまうんですが、違うんですね。

**元カノが復縁してもいいかも、復縁に対する決意ができたというタイミングで告白するのが復縁の基本なのです。**

ですので、そのタイミングが来るまではゆっくりと待って、待って、待ちましょう。

ちなみに、復縁する前にセックスをしたり、キスをしたりすることもあると思うのですが、セックスをしたとしても、復縁に対して脈ありサインが出てない限りは告白してはなりません。

**意外かもしれませんが、「セックス＝復縁」ではないんですよ。（女性だって、甘えなくなる時はあるということです）**

実際、セックスできた嬉しさから舞い上がって告白して撃沈してしまう男性は少なくありませんので、ご注意ください。（気持ちはわかりますけどね）

元カノが復縁したいと思う脈ありサインは、「別れたことを後悔している」、「今のあなただったら復縁してもいい」というような、復縁に対する前向きな言葉が出て来た時です。

**つまり、それまでは待ちで、関係構築ということですね。**

元カノから連絡が来るという点は例外的ではあるものの、今までの話をしっかり理解されている方は点を点が繋がったのではないのでしょうか？

・女性**は復縁に対して消極的で、確信が持てるまで復縁を決意できない。**

(→だから、ゆっくり話を聞いて待つことが大切。)

・元カノとの復縁は感情的になるとうまくいかない。

(→嬉しさから勘違いして、告白すると撃沈する。)

・女性**は本能的に価値のある男性、魅力的な男性に惹かれる。**

(→焦って復縁を申し込むよりも余裕のある態度で話を聞くほうが効果的)

・元カノとの復縁も恋愛であり、「相手の気持ち」が重要

(→相手から連絡が来た時は連絡を取り合ってOK、冷却期間は不要)

このように、今までにお話した元カノの心理や失敗・成功条件などの根本の部分は原理・原則であり、ほとんどすべてのケースに当てはまるんですね。

だからこそ、大前提の話が重要になるのです。(はじめに、女性心理、失敗、成功法則)

とにかく、元カノから連絡が来る、元カノと普通に会うことができる関係性というのは復縁にとって非常に有利と言えます。

キープされている、天秤にかけているとしても、その状況を逆利用して、あなた自身が元カノにとって必要不可欠な存在になってしまえばいいんですよね。

※ただし、元カノから「友達に戻ろう」と言われたケースではそれを間に受けてはならない。（その後に元カノから好感触な連絡が来るかが重要）

というのも、女性は男性を傷つけないために、表面上の理由で「友達に戻ろう」と言って来ることが多いからです。

実際、同じ学校や同じ職場などでこのケースが多いですね。

「友達に戻ろう」という言葉を間に受けて、つつい連絡をしてしまう人は少なくないのですが、そっけない対応をされることが多いのはこのためです。

なので、「友達に戻ろう」と言われたとしても、相手から連絡がこない限りは、基本的に冷却期間を設けて、通常通りの復縁戦略をとっていくことをおすすめします。

ということで、比較的早い段階で復縁できるケースと実現方法についてまとめます。

## 【まとめ】

1ヶ月や2ヶ月など、比較的早い段階で元カノと復縁できるケースの条件は下記の通り。

- ・別れた後、早いタイミングで元カノから連絡がくる（しかも好感触）
- ・別れた後、普通に会うことができ、関係も良好
- ・謝罪と感謝を告げ、綺麗に別れることができ、連絡も取り合っている

このケースでは、元カノにキープされている、ないしは、品定めされている段階で、それを逆利用すれば元カノと復縁できる。

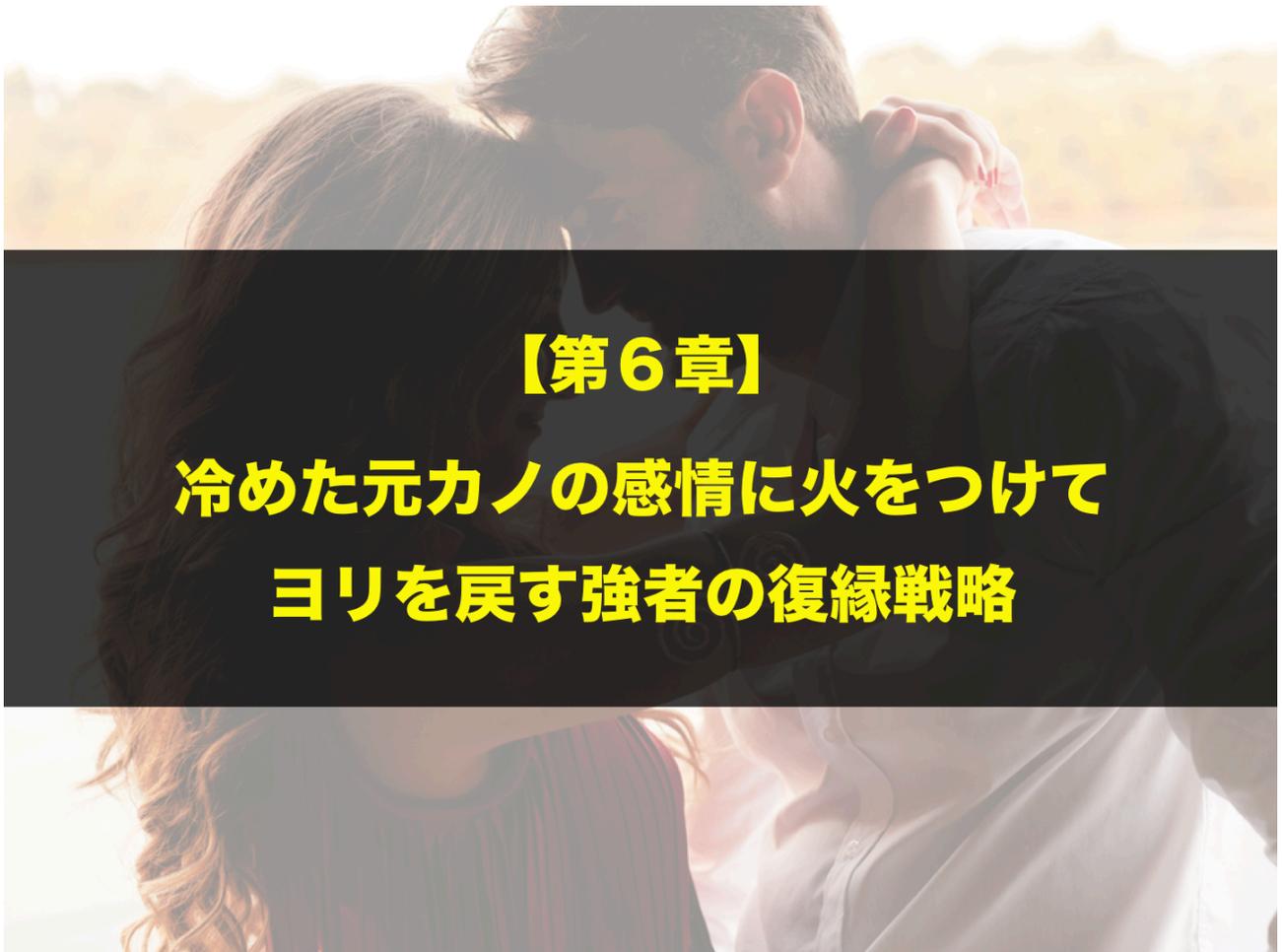
なお、一番やってはならない行為はいうまでもなく、嬉しさのあまりすぐに告白してしまうこと。（感情的、余裕がない、がっついていいる）

ここですべきアクションは、とにかく元カノの話をゆっくり聞いて関係を構築していくこと。

なぜなら、女性は話を聞いてくれる男性を好きになるし、「もう大丈夫だ！」と確信できるまで復縁しようとは思わないため、それを待つのが最善となる。（「セックス＝復縁」でもないので要注意）

なお、復縁も恋愛であり、相手の気持ちが重要であるため、相手から好感触な連絡が来た場合は、冷却期間は不要で相手に合わせて返信をしてOK、自分からも連絡をしよう。

元カノに復縁の告白をするタイミングは相手から復縁に対して脈ありサインが出た時で、それまではゆっくりを待ちに徹するべし。



## 【第6章】

# 冷めた元カノの感情に火をつけて ヨリを戻す強者の復縁戦略

さて、ここまでとても長かったと思うのですが、いよいよ本題です。（やっ  
とですね）

ただ、そうは言っても、本当に大事な部分（冒頭、女性心理・失敗と成功）  
をすでにお話していますので、かなりスムーズに頭に入ってくるかと思いま  
す。

～具体的な本編に入る前に1つ「指示」があります～

むしろ、あくまでこれは流れであり、本質・根本の部分はここまででお話した通りで、重要度で言うと、今までの話の方がはるかに重要です。

要するに、どれだけ流れとか復縁戦略を知っていたとしても、その本質・根本が理解できていないと、絶対に感情的に動いてしまったり、些細なミスをして失敗してしまうということなんですよ。

そもそも、なぜ元カノとの復縁が難しいのかというと、恋愛は子孫繁栄の本能であり、今の皆さまはそのパートナーが失われてしまった状態であるため、非常に感情的になってしまっているからなのです。

感情的になってしまいがゆえに、明らかに復縁に不利な行動をとってしまうがゆえに、復縁が難しくなっています。（すがりまくる、女々しく泣く、何度も復縁を迫る）

だから、その感情的な部分や依存を直さないと話にならないわけで、いくら流れを知ろうが復縁はできないわけですね。（そのため、本質・根本を先にお話したということです）

なので、ここまでのお話をザーッと流し読みした方は、もう一度、ちゃんとじっくり読んでください。

ちゃんと女性心理や失敗・成功の本質がわかっていないと、そもそもこれからするお話の意味がないので。

・・・ちゃんと読み込んで、完全に理解が深まった状態で、ここから読み進めてください。

なので、まだまだ理解が浅いなという方は、これまでの文章を読み直しましょう。

改めてお伝えしておきますが、これは「指示」です。

普通に考えて欲しいのですが、「～～してください」と明確に指示しているということは、大きな大きな理由があるわけじゃないですか。（それも、このPDFで初めての指示ですから）

その言われたことすら守れない人間が、この文章に書いてあることを素直に実践できるわけがないですし、復縁の正しいアプローチを素直にできない人間が復縁できるわけないんですよね。

・・・至極、当たり前すぎる論理です。

実際、元カノとの復縁に失敗する人ほどこれができていません。

元カノとの復縁では、しつこくすがってマイナスの印象を与えてしまっている場合やLINEを送っても反応が冷たい場合は、「冷却期間が必要ですよ」とサイトでもお伝えしていますが、復縁に失敗する人ほど我慢できずに元カノに連絡してしまうんですよね。

それどころか、元カノの住んでいる家に行ったり、バイト先に行ったり、手紙を渡したりと、自分から進んで失敗への道へ突き進んでいるわけです。

これこそが、感情で動く典型例であり、自分のことを客観視できていないからこそ、起こってしまう大事故と言えます。

このように、言われたことを正しくできない人は、成果を出すことは到底不可能であることを深く胸に刻み込んでおいてください。

これは、復縁だけでなく、仕事でもスポーツでも、勉強でも、当たり前すぎる基本中の基本ですからね。

ちなみに、かなり厳しめの口調でお話をしていますが、それだけ大切なことであり、当たりの前なことにもかかわらず、多くの人ができていないからです。（もちろん、できている人は素晴らしいですよ）

言われたことすらできないのは、はっきり言ってレベルが低すぎる。（小学生でさえもできますよ）

言われたことすらできないと、いくらコンサルティングを受けても、そのアドバイスは右から左に流れていき、結果、自分で判断して行動し、撃沈するわけですから、もはやアドバイスすら無駄になってしまうんですね。

で、アドバイスを無駄にするということは、そのアドバイスをしてくれた人の時間、つまり、人生を奪ったということですから。

「言われたことすらできない」というのは、今後の人生において、何かを教えてくれる人の人生を奪うことにも繋がるわけで、だからこそ、ここまで厳しくお伝えさせていただいているのです。

この文章を読んでいて「うざいなあ」と思う気持ちもわかりますよ。

私だって、こんなこと言われたくないですが、でも、それをわかって書いているということは、それだけできていない人が多いということです。

これは復縁に限ったことではなく、仕事や勉強、部活、就活など私生活のあらゆる面にも当てはまりますので、自分の生活を振り返るきっかけにもしていただけますと嬉しく思います。

そもそも、人生を好転させて欲しいという意識で書いていますからね。

ということで、そもそもの当たり前のことができているのかを振り返り、今までの内容が頭に入っていないのであれば、もう一度、ここまでの文章を読み直して完全に理解をしてください。

では（これまでの理解が浅い方は）読み返して理解を深めましょう。

理解が深いと自分で自己評価できる方、何度も何度も読み込んで、本質・根本を押さえた方は次のページに進んでください。

・・・はい、今、この文章を読んでいるということは、これまでの大前提、本質を理解されているということですので、早速、流れ本題に進んでいきましょう。

もちろん、本質・根本はとっても大事なことなので、これからもお話に盛り込んでいきますので、その度に復習してみてください。

では、『冷めた元カノの感情に火をつけてヨリを戻す強者の復縁戦略』についてお話していきますが、結論、大枠の流れは下記の通りです。

## ～元カノの気持ちを取り戻す強者の復縁戦略の流れ～

- 1) 元カノにどう思われているのか、現在地を知る
- 2) マイナスの印象を持たれている・そっけないなら冷却期間を設ける
- 3) 徹底的に男を磨く（元カノを後悔させるため）
- 4) さらに妥協することなく男を磨く
- 5) 元カノとの接触を図る（連絡・SNS・第三者）
- 6) 再会して魅力的になったあなたの姿を見せる（後悔させる）
- 7) 連絡を取り合って、徐々に熱を高めていく
- 8) 脈ありサインを確認できたら、告白して復縁成功

冒頭でもお話したと思うのですが、女性の気持ちを変える裏ワザ・魔法なんてものは存在しません。

そんなものがあれば、どんな美女とでも付き合うことができますし、そもそもこの文章を読む必要なんてなく、今、復縁しているはずですよ。

**結局、どんな物事も、今、この瞬間に自分が選択した行動を積み重ねた結果として未来が待っているわけですから、元カノと復縁するためには、復縁するために「正しい選択・行動」を積み重ねなければならないわけです。**

で、元カノとの復縁が難しい理由の1つに、「相手の感情」も要素の1つとなり、その部分は自由自在にコントロールできないし、コントロールしようとしないうことを頭に入れておいてください。

それゆえ、どうしてもマイナスの印象を持たれてしまっている時には冷却期間が必要になったり、運やタイミングなどの要素も必要になってきます。

**ですので、捉え方としては、冷却期間に自分磨きをして自分の行動を積み上げた結果、元カノと復縁できる可能性を最大まであげることはできるが、「絶対」や「100%」はないということです。**

ただ、それでも、自分磨きや努力をしないのであれば、「99.99...%」の確率で復縁はできません。

それは、最初にお話した「女性の心理」を考えればわかりますよね。

付き合っていた時のあなたの生き様、あなたという人間を見て別れを決断したわけですから、その原因を改善して、生き様を変え、魅力的な男にならないければ話にならないわけです。

ずっと落ち込んでいたり、泣いたり、すがっていると、元カノからどう思われるかわかりますか？

## 「ああ、やっぱり別れて正解だった…」

と思われてしまうわけですよ、大好きな元カノに。

男としてこれだけは絶対に避けたいですし、努力を重ねて、「別れるんじゃないかった」と思わせてやりたいですね。

だから、「絶対に」とは言えなかったとしても、自分を変える努力をしなければなりませんし、本当に好きな女性なのであれば、努力する価値は十分あるのです。

それに、仮に復縁できなかったとしても、まず間違いなく、魅力的な男になれますし、仕事でも成果を出せるようになったり、プライベートが充実するようになり、イキイキして、より魅力的な女性をゲットできるようになりますから。

本気で努力すれば、人生は間違いなく好転するとお約束いたします。

これは、今までの受講生が証明していることであり、結果復縁できた人はもちろん幸せになっていますし、復縁できていない人も見違えるほどいい男になり、成果を出し、素晴らしい女性と付き合っているという報告をもらっていますからね。

人って面白いことに、谷に落ちれば落ちるほど、高い山に登ることができるわけです。

実際、社長や大きな成果を出した人ほど過去に借金まみれや中卒とか、幼少  
期バカにされたとかよく聞くのはそういうことです。

で、元カノに振られた私も、当時は、もう絶望の底ですよ。

あなたも同じ心境だと思うのでわかると思うのですが、たかが恋愛でここまで絶望的になるとは正直思いもしませんでした。

それでも、元カノに振られたのはあの時の自分に問題があった、原因があったからだ、と自分を見つめ直すことができたんですね。

そして、

変わろう、元カノを見返してやろう

と思ったのです。

だから、一度絶望を味わい、自分のことを客観視して、「今のままじゃダメだ、変わらないと」と思えることはものすごいチャンスなんですよ。

多くの人はそのことに気づかないまま、ぼーっとしていますから。

ですから、今、こうして元カノと別れ、絶望だったり悔しい思いをしていることをチャンスと捉えてください。

自分の人生を大きく変えるチャンス、器の大きい魅力的な男になれるチャンス、元カノを取り戻して本当の意味で幸せにできるチャンスなのです。

でも、それを掴めるかどうかは、あなたのこれから、いや、今この瞬間の思考と行動次第ですからね。

どんな結果も裏技や魔法なんてない、自分の取った選択・行動の積み重ねが「結果（未来）」であることを頭に叩き込んでおいてください。

なお、この強者の復縁戦略の本質・根本の部分も、最初にお話した女性心理が大きく関係しています。

恋愛はそもそも子孫繁栄のための活動であり、女性はより優秀な遺伝子、魅力的な男性を求めているということですね。

そして、元カノに振られてしまったということは、「遺伝子を残す相手としてふさわしくない」と見なされてしまったということになります。

にも関わらず、しつこくすがったり、女々しく泣いたり、何度も復縁を求めたりして余計に嫌われてしまうわけですが、その理由ももうわかりますよね。

**しつこくすがったり、女々しく泣いたり、何度も復縁を求めたり、っていうのは男としてとても弱い行動なのです。**

また、魅力的な男性の要素の1つとして、ほかの女性からモテているということ挙げたかと思いますが、その観点からも説明することができます。

しつこくすがってしまう、女々しくなってしまう、何度も復縁を求めてしまうというのは、一見、「一途」のように思えるのですが、本能・生物学上は「私以外に相手をしてくれる女性がないからこんなに必死なんだな」と思われてしまうんですね。

つまり、これらの行動は「非モテ」のシグナルであり、「自分はモテない男で、あなたしかいないので行かないで」と言っているようなものなのです。

もちろん、異論があると思いますが、事実やこれまでの傾向として、こうみなされる可能性が非常に高いという話ですので、参考程度に知っておいてください。

**で、「非モテ」だとみなされてしまうと、女性に見下げられてしまいますし、遺伝子を継いだ子どもまで非モテになってしまうと、子孫を繁栄することができなくなってしまうと本能が考えて、拒絶するんですね。**

実際、私が元カノに振られた当時も経験人数が数えるほどしかおらず、非モテだったからこそ、この仮説には納得できる部分はあります。

また、あくまで傾向として、女性経験が少ない人ほど女性からモテず、女性経験が多い人ほどモテる（モテる人がさらにモテる）ので、「モテ」か「非モテ」かは男性の価値を示す上で非常に重要な要素と言えるでしょう。（異性を惹きつける繁殖能力と考えていただければ、わかりやすいかと思えます。）

ですので、明らかに恋愛経験がまだまだ少ないと感じる方は、意外な戦略かもしれませんが、恋愛経験を増やすというのが、復縁にとって効果的だったりするのです。

もちろん、「元カノしかいない」という気持ちもわかりますので、無理に勧めることは一切しませんが、参考程度に知っておいてください。（今後の恋愛面では一助になるはずです。）

そして、「モテ・非モテ」だけが男としての価値ではなく、仕事ができるかどうか、尊敬できるかどうか、経済力があるかどうか、地位や立場はどうか、周りの人からの評判はどうか、ポジティブかどうか、リーダータイプかどうか、自信や余裕があるかどうか、外見のかっこよさはどうか、などからも女性は男性の価値を判断しています。

ですので、これらの要素を男磨きとして底上げしていき、魅力的な男になることで、元カノの興味を引いて、復縁に繋げていくというのが基本戦略になります。

「今すぐにでも復縁したい」という気持ちはわかるのですが、やはり、別れた原因が改善できていなかったり、男としての魅力を上げていないと振り向いてもらえませんからね。（一度、「失格」になっている以上、なおさら）

そして、元カノとの復縁において重要なのは、「変化」を感じさせて「興味」を持たせることです。

## ～強者の復縁戦略の本質は「変化」と「興味」～

そのために、自分磨きをしていると言っても過言ではありません。

そもそも、別れた直後というのは、女性からすれば、マイナスの印象が強かったり、よく考えて決断しているため、あなたに興味を持っていないんですよね。

そこで、考えてみて欲しいのですが、あなたは自分が興味を持っていない女性からアプローチされて、「じゃあ、付き合おう」となるでしょうか？

・・・ならないですよ。

元カノと付き合った時は、これまでの恋愛で人を好きになるまでの過程を思い出してみたいのですが、例外なく、好きになる前に相手の女性に「興味」を持っているはずですよ。

そう、「好き」の前に「気になる」があるはずですよ。

つまり、人が人を好きになるのは、最初に興味を持ち、その結果、もっと知りたい、もっと話したい、仲良くなりたいたいという気持ちが膨らみ、好きになっていくんですね。

**そして、これは元カノとの復縁にも全く同じことが言えて、そもそも「興味」を持たせられなければ話にならないわけです。**

ただ、別れた直後は綺麗に別れることができ、元カノから連絡がくるケース以外では、興味を持たれていないことが多いですからね。（しつこくすがってしまったのであれば、余計、興味は持たれていないでしょう。）

ですから、その興味を持っていない元カノにいくらアプローチをしたとしても、相手にされない、復縁できないということになってしまいます。

**つまり、「復縁、復縁」と考える以前に、そもそも相手はすでに冷めていて興味を持たれていないので、まずは興味を持たせるところから考えるべきということなんですよ。**

では、どうすれば、興味を持たせることができるのか？

**それが、先ほど少しお話した「変化」なのです。**

同窓会で昔は存在感のなかった女性が、ものすごく可愛くなっていた例を想像していただければわかるように、人は「変化」していると興味を持つようになるんですね。

実際、人間は「変化」を嫌う生き物で、それゆえ努力をしたくないと思っ  
ているわけですが、心のどこからではみんな「変わりたい」と思っています。

ですから、自分の目の前に「変化」して、今までとは見違えるほど魅力的になった人が現れるとやっぱり気になるわけです。

## 「え、どうしたんだろう？何があったんだろう？」

ってね。

そして、これこそがまさに「興味」で、興味を持たせることができれば、自然と相手の方から話を聞いてきますし、近づいてきます。

ですから、強者の復縁戦略の本質は、「あなた自身の変化」を通じて「元カノに興味を持たせる」と考えていただければわかりやすいと思います。

実際、女性からしても自分が振った男性が魅力的になっていけば、気になって仕方がないですよ。

それに、本能的に自分が手放したものが魅力的で価値のあるものだとわかると、取り戻したくなる衝動に駆られます。（これをゲインロス効果と言います）

つまり、あなたが冷却期間で自分を磨きまくって、魅力的な男になることができれば、元カノに「あれ、別れるんじゃないかったかも」と思わせることができるわけです。

これが本当に大事で、元カノに別れたことを後悔させることができれば、彼女の気持ちはあなたの方に向いていますから、かなりスムーズに連絡を取れたり、会えたりするんですよね。

**なので、この興味を持たせるという最初の段階が鍵を握っていると言っても過言ではありません。**

要するに、中日ドラゴンズの又吉選手の例がまさにそうですよ。

「え、私の元カレ、プロになっちゃったの！？えー、ちょっと連絡とってみよう。」ってことです。笑

こう見ると、女性ってかなり打算的、計算的に感じるかもしれませんが、女性は妊娠や子育てもあり、自分だけでは生きていけない期間が存在するため、どうしても計算的になってしまうんですね。

だから、大企業とかプロのスポーツ選手、経営者・起業家を好きになるわけです。

でもね、はっきり言って、女性が打算的・計算的なのであれば、

**それを利用しちゃえばいいんですよ。**

実際、超単純な話で、私もヘタレから起業することができたので言いますが、だいたい努力でいくらでも大きな成果って出せますからね。

死ぬ気で努力すれば、起業して社長になることだってできるでしょうし、恋愛経験を積みまくって真のモテ男になって、そのモテスパイラルで元カノの興味を引くことだってできるでしょう。

仕事だって、一部の人しか本気でしてないので、あなたが人生を賭けて仕事に没頭すれば、成果もだせますし、すぐに出世できますよ。

私も一時期ベンチャーに勤めていたことがあり、誰よりも仕事をした結果、下っ端なのに、1年の勤務で「役員（取締役・年収2000万円）になってほしい」と言われましたから、やっぱり努力なんです。（もともと起業する予定だったので、断りましたが）

あなたの努力を周りは見ているから。

女性がね、計算的で打算的だったら、それを利用して経済的に豊かになればいいし、周りの評価を高めればいいし、モテる男になればいいし、仕事に没頭すればいいんですよ。

敵（女性）の心理とか生態がわかっているならば、これほど打ち手や戦略を練ることができるんですよ。

だから、とにかく女性の本能が求める部分を磨きまくって、魅力的な男になりましょう。

そして、第一のステップとして、

## 「変わったね！すごく変わった！」

と元カノに思わせてやればいいのです。

これが、強者の復縁戦略の本質・根本の部分であることを理解しておいてください。

そして、本質が理解できているからこそ、細部の流れもわかってきますので、流れの部分もご紹介していきます。

## 1) 元カノにどう思われているのか、現在地を知る

元カノを振り向かせる強者の復縁戦略、最初のステップですが、いうまでもなく「現在地」を知ることです。

「現在地」の重要性は、これまでのお話でもしてきたので、もう痛いほどよくわかっているはずですよ。

仕事でも、勉強でも、スポーツでも、現在地を把握して、いまどんな状況になのかを客観的に理解できていなければ、自分にどんな武器があるのか、自分は何が足りていないのかわからないので、成長が遅くなってしまう。

あらゆる物事において、何か成し遂げたいのであれば、必ず、ゴールと現在地はセットです。（みんな、自分の現在地への客観的理解が乏しい）

**「ゴール」と「現在地」は必ずセット。**

そして、そのギャップを埋めようとするのが、あなたがこれからすべきことであり、「正しい努力」

このことは、復縁でも仕事でも、勉強でも超重要なので具体例を交えて詳しくお話いたしますね。

例えば、TOEICのテストで800点以上取りたいという目標がある。

その際に、結果を出せない人ほど書店に行って「TOEIC800のなんたら～」という書籍をみてしまうわけですね。

違うんですよ、そもそものあなたの現在地が分かっていないと対策が取れないというのが事実です。

**だから、最初にすべきことは、もういきなりTOEICの試験を受けてしまうこと。(ノ一勉で)**

お金がもったいないのであれば、市販の模試を購入して自己採点でもいいですね。

で、もちろんですが、いきなり点数が取れるわけがありません。

でも、それでいいんです。

**最初はテストで全然点数が取れなくて、打ちのめされてしまって、「このままじゃダメだ!」と思うことが何よりも重要になります。**

一番ダメなのは、テストを受けずに勝手に妄想で、「自分はこれくらいだから～」と勘違いしてしまっている人ですね。

なぜなら、自分のことを客観的に見るのって相当難しいことですし、ましてや、新しいことをする（TOEICにしろ、復縁にしろ）のであれば、その知識や経験がないので、客観的判断ができるわけないのです。

**そう、「自分はこれくらいだから～」っていうのは、完全に自己都合のただの”妄想”なんですよ。**

ですから、何が足りていないのかもわからずに、結果として目標としている点数を取るのが遅れてしまいます。

ちなみに、元カノとの復縁においても、「復縁サイトには復縁は難しいって書いてあるけど、元カノはまだ俺のことを少しでも好きでしてくれているはず」って思う人がいるのですが、

**それも完全自分都合の妄想ですからね。**

**かなり厳しくお伝えしていますが、本当に大事なことで、こういう妄想をしている人ほど感情的になって元カノにすがったり、連絡したりして自滅するので、厳しくせざるを得ないんですよ。**

元カノから連絡が来ていて、好感触で、向こうから提案してきて会うこともできているのであれば、妄想ではありませんよ。

でも、女性の心理は言動では社交辞令や取り繕うのが得意なので、「行動」で把握するしかないんですよ。

**つまり、「元カノから別れを告げられて以降、彼女からアクションがきていない」ということは、『気持ちはない』って考える方が変な勘違いをせずに済むわけですね。**

厳しくて納得できないかもしれませんが、これを受け入れないと、現在地がずれてしまいますから、大事なことです。

決して簡単ではない元カノとの復縁なのに、自分に都合のいい妄想をして、元カノに連絡をしたり、熱い気持ちを伝えたりして、復縁なんてできるわけがないんですよ。

本当に、こういう自滅パターンの人を数多く見てきたからこそ、この厳しい口調であること、察してください。（そして、反面教師として同じ道を歩まないようにしましょう。）

話を戻しますが、TOEICで800点を取るという目標を設定して、現在地を知るためにテストを受けて、結果が出た。

ここで、何が足りないのか、武器として何を伸ばせそうか、じゃあ、そのためにはどうすればいいのか、を考えていくのです。

ここまでして初めて「正しい努力」と言えます。

努力すればいい、がむしゃらに頑張ればいいってものではなく、ちゃんとゴールを決めて、それに向かって戦略を練って頑張ることが「努力」なんですよ。

もちろん、がむしゃらにやって結果を出すことができる人もいますが、時間がかかったり、そもそもその人は自分で自分を客観視するのが得意な方だったということもあるでしょう。

で、実際、TOEICのテストを受けて、もし現在地が650点以上だったのであれば、単語とか文法書とか一切買う必要なんてないんですよ。

650点から800点の差なんて「慣れ」・「経験」でいくらでもカバーできますから、とにかく徹底的に模試をやりまくればOKです。

私がTOEICで900点を取った時もまさにこれと同じで、最初に650点だったので、模試の問題集をやりまくったのと、苦手のリスニングの対策を少ししただけでした。

もちろん、正しい努力の戦略が決まれば、あとは圧倒的な努力が必要ですので、TOEICの模試を2日に1回試験と同じ形式で解いていました。（1日目に模試、2日目に復習、週末に全て復習）

単語とか文法とか改めて勉強なんてしていませんからね。

これをとにかく繰り返して、模試を30回分以上解いて経験を積んだから、3ヶ月で900点以上を取ることができたのです。

この私の経験からしても、いかに「経験」・「慣れ」が大事かがわかりますし、それは、元カノとの復縁でいえば、『恋愛経験』と置き換えできますよね。

やっぱり、恋愛経験が多い人ほど、「モテる人がモテる」という本能もありますし、女性心理やアプローチの勘所がわかっているのも、復縁の可能性が高くなっているのが事実です。

逆に、恋愛経験が乏しめな人は、「何をやってしまったら嫌われるのか」という女性目線の視点がまだまだ足りていないので、苦戦することが多いというのも事実ですね。

もちろん、恋愛経験が乏しい方がいることを前提で、自尊心などを傷つけてしまうことをわかった上で、私はこの話をしています。

なぜなら、正しい真実をお伝えしないと意味がないからです。（復縁の可能性も上がらない）

だからこそ、ちゃんと真実はお伝えしておき、それをうまく利用するかどうかはあなた次第ですよ、と考えて欲しいですね。

私の持っている知識を全てお伝えしようと思うと大事なことばかりなので、つつい話が脱線してしまうのですが、目標と現在地、正しい努力の話に戻します。

一方で、TOEICのテストが400点とか300点の場合は、そもそもの基礎力不足なので、何が悪かったのかをしっかりと見極めて参考書などで勉強し直すべきでしょう。

この時にしっかり分析（自分を客観視）することが大事で、単語がわからなかったのか、リスニングがボロボロだったのか、文法がダメだったのか、などですね。

それに合わせて、正しい参考書を買って一極集中で取り組んでいくのです。

このように、ゴール、現在地、正しい努力の意味を理解して、それに則って頑張るから、早く成果を成し遂げることができるようになります。

「TOEICの話なんて…」と思ったかもしれませんが、本質はTOEICではなく、成果を出すための戦略・最初のステップなので、復縁はもちろん、仕事でも、スポーツでも、勉強でも応用できるわけですよ。

そもそも成果を出せる人間になっていただかないと、男としての自信や余裕も出ませんし、周りからの信頼も得られない、仕事でも成果が出せないから出世できない、経済的に豊かになることも無理になってしまうんですね。

だから、ここまで丁寧にお伝えしているのです。

いや、本当に素直に学んで、素直に実践して、圧倒的な努力をすれば、大きな成果も出ますし、本当に人生が好転しますよ。

それくらいのモノをGIVEしている自負がありますし、そうなって欲しいと思って時間を割いて書いていますので、しっかりと理解しておいてください。

ゴールを決めて、現在地を知り、どうすれば達成できるのかを知る、これが目標達成の超基本ですね。（今の私も行っています）

で、これを復縁にも応用させていきましょう。

元カノとの復縁におけるゴールは言うまでもなく、「元カノと復縁して、彼女を幸せにし続けること」ですよね。（復縁がゴールではない）

そして、現在地はどうでしょうか？

人によって違うはずですので、冷静に自分の状況を客観視してみてください。

例えば、元カノと同じ職場で顔を合わせることはあるが、どこことなく気まずく、好かれているとは言いがたい状況で、アプローチをするのはやめた方がいいなどですね。

他にも、別れ際に元カノにすがってしまって、嫌われてしまっていて、LINEを送っても返ってこない状況になってしまった、という方もいるでしょう。

はたまた、元カノに「友達に戻ろう」と言われたので、友達に戻って、普通にLINEをしてみたら、かなりそっけない感じでびっくりしたと感じている男性もいるかと思います。

このように、まずは、

元カノからどう思われているのか（現在地）

を考えていきましょう。

そして、この時になぜその現在地になってしまったのか、その原因まで考えてください。

### 例) 元カノに嫌われてしまっている

<原因>

別れ際にしつこくすがってしまって、別れてからも連絡をしていたから。元カノの気持ちを全然わかっていなかった、今後一切、すがったり連絡をしばらく控えて、冷却期間をちゃんと設けよう。

### 例) しつこくすがったわけでもないのに、同じ職場で気まずい

<原因>

マイナスの印象を与えたわけでもないのに気まずい、でも、元カノの立場に立ってみたら、確かに、自分から別れを切り出したわけだから気まずいのは当たり前か。しばらく様子を見てみよう。

### 例) 「友達に戻ろう」と言われたのに、気まずいし冷たい

<原因>

女性がいう「友達に戻ろう」という取り繕った言葉を理解していなかった。あれは、自分を傷つけないための優しい嘘で、それを間に受けてしまったのが悪かったんだ。同じ学校で別れてからも会うから、気まずくならないように、という元カノの配慮だったんだ。女性の生態への理解が甘かったな。

このように、今日の前の「結果」には必ず「原因」があるわけです。

何度も何度もお話していますよね。

過去の行動、過去の選択の積み重ねが「今、現在」に現れている、と。

で、そのことを冷静に見つめることが重要で、それをしないと、自分都合の妄想になったしまったり、誤った努力をしてしまうんですね。

ですから、最初のステップとしては、今、元カノにどう思われている可能性が高いのかを元カノとの関係性から判断してみるといいでしょう。

もちろん、元カノの気持ちを100%把握するなんてことは無理ですから（できていたら別れていないはず）、元カノの態度だったり、これまでのあなたの行動から判断してみてください。

そして、ゴールと現在地が分かれば、現在地からゴールに到着するために何が必要なのかを考えていきましょう。

それが後々ご紹介する自分磨き、男磨きとなります。

はい、どんなことも「実践」が何よりも大事ですので、言われたことはすぐにやりましょう。

次の文章に進む前にまず、ゴール、現在地、ゴールに向かうためにはどうすればいいのか（正しい努力）を頭が引きちぎれるほど考えてください。

言われたことを素直に実践する、この重要性はお話した通りですからね。

また、「頭が引きちぎれるほど」考えてくださいとお伝えしたので、妥協は一切NGです。

決して簡単ではない復縁に妥協なんてことはしてはなりません。

また、元カノに会った時は瞬時に自分の頭で考えて最適な行動をとって行かないといけないので、自分の頭で考える癖をつけないといけないんですよ。

ここをおろそかにしては、復縁なんて夢のまた夢なので、じっくりと考えて深掘りしていきましょう。

また、この思考プロセスができるようになると、仕事でもスポーツでも、勉強でも成果を出せるようになりますので、やる価値は十分にありますよ。

ということで、実践、どうぞ。

## 【実践】

1) あなたの目指しているゴールはどこか？

2) そのゴールに対して、今の現在地はどのようなところか？  
(元カノとの復縁の場合は、元カノにどう思われているのか？)

3) また、その原因を考えよ。  
(今の現状は過去の自分の選択の積み重ねであるから、ここまで考える)

4) どうすれば、今の現在地からゴールを達成できるか？頭が引きちぎれるくらい考えに考えよ。  
(ここがものすごく大事。がむしゃらな努力よりも、頭を使った上での圧倒的努力)

5) 教材の続きを読み(4)と照らし合わせて、必要だと思う要素を取り入れて練り直してみよう。  
(人それぞれ状況が違うから自分の現状で考えていく)

## 2) マイナスの印象を持たれている・そっけないなら 冷却期間を設ける

今までの受講生の傾向から、非常によくあるケースで話を進めていきます。

自分の現在地を把握した際に、よくあるケースでは元カノに振られてしまっ  
て、そのままマイナスイメージを持たれている場合です。

マイナスイメージを持たれていると、どうしてもネガティブな気持ちになる  
かもしれませんが、女性の方から別れを告げてきた以上は基本、マイナスイ  
メージを持たれていますので、普通のことですから、皆が通る道なんです  
ね。

ただ、例外として、先ほど「元カノから連絡がくる、（食事やデートなど）  
普通に会える、いい関係性を保てている」というケースをご紹介しまし  
たが、その場合は、先ほどの流れに従ってください。

こちらはあくまで、元カノといい関係を築けておらず、マイナスのイメージ  
を持たれているケースでの流れになりますからね。

現状を分析した際に、元カノにマイナスのイメージを持たれている場合は、  
復縁サイトでも何度もお話しているように、冷却期間を設ける必要がありま  
す。

というのも、嫌な人に何をされても嫌なように、マイナスイメージを持たれ  
ている場合は、アプローチしても嫌がられてしまうからです。

人間には便利なことに、時間が経つことでマイナスのイメージを浄化していく性質がありますので、冷却期間を設けることで、再アプローチがしやすくなるのです。

それに、普通に考えて、別れ際の元カノは別れに対する意思が固く、別れてすぐにアプローチしても復縁できる可能性は限りなく低いでしょう。（相手から連絡がくる場合をのぞいて）

つまり、マイナスイメージを浄化させるための役割が冷却期間というわけですね。

ちなみに、「冷却期間を設けることで忘れられないか不安です」みたいなことをよく聞かれるのですが、マイナスの記憶を持たれているわけですから、忘れられたほうがいいのです。

そして、付き合っていたこと自体忘れるなんて記憶喪失はおきませんからご安心ください。（浄化されるのは細部であり、全体観としては忘れられない）

また、「新しい彼氏ができないか不安」という声もありますが、そんなことを言っても冷却期間を設けなければ、そもそも復縁はできないので仕方ないというのが正直なところです。

新しい彼氏を作るのは彼女の自由ですし、それを邪魔する権利はありません。

そして、何よりも元カノを魅了し続けることができているならば、新しい彼氏なんてことで悩むことどころから、別れることすらなかったはずですよ。

つまり、現状は過去の自分の積み重ねだから、受け入れなければならない部分はどうしてもあるということですね。

ただ、新しい彼氏ができたとしても、女性が上書き保存ですから、浄化が早くなって、結果的に復縁しやすくなるということが少なくありません。

それに、新しい彼氏ができてくれれば、ライバルはその彼氏一人になりますので、その彼氏よりも圧倒的に魅力的になればいいのです。

また、女性は基本的に彼氏に対して不満を持ち、それを女子会でぶちまけることが少なくないと言われており、「彼氏がいる＝不満を持ちやすい」という状況とも捉えることができます。

もちろん、新しい彼氏とラブラブの時には付け入る隙はないのですが、みなさんが別れてしまったように、ずっとラブラブである方が珍しいんですね。

ですから、新しい彼氏に不満を持つタイミングがやってきた時に備えて魅力的な男になり、彼氏の愚痴を聞きつつ、その彼氏よりも魅力的であることを感じさせてしましましょう。

本当によくありますよ、新しい彼氏がいたのに復縁できたという事例は。

ですので、諦める必要なんて一切ありません。

不安とか、忘れられたくないとかっていう方は**ちょっと視野が短期的すぎます。**

もともと元カノとの復縁は基本的に冷却期間が必要ですし、決して簡単ではないので、**長期戦で捉えていくべき**なんですよ。

**ですから、短期間でどうこうしようとするほとんどの可能性で失敗し、長期間で焦らずに復縁に向かっていく人ほど復縁に成功するのです。**

復縁してほしいとしつこくすがったり、復縁を求めてしまう、何度も連絡をする、元カノに会いに行くなどって、まさに「短期目線の典型例」ですよ。そして、そういう人ってうまくいかないじゃないですか。（それが答えです）

ちなみに、ビジネスや投資の世界でも「短期的は破滅の道」とも言われており、短期的に大きな目標を立てると大きなリスクをとったり、利益しか求めている人になりますので、結果として破滅への道へ進んでいくことになります。

要するに、短期的な視点ってギャンブルなんですよ。

元カノとの復縁でも同じことが言えますので、「早く！早く！」と短期的な目線を持ちがちな人ほど自分のことを客観視して、「焦るな」と言い聞かせてください。

**「大丈夫、焦るな、長期的な目線でいこう」と自分に言い聞かせていけば、冷静になりますし、努力も積み重なり、結果も出るのです。**

これも、元カノとの復縁だけでなく、仕事や勉強、人生において重要な考え方ですね。

そして、元カノとの復縁における冷却期間の目安は基本的には3ヶ月～半年程度になります。（元カノとの現在の関係性によって前後させる）

ただし、個人的な感覚でいうと、3ヶ月間本気で自分磨きをして元カノから何かしら近づいてくるようなアクションがあれば、そのタイミングで冷却期間を終わらせて、それがなければ、半年設けることのがおすすめです。

というのも、まず根本的に、これまでに少し触れたように、人が本当の意味で変わるにはどうしてもある程度の時間が必要だからです。

そう、一朝一夕で人は変わるものではないし、細胞が生まれ変わるのは3ヶ月とも言われていますから、自分のことを厳しく評価して半年間自分を磨かれる方がいいのかなと思います。（事実、自分もそうしました。）

というのも、やっぱり3ヶ月って本当に早いし、そうすると、心の中に「早く元カノに連絡したい」という雑念が入ってくるんですね。

元カノとの復縁において、連絡はしなければなりません、何度もいうように感情的になってしまうのは絶対に避けたいところ。

ですから、「半年も待てない」、「早く元カノに会いたい」、「冷却期間がしんどい」というのは、自分を中心とした思考になっており、ちょっと危険なんですよ。（気持ちは痛いほどよくわかりますよ）

こういう理由からも、冷却期間は余裕を持って半年くらい設けることをおすすめいたします。

ただし、復縁も恋愛ですから、元カノにも元カノのタイミングというものが存在するわけで、その場合は、話が別です。

つまり、冷却期間中に元カノから連絡がきたケースですね。

その場合は、冷却期間で連絡をしてもOKですし、好感触なのであれば、こちらからたまに連絡をしてもいいでしょう。

ただし、決して焦らず、がつつかずに。

元カノの方から会うことを打診してきた場合は、それを元カノが求めているわけですから、ご飯なり行った方がいいですね。

ただし、「冷却期間に元カノから連絡がくる＝復縁したいと思われている」と考えるのは早計で、決して復縁を迫ることなく、焦ることなく行動していくことが復縁において重要と言えるでしょう。

具体的にどのようなアクションをとればいいのかというと、先ほどもお話ししたような「1ヶ月や2ヶ月などかなり早い段階で復縁できるケースとその実現方法」の流れを参考にしてみてください。

そう、つまり、元カノから連絡がきたとしても、決して浮かれることなく、元カノとコンタクトをとっていき、余裕のある態度をとって理解者となることに徹するんですね。

元カノから冷却期間中に連絡がきた場合、「自分はまだまだ未熟な男だから」という気持ちも痛いほどよくわかりますし、その心構えは大変謙虚で素晴らしいものです。

ただ、やはり何度もいうように、女性の気持ちは移ろうもので、チャンスがやってきたときにはチャンスをかっさらってしまうのが上策と言えます。

そして、「まだまだ未熟」なのであれば、そのチャンスを活かして元カノの理解者となって復縁して、付き合っていく過程でもっと魅力的な男になってやればいいんですよね。

**結局、復縁がゴールなわけではなく、その先で、元カノを幸せにすることこそがゴールなのですから。**

一方、元カノにすがってしまって完全に嫌われてしまっている、避けられている、連絡しても既読スルーな連絡が取れないケースでは、冷却期間を長めに設けることをおすすめいたします。

**それはそうですね、マイナスの印象が強いので、それを浄化する時間も必然的に長くなってしまいうわけで、最低でも1年の冷却期間を設けたほうがいいでしょう。**

「1年も待てるわけない」と辛く感じるかもしれませんが、何度も言うように、人生は自分のとってきた行動の積み重ねであり、現在は過去の選択の結果なんですよ。

**つまり、嫌われてしまっている、マイナスの印象が強いということは、それほど彼女に対して自分勝手だった、嫌われるようなことをしてしまったと考えるべきで、その「ツケ」が1年と言う期間なのです。**

実際、そこまでひどくなる前に引くべきだったのですが、それでも、どうしようもなくなってしまうのが恋愛ですから、しょうがないですよ。

ただ、嫌われていたとしても、冷却期間1年を設けてから無事復縁できた人もいれば、偶然の再会や元カノから連絡がきて復縁できたという方もいますので、しっかり自分を信じて頑張っていただければ、復縁も不可能ではありません。

何度も言うように、

- ・ どれだけ自分に原因を求めて成長できるか
- ・ 未来のために良い選択を今積み重ねることができるか
- ・ 短期的ではなく、長期的な目線で物事を捉えることができるか
- ・ ネガティブに考えるのではなく、自分を変えるチャンスと捉えるか

が大事なんですよね。

辛いと思う時ほど、底に落ちた分、大きな山に登ることができると思えて欲しいと思います。

辛いのはやっぱり短期的な目線で捉えているわけですが、それを受け入れて、今、すべきことに集中して、いい原因を積み重ねていけば、大きな男になることができますからね。（その先に、元カノとの復縁がある）

**ということで、自分の現在地を把握した後は冷却期間を設けること。**

一般的なケース、元カノから連絡がきたケース、元カノに嫌われてしまっている、避けられている、マイナスイメージを強く持たれているケースをご紹介しますので、自分にあったものをぜひ採用してみてください。

また、冷却期間というのは、基本的に連絡も一切取らないし、会わないし、SNSも見ないし、自分が投稿することもしない期間です。

**要するに、冷却期間中は完全に元カノの視界から消えて、「何をしてるんだろう？」くらいに感じさせるのがちょうどいいんですよね。**

ただ、同じ学校、同じ職場などで冷却期間が取れないという方がいるかと思うのですが、その場合は、「会わない」だけは難しいですが、後は基本同じです。

学校や職場内では顔を合わせるが、LINEを送ることもNGで、SNSをみる、更新することもやめておきましょう。

ですが、この場合も、嫌われていないのであれば、業務連絡くらいならOK、元カノから連絡が来るなら普通に連絡をしてもOKと捉えてOKです。（ただし、嫌われているのであれば、両方NG）

また、元カノの方から積極的に絡んできて、普通に気まずくなることなく話すことができるのであれば、冷却期間は必要ありません。

とはいえ、普通に接してくるということは、「男として見られていない」可能性が高いので、自分磨きをしながら、とにかく元カノの話を聞いて距離を縮めていきましょう。

**なお、同じ職場、同じ学校での元カノとの復縁方法に関しては、またこのPDFの後半でお話していきますので、そちらを参考にしてみてください。**

いずれにしても、別れたときにはマイナスの印象を持たれているのが普通です  
ので、それを浄化させる冷却期間は必要不可欠。（元カノから連絡がくる場合は除く）

そして、冷却期間を設ける意味はそれだけではありませんよね。

**そう、その期間の間に徹底的に男を磨くのです。**

まさに臥薪嘗胆、影を潜めている間にしっかり男としての魅力を身につけ、元カノをアッと言わせれるようになりましょう。

では、次のステップになります。

### 3) 徹底的に男を磨く（元カノを後悔させるため）

女性の心理のところでお話をしたように、女性が別れた男性と復縁したいと思う瞬間は、別れた原因が改善されていることと、付き合っていた時以上に魅力的になっていた時です。

「この人だったら復縁しても大丈夫かも」と思わせるために、ゆっくりと変化を感じさせつつ、理解者となって距離を縮めていくことも重要なのですが、そもそもの大前提をクリアできていなければ話になりません。

そう、元カノと別れることになった原因の改善と付き合っていた時以上に魅力的な男になることですね。

まず大事なこととして、復縁に失敗する男性にありがちな勘違いをご紹介します。

それは、女性が別れを告げてくる際に、その原因を述べてきて、それが改善できていれば、復縁してくれると男性が勘違いしていることです。

「～～を直したから復縁してくれ」みたいに、男性が別れの原因が直ったことをアピールするのですが、これで復縁できることはほとんどありません。

なぜか？

その理由は2つあり、女性が本当の別れの理由を述べているとは限らないことが1つと、復縁は恋愛で普通に落とすよりも難易度が高いと言われており、付き合っていた時よりも魅力的になっていないと、なかなか復縁を決意してくれないというのが2つ目です。

女性が本当の別れの理由を述べているとは限らないというのは、お話しした通りですよ。

「友達に戻りたい」の真意は「これからも会うことはあるから気まづくなりたくない、そして、傷つけない、だから友達に…」というものです。  
(男としての魅力・価値を感じないというのもあるでしょう)

また、男性側が女性に重くしていたり、依存している中で、「価値観が違う」とか「距離を置こう」などぼんやりと明確な理由を言われた場合は、「依存」が根本的な原因であることが少なくありません。

依存が原因ということはつまり、男としての価値を感じられなくなった、遺伝子を残したい対象として思えなくなったということですね。

あえて「依存」を例に出していますが、女性に男性がフラれるケースの多くが依存であることが多いからです。

**彼女中心の生活になっていた、いつの間にか重くなっていた、束縛していた、嫉妬していた、傷つけた、などが主な依存傾向になります。**

このように、自分がなぜフラれてしまったのか、元カノの言葉だけを鵜呑みにするのではなく、**過去の自分の行動やそれに対する元カノの態度から分析して把握していくことが重要なのです。**

何度も言うように、女性は共感脳で言語能力が高く、社交辞令やうわべの理由付けをするのが得意ですから。

そして、多くの方が誤解している点でもあるのですが、基本的に復縁は恋愛で他の女性を落とすよりも難しいと考えておいた方がいいでしょう。

なぜなら、別れを告げられた時点でマイナスの部分をしっかり見定められているわけで、「彼氏失格」とみなされてしまっているからです。

つまり、あなたのことをよく知った上で、別れを決断しており、気持ちも冷めているんですね。

普通の恋愛の場合は、依存することも少ないでしょうし、ある程度、マイナス部分を見せない中で口説いて、落とすと思いますので、ハードルは復縁よりも低いのです。

復縁は、あなたのことをよく知っており、マイナス面も把握している女性を相手にします。

ですから、そのマイナスの部分をちゃんと直すだけでなく、大きく元カノの気持ちを動かすことが重要になるということを覚えておいてください。

そのためにも、徹底的に自分を、男を磨かなければならないのです。

サイト名を『男ならバカになれ！』としたのも、それが所以であり、一度彼氏失格を突きつけられた女性を振り向かせるためには、バカになって本気で努力しないとイケないんですね。

「あれだけ好きでいてくれたのだから、気持ちを伝えればわかってくれる、復縁できる」というの甘っちょろい考えだということを覚えておいていただければと思います。

こういった理由から、別れた原因を改善するだけでなく、付き合っていた時よりも魅力的な男になる必要があるのです。

では、冷却期間中にどのようにして男と磨いていけばいいのか？

それは、先ほどもお話した「ゴール」と「現在地」と「そのゴールに向かうためにはどうすればいいのか？（正しい努力）」を考えることから始まります。

先ほどはおそらく、「元カノとの復縁」をゴールにされたと思うのですが、今回は男磨きについて具体的に掘り下げていきますので、別物として考え直してください。

というのも、個人的な感覚なのですが、「元カノとの復縁」を最大のゴールにして頑張っている人が魅力的だとは思わないからです。

この自分磨き・男磨きでいうゴールは、人生レベルで考えて欲しいですね。

あなたはあなたの人生を使って何を成し遂げたいのか、どんな男になりたいのか、そのためには何をすればいいのか、ということです。

というのも、元カノとの復縁を最大のゴールにするというのは、最初にお話したように女性依存で狩猟にも行かずに、集落で女性とニャンニャンしている男性になってしまいがちだからですね。

それに女性は大きな目標を持っており、ちゃんと自分の芯・軸を持っている人を尊敬しますので、「元カノとの復縁」をゴールにするよりも、ちゃんと

「自分の中でしっかりと決めたゴールがある（魅力的な男性像や成したい事）」方がいいのです。

あなたは元カノと復縁するために生まれてきたわけではないですし、女性からしても、そんな思いで接してこられても「重すぎる」と困惑してしまいます。（実際、女性の方がサバサバしていますから）

ちゃんと男としての目標やゴールがあって、それに向かって頑張っている、そんな人生を歩む中で恋愛面では元カノと復縁できたら…というスタンスくらいがちょうどいいのです。

それゆえ、改めて別枠として人生で何を成したいのか、だったり、どんな男になりたいのか、どんな男を魅力的だと思うのかをゴールから考えてみてください。

ゴール（目的値）のないカーナビは使い物にならないのと同じように、今からみなさんに考えていただくのは、「人生のコンパス」ですからね。

一生迷子になり続けて何も成し遂げられない人生を送るのか、自分が決めたことをしっかり守って達成し続ける人生を送るのが決まるとしてもらえたらいいと思います。

ということで、先ほどと同じように、ゴールから考えてみてください。

また、この自分磨きに関して、多くの方が「どんな自分磨きをすればいいかわかりません」と言うのですが、それはあまりにもナンセンスです。

なぜか？

・・・自分の人生ですよ？

自分の人生なのにどうなりたいのか、どんな人生を送りたいのか、また、そのためにどんな努力をするべきなのか、を自分で決められないというのは非常に問題だからですね。

そもそもの大前提として、もしあなたが魅力的な男になりたいのであれば、今後生きていく上で、あらゆる決定を自分の意思で行うようにした方がいいと思います。

なぜなら、自分の幸せは自分しかわかりませんし、他人の意見に従ったところで、他人があなたの人生の責任をとってくれるわけではありませんからね。

ちなみに、こんな一人の青年がいました。

彼は、大学受験で第一志望の国立大学に落ちてしまって、後期試験で合格した第二志望の別の国立大学に行くことになったんですね。

ただ、その大学を志望した理由なのですが、「学校の先生に勧められたから」という理由だったのです。

結果、その青年は大学に入学して授業を受けた瞬間に、「俺の大学生活は終わった」と思ったとのことでした。

なぜなら、自分の学びたい学問とは全く関係のないものばかりの授業だったからです。

そして、何より自分の意思で決断をしていないし、一度嫌になると全て荒んで見えてしまうものなんですよ。

結果、その大学をすぐに中退、別の大学を受け直すことにしたようです。

もちろん、その青年は親と大げんかで、挙げ句の果てには、行きたくもない大学に通っているのは親のせいだとまで言い出したんですね。（お金を払ってもらってまでいるのに）

どうですか、自分の人生を自分で決断していないと、このように人のせい、環境のせいにして、時間を、お金を無駄にしまうのです。

はっきり言って、

くそダサいですよね、人として。

でも、この青年、何を隠そう、18・19歳の時の私自身の実話です。

このPDF内でも何度も触れているように、私は元々、超・ヘタレ野郎で大学受験云々でも、人のせい、環境のせいにしていくそ野郎だったんですよ。

今、なぜあんなことになってしまったんだろうと振り返ると、それは、やっぱり、自分の意思で自分の人生を決めていなかったからなんですよ。

自分に自信がないから、不安だから、他人の意見に従って、周りに流されて、嫌われないような選択ばかりしている。

でも、それは本当の自分の選択ではないから、自分を幸せにすることができないんです。

**だから、自分で自分を満たすこともできないし、結果、人を幸せにすることもできず、元カノにも呆れられて振られてしまう。**

元カノに振られて初めて、自分を客観視して、自分の人生を振り返って、自分を変えようと思ったんですね。

その手初めてが、「どんな男になりたいのか」というゴールを決めて、「そのためにはどうすればいいのか」という自分磨きを決める。

そして、その時に今までと大きく違ったのは、

**誰の意見も聞かずに自分でしっかり考えて自分で決めたこと**

です。

でね、人って成長していけば見える景色が変わってくるので、一度決めた自分磨きにこだわり続ける必要はないんですよ。

私だって、「これをやるぞ！」って決めて、実際にやってみて、「違うなあ」と思ったらすぐにやめることだって多々ありますから。

それよりも、もっと大事なの、自分の人生を自分の頭で考えて、

## 自分の意思で決断して行動していくこと

なんですよね。

はっきりと断言します。

元・超ヘタレ野郎だった私が、ベンチャーでもバリバリ働けるようになって、起業もできて、元カノと復縁もできて、こんな文章を書けるようになったのも、まさに自分の意思で決断してきたからなのです。

自分の意思で決めるから、量・質ともに最高の努力ができるし、創意工夫をしてもっと上のステージに行こうと思えるわけじゃないですか。

**だから、どんな自分磨きをすればいいですか、なんて他人に聞くのはナンセンス。**

自分の人生だ、自分で決めよう。

自分の人生だから、自分で努力を重ねて、自分に対して良い種（原因）をまいてあげて、最高に未来にしてあげようじゃないですか。

今の努力は最高の未来の自分を作るための「種」ですからね。

ということで、脳みそをフルに回転させて、考えてみてください。

## 【実践】

### 1) あなたの目指しているゴールはどこか？

（人生で何を成し遂げたいのか、どんな男になりたいのか、どんな男が魅力的だと感じるのか？）

### 2) そのゴールに対して、今の現在地はどのようなところか？

（ゴールに対して、今のあなたの魅力はどのようなものか？）

### 3) また、その原因を考えよ。

（今までの過去を振り返って魅力的な男になるための努力をしてきたか、なぜ今のあなたは（2）の評価なのか？）

### 4) どうすれば、今の現在地からゴールを達成できるか？頭が引きちぎれるくらい考えに考えよ。

（ここがものすごく大事です、がむしゃらな努力よりも、頭を使った上での圧倒的努力。これが自分磨きの具体的な内容になります。）

いかがでしょうか？

しっかり脳みそをフル回転させて考えることができたでしょうか？

おそらくちゃんと行動されている方は、「1：元カノと復縁するための現在地を把握する」ための内容と今回の自分磨きの内容、2つ作成されていると思います。

それでOKです。

元カノとの復縁は元カノとの復縁で考えて、自分磨きはあなたの人生面での目標・アクションですからね。

**大事な考えとして、元カノとの復縁を目標にしていたら復縁は難しく、あなたの人生を豊かにしていく、あなたの魅力を高めていった先に元カノとの復縁があるということを頭に入れておいてください。**

**ということはつまり、最も重要なのは、2つ目に作成した人生における自分磨きの内容です。**

元カノとの復縁におけるゴールと現在地も、今の元カノとの関係性などを冷静に考える上で大きな意味を持ちますので、決して無駄ではありませんし、それをベースに復縁に向かって歩いていただければと思います。（※あくまで、重要性という点では、人生のゴールの方ということ）

ですから、基本的にはこの段階で考えた自分磨きを毎日行っていくということにしてください。

自分磨きといっても、できることはたくさんあるわけで、あまり書きたくはなかったのですが、次のようなことができますよね。

あくまで参考例であり、基本は自分で決断して行動していきましょう。

※事前に考えていたものが被ったものは全然OKですし、改めて考え直して必要だと思って取り入れるのであればOKです。（思考停止でただ取り入れるのは絶対NG）

## ～元カノを惚れ直させるための自分磨き・参考例～

### ・ 外見を磨く

→香水、髪型、ファッション、姿勢、歯のホワイトニングなどを徹底。

### ・ 筋トレを行う

→テストステロンを生み出す、また、筋肉は男の強さの象徴である。

### ・ オナ禁を行う

→テストステロンを生み出す、時間の無駄を防ぐ、イキイキした男になる。

### ・ 仕事（勉強、就活、部活）を誰よりも頑張って 大きな成果を出す

→仕事は1日の中で最も時間を使うため、そこで自分を磨けば、比較的早い段階で魅力的な男になれる。**また、仕事は狩猟と同じで男としての価値の象徴。**

そもそもダラダラ仕事ができる人が魅力的なわけがない。モテる男性はみんな仕事が好きで、イキイキと働いている。

## ・プライベートを充実させる (趣味を増やす、人脈を増やすなど)

→イキイキしている人は魅力的であるため。また、基本的に、女性に依存してしまったり、元カノのことを考えて不安になるのは、「暇」であるから。ネガティブになってしまう原因もそう。

そのため、意図的に暇な時間を作らない、依存から脱却するという意味でも、プライベートを充実させるのは効果的。元カノ以外にも楽しみがあることは依存の脱却にもなるし、自信や余裕もつく。

## ・コミュ力を磨く、恋愛経験を意図的に積む

→恋愛経験が極端に少ない人はコミュ力を磨く意味でも、女性慣れをする意味でも、恋愛経験を意図的に積むことをおすすめする。

やはり、ネットだけの情報でぶっつけ本番で元カノに挑むのはリスクであり、「女性の生態」を経験的に知る意味でも、恋愛経験を積むのは非常に効果的と言えるでしょう。

また、一度別れて、彼氏失格の烙印を押されている女性を振り向かせるのは、普通の恋愛よりも難易度が高いことが少なくありません。そのことを考

えでも、**普通の女性ですら落とせない男が元カノを落とせるのか**という**と、ゴーサインは出せないのが正直なところ**です。

実際、私自身も復縁コンサルを師匠に教えてもらった際にはこの教えを教わり、素直に実践したことが大きかったように思います。その結果、恋愛で依存することもなくなったり、不安になることもないし、常に精神的に上に立てるようになりましたから。

もちろん、思うところは色々あるとは思いますが、強制とは言いませんが、人生単位で見たとき、元カノを本当に幸せにできる男になるためにも、復縁できなかった時のリスクヘッジという意味でも、おすすめできる自分磨きではあるのは間違いありません。

## ・周りや共通の知人との間での評判を高める

→元カノと同じ職場や同じ学校であったり、共通の知人がたくさんいるような状況であれば、周りからの評判を高めるのも非常に効果的な戦略と言えるでしょう。

というのも、女性は共感脳であるため、周りの人の声を非常に重要視するからです。ね。（口コミが大好き）

ジャニーズが流行っているのも、実はここに源泉があり、「みんな好きだから」好きになっているケースが少なくありません。

なぜなら、みんな好きなものを好きになっておかないと話題についていけず、仲間はずれにされてしまうから。（狩猟の時代に、女性が集落で仲間はずれにされていたら、生存の危機だった。だから、女性は共感脳）

実際、女性同士で好きな男子が被るみたいなことが小学校や中学校でよくあったと思うのですが、それがまさにこのケースですね。

「足が早い、かっこいい」と他の女性が好きになったら、別の女性も好きになっちゃうんです。笑

だから、それをうまく利用して、周りや共通の知人の間でいい評判が立つように周りにも親切に、ポジティブに振る舞うといいでしょう。

ただし、あからさまなアピールは絶対にしないこと。（元カノから見てもウザいですし、周りの友達から見てもウザいので）

一番の理想は仕事にも没頭して、周りもフォローして優しくして、結果としていい評判が立つことです。

たまに、工作していい評判を元カノに流そうと画策する人がいるのですが、中身が伴っていない薄っぺらい工作はすぐにバレてしまいますので、そんなペラペラなことを考えるのはやめましょう。

根本、原理・原則が重要で、本当の意味で、男として魅力的になって、いい評判が流れて元カノを取り戻すのが何よりも理想であり、復縁した後も長く付き合っていける形なのです。（また、あなたの人生も豊かにしてくれます）

## ・大きな夢や目標を抱いてそこに向かって突き進む

→あなたの人生を豊かにする意味でもおすすめなのは、これですね。そもそもいまの日本人は大きな夢、大きな目標を持たなすぎです。

特に、女性は男性よりもはるかに現実主義ですから、夢や目標を持たないんですよね。

それゆえ、夢や目標を持っていて、それに向かって頑張っている男性をみると、自分にはない魅力を感じて、尊敬してくれることが少なくありません。

尊敬は女性に対して、男としての価値を感じさせる1つの要素ですから、復縁にももちろん効果的です。

それに何より、大きな目標や夢を抱いて、周りに公言すれば、絶対にやらざるを得ない状況に自分を追い込むことができます。

つまり、行動が伴っておらず、口だけだと超ダサくなってしまいうわけですね。

でも、そうならないために、なんとか頑張るわけじゃないですか。

ですから、大きな夢や目標を持って周りに公言することは、あなたがサボらないための予防線にもなりうるわけです。

実際に、私もこれをしていましたし、今もこれをしていいますが、すごくおすすめですよ。

そして、語ったことをほぼ全て達成してきていますので、復縁できた彼女からも信頼されていると思っています。

自分が宣言したこと、決めたことをやりきるというのは、他者からの信頼（評価）＋自分への信頼（自信）に繋がるんですよね。

とにかく、少しでも器の大きい男になりたいのであれば、ごちゃごちゃ文句を言わずに、大きな目標を持って頑張っていただければいいかなと思います。

ちなみに、私が大きな目標を持つようになったきっかけは、ソフトバンク・グループの孫正義さんがおっしゃっていた次の言葉です。

## 自分の人生は自分が描いた夢の大きさに比例する

登りたい山を決める、

そうすれば、人生の5割がもうそこで決まる

器のデカイいい男になりたいのであれば、大きなことを成そうと頑張る必要があるわけで、そのためには大きなゴールが必要ですよね。だから、大きな夢や目標を持つことなんて至極、当たり前のことなんです。

達成できないかもしれない、大きな夢なんて持てない、自信がないというかもしれません。

でも、大丈夫ですよ。

なぜなら、その夢に向かって頑張るのはあなた自身ですよ。

**この世界であなたが唯一コントロールできるのは「自分自身だけ」で、逆にいえば、自分自身であれば自由自在にコントロールできるわけですよ。**

だから、大きな目標を描いて、それを達成するために死ぬ気で努力すればいいだけの話です。

大丈夫ですよ、私も、元々、人のせいや環境のせいにして何も達成できない超ヘタレ野郎だったので。

あなたにもできます。

というか、元カノと復縁したいのであれば、やるしかないんですよ。

それにね、ほとんどの人はここまで努力することなんてしませんから、大きな目標を描いて、死ぬ気で努力して、それを達成できなかったとしても、ほかの男なんて相手にならないほどデカイ男になれますから。

本田圭佑だって、W杯で優勝するという目標を語って、成し遂げられなかったですが、誰も笑わないどころか賞賛している人の方が多いでしょう。

そういうことです。大きな目標を抱いて、それに向かって努力している姿を周りは評価しますし、その結果、あなたの自身にもなり、成果にもなるわけですから。

せっかくこの文章を読んでいるわけですから、本気で頑張って、大きな成果を出して、大きな男になってもらいたいものですね。（ここまでストレートに体育会系のようなことを書く人はいないでしょう）

・・・と、このように、自分磨きといってもできることは色々あるわけです。

でも、大事なのはやっぱり、自分で決めること。

そして、気づいていただいたかと思うのですが、自分磨きを行う理由もここまで長く書くことができるんですよ。

つまり、自分磨きで努力をするにしても、その根拠が大事ってことです。

なんでその目標なのか、なんでその自分磨きなのか、常に「なぜ」、「なぜ」と目的を問うていくことで、最高に洗練された自分磨きになっていきますからね。

その点もぜひ取り入れてみてください。

ということで、自分磨きについては以上になります。

## 4) さらに妥協することなく男を磨く

冷却期間中に元カノの感情を浄化させている間に、先ほど自分で決めた自分磨きを徹底していきます。

そして、その自分磨きの次に行くことなのですが、

### さらに妥協することなく男を磨いてください。笑

「マジかよ」と思うかもしれませんが、マジです。

というのも、ここで半分くらいの男性が自分に甘くなってしまいうからですね。

それに、今まで元カノに依存していた男性だったり、何かに努力していなかった男性からすれば、自分の人生について考えるようになって、努力するようになっただけでもすごい成長なんですよ。

そう、すごい成長なんです、本人からすれば。

でも、それって、客観的に見てみると、

### 「自分は成長している」と錯覚している

可能性が非常に高いんですよ。

とってもあるあるなのですが、自分磨きをするようになると、ポジティブになったり、イキイキするようになって、自分が変わったように思うようになることが少なくありません。

いや、もちろん、変わっているんですよ。

日常の行動もマインドも周りに対する態度も、仕事に対する取り組み方も変わっているでしょう。

また、周りの人からも「お前、変わったよな、いい男になった」と言われることもあるかもしれません。

しかし、じゃあ、それが果たして、本当に本質的に変わることができているのかということですよ。

ポジティブな言葉とか、積極的に仕事をするとか、周りの人に優しくするなんて、はっきりいってしまうと、今この瞬間からでもできることです。

それで、「変わった」と言われても、それは大きな勘違いに他ならないんですよね。

かなり厳しめの意見なのですが、自分に甘くするよりは厳しい方が基準値も上がって、人は強く、大きくなれますからね。

何が言いたいのかというと、本当の大事なものは、



もちろん、その成果目標はあなた自身が死ぬ気で頑張ってやっと達成できるくらいのものがちょうどいいですね。

負荷のないトレーニングでは筋肉がつきにくいように、負荷のない目標はあなたの魅力を高めるのにも効果が薄いので。

人は死に物狂いで頑張って、歯を食いしばって、辛くても頑張ったときにこそ初めて成長できるんですよ。

そういう意味でも、大きな目標を設定して、それを達成するために全力で頑張って欲しいんですよ。

そして、それを達成したら、次の大きな目標を設定する。

そういうようにして、人は大きなことを達成できるようにしていき、器を大きくしていけるんですよ。

私の例を具体的にあげれば、ベンチャー企業で1人での年間売上〇千万円を目指して、それを達成したら、年間〇億円、それを達成したあとは「独立する」という目標を掲げて、無事、独立できましたから。

このように、大きな目標をベンチマークにして死ぬ気で走って、また、次の目標を立てて走るということが何よりも大事なのです。

これこそがまさに、

**今を積み重ねて良い未来を作り上げる**

ことに他なりません。

ここまでいくと、もちろん、1年、3年、5年単位で時間がかかっていくので、その間に元カノと復縁できているかもしれません。

ですが、何度もいうように、元カノとの復縁はあなたの人生の一部であり、私は、あなたが良い人生を送ってくれることを目標にしていますので、ここまでお伝えしています。

ですから、この大きな目標を達成して、また次の目標を達成して走り続けるというのは、復縁だけでなく、人生に共通している永遠の命題ですよ。

私もそうなのですが、人はついつい「もういいか」とか「俺はよく頑張っているよ」と満足したり、自分に甘えてしまうことが少なくありません。

ですが、その瞬間こそが成長の終わりであり、器の限界であることを自覚て欲しいのです。

だから、決して満足することなく大きな目標を掲げて努力できる男になって欲しいと思います。

**行動や意識が変わってすぐに「変わることができた」と勘違いするような男には決してならないようにお願いします。**

そのためにも、妥協することなく徹底的に男を磨く、これが重要なのです。

結局は、男を磨き続けるだけなのですが、とっても大事なことなので、あえてワンクッションとして入れさせていただきました。

自分に厳しく、目標を高く、努力することをおすすめいたします。

それが元カノに変化を感じさせて興味を持たせるためのあなた自身の価値・魅力になりますからね。

## 5) 元カノとの接触を図る (連絡・SNS・第三者)

さて、冷却期間で男を磨きまくって、半年や1年が経過したら、いよいよ元カノにコンタクト取っていきます。

期間に関してですが、ポイントは「元カノにどう思われているのか」と「ちゃんと自分磨きで成果を出すことができたか」です。

元カノにしつこくすがって完全に嫌われてしまっているのであれば、最低でも半年、できれば1年の冷却期間を設けるべきでしょう。

嫌われておらず、円満に別れることができたのであれば、冷却期間は3ヶ月～半年で問題ありません。(自分磨きの兼ね合いもあって、半年がおすすめです)

ただ、場合によっては、円満に別れたのであれば、冷却期間中に元カノから連絡が来ることもあるでしょう。

その場合は、相手の連絡の内容にもよりますが、好感触の内容であれば、そのまま冷却期間を終えてもOKです。(もちろん、自分磨きは継続すること)

このように、期間は元カノとの関係性、元カノにどう思われているのか、冷却期間での状況によって柔軟に対応していきましょう。

そして、そもそも魅力的な男になることができていなければ、話になりませんので、自分磨きで成果を出せていることもコンタクトをとる上での条件と考えるおいてください。

もう一度、女性心理を思い出して欲しいのですが、女性が別れた男性との復縁を考え始めるのは、別れた原因が改善できており、付き合っていた時よりもはるかに魅力的な男になれていた時ですよ。

ですから、それらをクリアできていないと、やっぱりコンタクトをとっても厳しいわけですよ。

何も変わっていないまま連絡を取って再会できたとしても、

## 「やっぱり別れて正解だった」

と思われてしまいかねませんからね。（絶対に嫌ですよ）

ですから、この2つの条件をちゃんと満たしているかどうかは、しっかりチェックしておいてください。

その上で、元カノにコンタクトを図っていくのですが、これも状況によって手段が変わってきます。

## 【元カノと共通の知人が複数人以上いるケース】

まず、元カノにコンタクトを取る上で、最もおすすめの方法は、共通の知人を交えて複数人で再会することです。

なぜなら、どうしても元カノからすれば、「また復縁を迫られるんじゃないか」などと警戒していることが少なくないからです。

ただ、複数人で共通の友達がいる飲み会であれば、警戒も薄くなって、普通にきてくれることも少なくありません。

それに、周りの友達のフォローで自然と仲を取り戻すこともできるでしょう。

このような理由から、もし可能なのであれば、共通の友だちを交えての複数人での飲み会が一番適しているのです。

**ただし、注意すべきことは、共通の知人がちゃんと協力してくれるように、その知人との関係も深めておくこと。**

なぜなら、元カノと復縁するためだけにその友達と接するというのは、客観的にみて、その友達を「利用する」と捉えられてしまうからです。

ですから、その友達にすぐにお願ひするのではなく、十分に仲を深めていった上で、「みんなで集まりたいね〜」的な流れにしていくのがベターなのです。

**できれば、その友人以外にも人数を集めて、大人数の同窓会形式にすればするほど、元カノも来やすくなりますよ。**

もし、元カノとの共通の友達で、高校の友達や元バイト仲間、元職場仲間、元サークル仲間などがある場合は、その形式をとるといいでしょう。

そして、元カノを呼ぶ際にはその友達から呼んでもらうとなお良しです。

もちろん、あなたも積極的に会を企画すべきで、元カノ以外の人はあなたも担当して呼ぶようにしましょう。

そうすれば、みんなで集まるという流れの中で自然に再会することができ、近況報告の流れで自然に自分のアピールもできて、元カノの興味を引くこともできますよ。

ちなみに、実際、同窓会での久しぶりの再会からの復縁はよくあるケースです。この流れの効果は大きいですよ。

共通の友達が何人もいて、みんなで集まれるようであれば、ぜひ取り入れて元カノにコンタクトを取ってみてください。

続いては、元カノが同じ学校や同じ職場、同じサークル、バイト先などにいる場合。

## 【元カノと同じ環境にいるケース】

同じ環境にいる場合も、基本的には冷却期間は必要で、LINEなどを一切送らず、感情をリセットしてもらおうべくむやみに絡まないことが重要でしたね。

このケースでの冷却期間後のアプローチは、「同じ環境にいる」という地の利をうまく利用していきます。

実際、冷却期間を設けているといえど、同じ職場や同じ学校などにいれば、関わらざるを得ないことも多いでしょうし、時間が経っていれば普通に接することができるようになっていることも少なくありません。

そのため、同じ環境にいる場合は冷却期間後に、元カノとの関係性はどのようなものなのかを冷静に判断して対応していきましょう。

また、同じ職場や同じ学校など、直接会うことができる場合は、無理にLINEにこだわる必要はありません。

**むしろ、直接会っている時に自分磨きで変わっていくところを見せたり、周りの評価を変えていくことによって、元カノのあなたを見る目は変わってくるもので、反応も変わってくるでしょう。**

ですから、直接会うことができる場合は、LINEでアプローチしていくというよりも、対面でのコミュニケーションで少しずつ距離を縮めていくことをおすすめいたします。

最初は爽やかな挨拶から、もし相手も笑顔を挨拶を仕返してくれるようになったら、一言、二言、会話を織り交ぜて見ましょう。

**実際、自分磨きで仕事に没頭して、周りからの信頼も獲得することができた男性の中には、元カノの反応が変わって、気まづくなることなく普通に話せるようになったというケースも少なくありません。**

ですので、まずは挨拶から入って、一言、二言と会話を織り交ぜていくこと。

さらに、もし元カノとあなたの中に親しい間柄の同僚や友達がいれば、その人に協力してもらい、複数人での会話から関係を作り直していくといいでしょう。

**ここで大事なことは、決して好意や復縁したいという下心を見せないこと。**

というのも、好意や下心を見せてしまうと、女性は「復縁を迫られてしまうかもしれない」と思って警戒し、冷たい態度をとってくるのが少なくないからです。

このように、直接会うことができる関係性なのであれば、対面でのコミュニケーションで元カノの気持ちに変化を感じさせていきましょう。

**あなたが十分に魅力的な男性になることができ、周りからの評価も高まり、元カノの興味を引くことができれば、付き合う前のように、普通に仲良く会話をすることができるようになります。**

また、このように関係を構築していく中で、元カノの誕生日などのイベントがあった時だけLINEを送るといいでしょう。

ただ、元カノの食いつきをあげることができていれば、相手から連絡がくることもありますので、その場合は、普通にやりとりをしてみてください。

そのほかにも、仕事をしていて、明らかに反応が好感触だったりする場合は、業務上の連絡などでジャブを打ってみてから、元カノの反応を確かめるでもいいでしょう。

**結局、直接コミュニケーションをとっている時でも、そうでない時でも、大事なのは、「元カノの反応」なんですよね。**

ちなみに、元カノと別れてすぐで感情的になっている時は、どうしても「自分が復縁したい」ということで頭がいっぱいになっており、元カノの気持ちが見えていないことが多いため、そのタイミングで復縁できない人が少なくありません。

多くの方は感情的になってしまって、元カノの気持ちが見えずに、すがってしまって印象を悪くするから冷却期間が必要になってしまうのです。

**逆に、かなり早いタイミングで復縁できる人ほど、やはり元カノの気持ちを察するのが上手く、すがって印象を悪くするなどせずに、できるだけ元カノの気持ちに寄り添って別れています。**

それこそ、元カノの意見をゆっくり聞いてあげて、その上で、反省と感謝を伝えるなどして、印象のいい別れをしているんですよね。

だから、そういう人は元カノと早いタイミングで復縁できているのです。

余談にはなりますが、感情的な行動と女性の心理の関係性は元カノとの復縁でも重要なテーマですので、盛り込ませていただきました。

直接会っている関係性から、誕生日などのきっかけでLINEを送ってみて、そこでの反応を見てみましょう。

女性は対面でのコミュニケーションで取り繕うのが上手で、もし直接会っている時の態度が社交辞令だった場合は、LINEは冷たいものが返ってきます。

逆に、あなたに対して興味を持つようになり、いい印象を持っていれば、好印象のLINEがきますし、相手からも連絡がきたり、続けようとしてくるでしょう。

内容が充実している、質問LINEがくる、なんだかんだ続く、付き合っていたくらいの温度感でくる、というような場合は、好感触と捉えてOKです。

このように、LINEでも常に相手の心理に合わせた対応をするのが望ましいでしょう。

**ここでもNGなのは、がつつきすぎないことで、ちょっと好感触な返信がきたからといって舞い上がって好意を出すことはおすすめできません。**

何度も言うように、女性は復縁を確信できるまで時間がかかる生き物なので、脈ありサインが出るまではじっと待ちに待って、元カノの食いつきをあげていきましょう。

同じ職場など直接会うことができ、LINEでも好感触の場合は、(7)の段階に進んでください。

**逆に、LINEではちょっと冷たい印象を受けるのであれば、無理にLINEを続けたりするのではなく、再度同じ流れで自分を磨き、仕事に没頭する中で元カノとの関係を築いていきましょう。**

ここでも、冷静になって「元カノはどういう気持ちなんだろう」と客観視することができれば、焦ったり、がつつくこともなくなるはずですので、そのことを意識しておいてください。

## 【共通の知人がいないがSNSでは繋がっているケース】

元カノにコンタクトをとっていく中で、共通の友達がいるのであれば、共通の友達との飲み会で複数人での再会が望ましいことをお伝えいたしました。

また、同じ職場、同じ学校などの場合も、対面でのコミュニケーションで関係性を構築した後でLINEに移る方が望ましいのはお話した通りです。

ただ、共通の知人もおらず、同じ職場でもなく、日常的に接点がない方もいるでしょう。

その場合は、SNSで繋がっているかどうか1つのポイントになりますので、SNSで繋がっているケースをご紹介します。

**冷却期間のお話をした際に、冷却期間中では、SNSの更新を控えること、閲覧することも控えることをお話したのを覚えているでしょうか？**

更新はともかく閲覧もダメなのかと思うかもしれませんが、ダメですね。

というのも、元カノがSNSで「今日は楽しかったなあ、ありがとう♡」みたいな意味深な更新をしていたり、花火大会などの投稿をしていると、どうでしょうか？

他の男ができたのか、気になって気になって仕方がありませんよね。

**そう、この気になって気になって仕方がない状況というのは、まさに感情的になっている証拠になります。**

どんな物事でも我慢するためには、そもそもの情報を入れないことが重要です。

具体的に言えば、オナ禁をしようと思った時には、エロ禁もしなければならぬということですね。

なぜなら、オナ禁をしようと思っているのに、エロ情報を脳に送っていると、脳は無意識のうちにエロいことを考えてしまうことがあるからです。

これと全く同じことで、元カノの情報をSNSで定期的に仕入れてしまうと、どうしても元カノのことを考えてしまって、依存から抜け切ることができずに、落ち込んだりしてしまうことになります。

じゃあ、この状況が元カノとの復縁において有利な状況なのかと言えば、答えは「NO」ですよね。

それに、元カノのSNSを見る癖をつけてしまっていると、1日に何度も何度も確認してしまうでしょう。

そして、その度に、元カノのことを考えてしまい、感情に支配されて依存から抜けられなくなってしまうのです。

また、何よりも、元カノのSNSを見ることで人生を浪費することほど、もったいないことはないことはありませんからね。

要するに、極論ではありますが、あなたは元カノのSNSを覗き見て落ち込むために貴重な人生を費やすために生まれてきたのかということですよ。（違いますよね）

ですから、元カノとの復縁においては、冷却期間中にSNSを更新しない、元カノのSNSを見ないというのを徹底して欲しいのです。

更新に関しても、印象を浄化させるための冷却期間なのに、更新していても、浄化になりませんからね。

私自身も、元カノとの復縁を目指していたときは、すべてのSNSをスマホから消しました。（アカウントは削除していない）

実際、自分の人生を生きるようになると、面白いことに、人の人生（他人のSNSの更新）のことが気にならなくなります。

それどころか、どれだけもったいない時間の過ごし方をしていたんだろうな、と思うほどで、それ以来、私はSNSを一切使用しておりません。（情報収集などでは別アカウントを作って利用している）

このように、大前提として、元カノとの復縁ではSNSで繋がっていたとしても、「更新をしない、閲覧もしない」ということを肝に銘じておいてください。

その上で、SNSを使って行くのは、冷却期間を終えてからです。

冷却期間後にSNSを利用していくわけですが、1つは興味づけとして利用していきます。

具体的に言えば、自分磨きで大きな成果が出た内容を更新したり、頑張っているところ、充実しているところを更新するわけですね。

**ただし、短期間に何度も何度も更新してしまうと、ウザい奴ですから、3週間に1度くらいの頻度でさりげなく更新していきましょう。**

何度も更新してしまうと、アピールが必死のように見えますが、3週間に1度くらいの更新だと、「おっ、元気してるんだ！」と思わせることができることもあります。

このように、冷却期間後に興味づけのための戦略として、SNSを更新していき、定期的な更新を重ねた後に、元カノの投稿に「いいね！」をしてみましょう。

**LINEを送るよりも、「いいね！」くらいであれば、軽い印象を与えることができるからですね。**

そのあとに、あなたがSNSを更新する際に、元カノから「いいね！」が届く場合は、定期的に「いいね！」をし合うようにするといいでしょう。

また、「いいね！」もくる場合は、コメントできそうなときにコメントを試みて様子を見るのもOKです。

そのコメントで好感触な返信がくれば、誕生日などをきっかけにLINEに移るというのが段階としては最も綺麗でしょう。

SNSのコメントは他の人が見ているということもありますので、元カノが周りの目を気にするタイプなのであれば、コメントはせずに、いきなりLINEでもいいかもしれません。

コメントからLINEに移るにしても、コメントせずにLINEに移るにしても、その本質は事前にSNSで興味づけができています。

**冷却期間できちんと浄化して、その上で、SNSで変わったところを興味づけをできていれば、連絡した時の元カノの反応も変わってくるはずですからね。**

SNSで繋がっている場合は、事前の興味づけができるというのがポイントであることを忘れないでください。

冷却期間後にSNSの興味づけと言われると、気が遠くなるかもしれませんが、ワンクッション入れることで反応を変えられる可能性があるわけですから、使わない手はないでしょう。

そして、いざ元カノに連絡をした後ですが、ここでも、元カノの反応に合わせて柔軟に対応していきます。

想像していた以上に好感触の反応だった場合は、連絡を取り合い続けてもいいでしょう。

その場合は、SNSでの「いいね！」も交えて、ゆっくり距離を縮めていき、タイミングをみてご飯などに誘ってみてください。

**また、冷却期間後であれば、元カノへの依存も抜けているかと思えますので、元カノのSNSを見ながら、タイミングがいい時に連絡を試みるのも1つの戦略ですね。**

というのも、普通に考えて、元カノが新しい彼氏とラブラブしている時に連絡をしても、冷たい反応が返ってくることは目に見えていますから、そこを避けることも重要な考え方と言えるでしょう。

逆に、元カノが仕事や就活、恋愛、彼氏との関係でうまくいっていない時を狙って連絡を試みるのも1つの手ですね。

このように、SNSは興味づけのツールでもあり、元カノの現状をリサーチするツールにもなり得るので、SNSで繋がっているのは1つ大きなメリットと言えるでしょう。

また、元カノに連絡をしてみて、冷たい反応だった場合、そのまま無理につづけようとしても逆効果ですから、再度、3ヶ月前後の時間を置いてから再アプローチします。

元カノにも元カノのタイミングだったり、気分もありますので、この部分はどうしても連絡してみないとわからないところがありますからね。

ただ、SNSでうまく興味づけできていたり、いい印象を与えた別れ方をしている、相手からも「いいね！」ともらっているのであれば、そこまで冷たい返信はこないでしょう。

ということで、SNSで繋がっている場合は、SNSをうまく利用してからLINEに移っていくというのが1つの戦略でした。

共通の友達にせよ、対面でのコミュニケーションにせよ、SNSにせよ、どのパターンでも、警戒されないようにハードルが低く感じるところから攻めていくというのが基本になることを覚えておきましょう。

もちろん、共通の友達もいない、同じ職場・学校でもない、SNSでも繋がっていないというケースも多いかと思いますが、そちらもご紹介していきます。

## 【LINEでしかコンタクトできないケース】

共通の友達もおらず、SNSでも繋がっていない場合は、もちろん、LINEで連絡するしかありません。

ただ、そのLINEで連絡をする際にも、大切にしたいのはどれだけ自然に連絡をすることができるかどうかです。

「自然に」というのは、つまり、連絡する理由（口実）があった上で連絡するというものですね。

具体的に言えば、一番分かりやすいもので「元カノの誕生日」であったり、「元カノの荷物を返す」、「元カノにしか聞けないこと」が代表的でしょう。

また、過去には相談があるという流れで電話に持っていき、その電話で仲を深めて、LINEをするようになって復縁したという事例もありましたので、そういう方法も有効でしょう。

ただ、電話の場合は、ちょっとハードルが高いので、しつこくしてしまって嫌われてしまっている場合などは避けた方がいいと思います。（あくまで、いい印象を持たせた別れ方の時だけできることかと）

それでも、いい印象を持たせて別れたケースの場合、冷却期間中に元カノから連絡がきて、そのまま連絡を取るようになって復縁したということも多い

ので、綺麗に別れた方は元カノからの連絡で冷却期間が自然と終了するということがあるでしょうし、もちろん、それはそれでOKです。

なお、LINEだけでしか繋がっていない場合に、難しい点が1つあります。

それは、

## LINEを送って見ないと元カノの反応が分からない

ということです。

SNSで繋がっていたり、共通の友達がいる場合は、元カノの現在の情報を仕入れることができるのですが、それらがなくなると、送ってみて、その反応に合わせていく他ないわけですね。

そのため、場合によっては、LINEを送ったタイミングで、元カノに新しい彼氏ができたばかりで、冷たい反応が返ってくることだってあるわけですよ。

そうなる、そのタイミングから連絡を取り合って再会して距離を縮めていくというシナリオが描けなくなってしまいます。

そういう不利な状況であることを自覚して、連絡を送って勝負していくことになることを頭に入れておいてください。

もちろん、「絶対に復縁したい」、「どうしても復縁したい」という思いから、必ず返信がくる方法とか、必ずLINEでいい反応をもらって再会に繋げる方法などないかと期待してしまう気持ちもすごくよく分かります。

しかし、冷静に考えていただければわかる通り、元カノの気持ちをコントロールすることはできませんし、そういう魔法のようなものが存在しないことも事実です。

ですから、そういう一面があることを踏まえた上で、できることをしていくしかないと思いますし、私も、過去に復縁した方々もそうやってきたんですよ。

言うまでもなく、一番復縁しやすいケースは、別れてからも元カノから連絡がくるケースですよ。これは冷静に考えるとわかると思います。

その次は、元カノと綺麗に別れることができ、冷却期間中に元カノから連絡がきたケースですね。

相手から連絡が来ていますので、元カノが何かを思って連絡してくれた可能性が高いですし、連絡も続きやすく、再会もしやすいでしょう。

続いては、この連絡のセクションでお話しているように、共通の友達が多いケース、同じ職場などで接点があるケース（関係が修復できていれば、なおよし）、SNSで繋がっているケースですね。

そして、難易度的にLINEだけでしか繋がれていないケースが続いて、音信不通のケースが続くと言う流れになります。

ただ、こればかりは別れ際にどのような印象を与えることができたのか、  
どういう付き合いをしていたのか、という過去の結果ですので、仕方がない  
部分ではあるでしょう。

それを踏まえた上で、最善策をとっていくしかありません。

ですから、LINEだけでしか繋がっていないケースでは、とにかく冷却期間後に元カノに連絡を試みる他ないでしょう。

冷却期間後に元カノの誕生日があるのであれば、誕生日に「おめでとう」 +  $\alpha$  で軽くメッセージを送ってみてください。

あまりに長いものや好意を感じさせるものはNGです。

ただ、会話を繋げるために近況を伺うような質問を試みるのはいいでしょう。

なお、「元気？」などは適当すぎますので、「就活どう？」とか「転職うまくいった？」など別れる前の共通の話題を例に出して近況を聞いてみることをおすすめします。

その返信で、相手からもこちらの近況を伺うような質問がくればLINEも自然に続けることができるでしょう。

そこでやり取りを試みて、好感触なら元カノのタイミング的にも問題はなさそうですので、やり取りを続けて、電話につながったり、ご飯に誘ってみるのもOKです。

ただ、嬉しさのあまり、早まってすぐに誘ったり、がつつかないようにだけは気をつけてください。（結構あるあるで、ここで自滅する人は多いのでご注意ください）

**もし付き合っていた時に定期的に電話をしていたり、電話に慣れている関係性なのであれば、会う前に電話に入る方がスムーズにいくでしょう。**

このように、元カノとの関係性、どんな返信がくるのか、などから冷静に判断して、やり取りを続けるべきかもう一度引くべきかを考えてみてください。

また、人によっては元カノと同棲していたり、元カノのものが家にあるという方もいるかと思います。

**そういう人は、その荷物を返すという体裁で連絡をとって、再会にこぎつけるというのもいいでしょう。**

また、別れ際にマイナスの印象を与えておらず、遠距離恋愛で別れてしまったケースの場合は、相手の住んでいる地域に行くという流れで「○○（地名）でおすすめのご飯屋さんとかない？」など聞いてみるのもOKですね。

**もしくは、もっと軽いノリで「たまたまそっちに行く機会があったから連絡してみた。笑」と連絡してみるのもいいでしょう。**

かしまっていると、相手も警戒してしまいますので、これくらい軽いテンションで連絡を試みるのもOKです。（ご自身の性格にもよりますが）

そのほかには、元カノの詳しい趣味について聞きたいことがあるとか元カノが英語が得意な場合は、「TOEICの勉強法教えて」というような体裁で連絡してみるのもいいでしょう。

このように、何か元カノに得意なものがあったり、相談できるものがあるのであれば、それをうまく使って連絡してみるのもOKです。

いずれにしても大事なのは、いかに自然に連絡できるかですので、それができるのであれば、どのような連絡でも問題ありません。

そして、好感触なのであれば、やり取りを続けて電話や再会に繋げていくという流れになります。

連絡をしてみないと反応がわからないため、ちょっとドキドキする部分ではありますが、好感触の返信がきた場合は、特に気にすることもなく、そのままの流れでコンタクトを取っていくといいでしょう。

もちろん、問題なのは連絡をしてみてもそっけないパターンですね。

誕生日なり、元カノにしか聞けないことで連絡を試みるなり、連絡を試みたが、冷たい反応が返ってきた場合は、無理にやり取りを続けないように しましょう。

単純に新しい彼氏ができただけという可能性もありますし、マイナスの印象が浄化しきれていなかったという可能性もあるはずです。（ただ、よっぽど嫌われていない限りは、そこまで冷たい反応をする女性はいませんので、大丈夫だとは思いますが。）

この場合は、タイミング的に合わなかったと捉えて、また冷却期間を置いて3ヶ月後や半年後に再度、連絡をするというアクションを取ってみてください。

タイミングによっては、元カノが彼氏と別れていたり、寂しい時期だったり、落ち込んでいることもありますから、定期的に連絡をとって様子を見て、タイミングがきたところでやり取りを続けて、再会に繋げるのがベターでしょう。

やはり、LINEだけでは相手の様子が見えない分、どうしても難易度が高くなってしまいますが、こればかりは仕方ありません。

ただ、元カノのタイミングが合った時+元カノに最適な連絡をすることで連絡が取れるときはやってきます。

実際に、この方法で諦めずに何度か定期的に連絡を重ねた結果、最初は完全に相手にしてくれなかったのに、半年後には態度が変わって、やり取りができて復縁までこぎつけたという男性はいるのです。

後から話を聞くと、やはり、最初の連絡のタイミングでは彼氏がいたそうなので、ちょうど別れたタイミングで連絡がきたから「会ってみようかな」と思ったとのことでした。

もちろん、こういった運やタイミングの要素があるわけですが、この男性が無事復縁できたのは、言うまでもなく、その1回のチャンスをちゃんものにしたからなんですよ。

100%復縁できるわけでもありませんし、必ずいい返信が返ってくるわけでもありません。

それでも、ちゃんと自分磨きをして魅力的な男になっていたから、1回のチャンスをもノにして復縁できたわけです。

実際、「こんな状況でも復縁できますか？」という質問がよく来るのですが、確かに、現状ではかなり復縁が厳しい状況の人だったりするんですね。

そんな時に、私は「確かに、復縁は難しいと思いますが、私が難しいと答えたら、それで復縁を諦めるのですか？」と返答します。

すると、「可能性が1%でもあるなら諦めません。」と返信がくるわけですよ。

おそらく、この文章を読んでいる方の中にも、現状がかなり厳しいけど、可能性が少しでもあるなら諦めたくないという方がいらっしゃると思います。

そう、だったら、「こんな状況でも復縁できますか？」と聞くんじゃなくて、わずかな可能性でも、それに賭けて頑張るわけだから、そんなこと聞いてないでやるべきことをするしかないわけじゃないですか。

実際、「復縁できますか？」と聞いてくる人のほとんどが、「復縁できますよ」という言葉を求めているだけなんですよね。

でも、それってタイミングも運の要素もありますし、何よりあなたの努力次第のところが大きいわけです。

なぜなら、再会できたとしても、元カノを魅了することができるかどうか、チャンスをもノにできるかどうかはあなたの器量にかかっていますので。

要するに、元カノとの復縁は「頑張れば100%の可能性で復縁できる」というものは約束されていません。（どんなことでもそうですが）

でも、努力が報われるかどうか分からない中で、本当に頑張ることができた人だけが、復縁のチャンスを掴み取ることができるということだけは頭に叩き込んでおいてください。

いや、下記の流れがほんとにあるあるなのですが、

質問者：「こんな状況でも、復縁できますか？」

私：「確かに、復縁は難しいと思いますが、私が難しいと答えたら、それで復縁を諦めるのですか？」

質問者：「いえ、諦めるつもりはありません。」

・・・じゃあ、聞く意味なくないか??笑

といつも思うんですね。

あなた自身もそうだと思うのですが、どんな状況でも、元カノとの復縁を諦めたくないわけですよね？

可能性が低くても頑張る、という決意があるからこそ、この文章を読まれているわけじゃないですか。

・・・だったら、もうやるしかない。

ただ、それだけなんですよ、実は。

**～復縁のチャンスを掴むには前に進むしかない～**

今は本当に辛くて将来のことなんて考えられないと思いますが、元カノとの復縁のために本気で頑張ってください。

これは、本当に約束して欲しいんです。

というのも、本気で努力すれば、元カノと復縁できるチャンスを掴みとることができるかもしれませんが、もし、そうでなくとも、頑張ることができれば本当に魅力的な男になることができるんですよ。

特に、100%報われることが保証されていない中で頑張ることができる人というのは、必ず強くなれます。

結果が出ない人や努力をハナからしない人、成果を出せない人って、100%成果が出ると分かっていないと行動しないんですよ。

でも、世の中に、100%の確率で成果が出るものなんて、ほぼ存在しません。

ただ、そんな不確実性の高い世の中で、報われないかもしれない状況の中で最善を尽くした人だけが成果を出せているんですね。

これが圧倒的眞実です。

仕事、スポーツ、勉強、人生だけでなく、元カノとの復縁でも同じことが言えるからこそ、はっきりをお伝えさせていただきました。

いや、確かに、「復縁したいだけなのに、熱い言葉うぜえ・・・」と思うかもしれませんが。

でもね、

復縁できた人ってみんな例外なく  
こういう熱い言葉を信じて圧倒的に頑張った人だけ

なんです。

本当に面白いほど、当てはまっています。

斜に構えて、「自分磨きとかやる気ないし」とか「復縁できる魔法ないのかよ」と言っている人ほど、復縁できていないし、人間的に何も変わっていません。

・・・というか、そういう発言、そういう思考をする人は、元カノに振られてから反省していないですよ？笑

別れたことを受け入れることができていない、自分のことを客観視できていないと、こういう思考になってしまいがちですので、注意が必要です。

私もそうだったのですが、復縁に成功している人ほど、やっぱり反省しています。

元カノとの付き合い方や自分の未熟さに気づいて、反省して、それを変えようと今回の失敗をバネにして頑張ってきたんですよ。

だからこそ、今はなかなか気合いを入れて頑張るとするのは難しいかもしれませんが、そんな時だからこそ気合いを入れて頑張りたいと思います。

落ち込んでいたり、悩んでいても、前には進みませんし、復縁の可能性を上げることはできませんので。

・・・かなり話が脱線しましたが、元カノに連絡をして冷たい反応がきても、定期的に連絡をしていれば、「チャンスはやってくるよ」ということでしたね。

そして、そのチャンスをモノにできるかどうかは、不確実性の中でどれだけ頑張ることができたかにかかっている、と。

それに、いくら綺麗な別れ方をしたとしても、共通の知人がいたとしても、絶対に復縁できるわけではありませんからね。

そういう方々でも、自分磨きに甘さが出て、感情的になってしまって復縁に失敗した人だっているわけです。

ですから、結局、どんな状況にしたって、元カノとの復縁を目指すのであれば、頑張るしかないということなんですよ。

もちろん、難易度に差はあれど、でも、最終的にそれを掴めるかどうかは努力できるどうかにかかっているの、自分を信じて頑張るしかないのです。

ということで、LINEだけで繋がっているケースですが、まずは自然な流れで連絡を送ってみること。（近況を聞く一言を入れてもOK）

その理由は、誕生日なり、元カノにしか聞けないことなり、荷物を渡す、遠距離ならそっちに行くことになったからと軽いノリで連絡してみるなど、元カノとの関係で最善なものを考えましょう。

そして、その連絡が好感触なのであれば、電話か再会に繋げていくが、反応がよくなければ、また期間をあけて連絡してみるべし。

元カノにも元カノのタイミングや運の要素もあるので、定期的に連絡をすることで、好感触な返信が返ってくることも普通にあります。

女性は特に、生理などもあって機嫌が左右されやすいというのがありますので、そこは受け入れるべき点として理解しておくべきでしょう。

実際、定期的に連絡をしたことで、チャンスを掴んで、やりとりから再会、連絡を取り合うようになって復縁できた人が何人もいるので、諦める必要はありません。

結局、難易度の大小はあれど、復縁を目指すのであれば、頑張るしかないのだから、復縁するためには前に進むほかないでしょう。

そして、報われるかどうかわからない中で頑張った人が復縁できていたり、復縁できていなかったとしても、元カノ以上に素晴らしい彼女を手にしていたり、より器の大きな男になっていますので、努力するに越したことはないのも事実です。

また、音信不通になってしまったケースではどうすればいいのか、という疑問もあるかと思います。

音信不通のケース、LINEをブロックされているケースは、このPDFの後半の「音信不通からの復縁体験談」のところで、体験談と合わせてお話していますので、そちらをご参照ください。

ということで、連絡は「自然さ」を重視して、元カノの反応に応じて、対応を決めていくということを頭に入れておきましょう。

また、重すぎてもアレなので、真剣さや重さよりも、軽さを出していくことをおすすめします。

実際、遠距離事例で、「仕事でそっちに行くことになったから、連絡してみた。笑」はかなり反応がいいですから。

ということで、連絡をしたあとは再会ですね。

再会で魅力的になったあなたの姿を見せて、変化を感じさせ、興味を持たせるというフェーズに移っていきます。

## 6) 再会して魅力的になったあなたの姿を見せる (後悔させる)

さて、元カノに連絡をしてみて、好感触なやりとりを続けることができた  
ら、会うことを打診して再会にこぎつけていきます。

「絶対に反応がいい魔法のLINE」なんてものが存在しないように、元カノに  
絶対会えるLINEというものも存在はいたしません。

それは、ここまで真面目に文章を読んでいる方であればわかっているかと思  
います。

ただ、LINEで好感触なやりとりができていたり、電話ができていくくらいで  
あれば、ちょっとしたオファーをすれば会うことはできるはずですよ。

というのも、女性側だってその気がなければLINEのやりとりを続けないはず  
だからですね。

元カノをご飯などに誘う時は「このセリフ！」と決まったものはありません  
が、必ず守るべきこととして、何でもいいのでちゃんと「理由」をつけた上  
で誘いましょう。

というのも、人は理由をつけたオファーの方がOKを出しやすいということが  
証明されているからですね。

有名なコピー機の実験で、長蛇の列ができていの中で、急いでいる振る舞いをして「先にコピーをさせてくれませんか」と前の人をお願いする実験ですね。

この時に、「すみません、先にコピーをさせてくれませんか」と要求だけを伝えると、6割の人がOKをしてくれました。

6割でも十分いい確率なのですが、「すみません、急いでいるので、先にコピーを取らせてもらえませんか？」と理由を付け加えると、なんと9割以上の人がOKしてくれたのです。

そう、理由をつけて要求をするだけで、OKをもらえる可能性がグンと上がったわけですね。

また、面白いのはここからです。

「すみません、コピーを取らなければいけないので、先に取らせてもらえませんか？」と意味がわからない理由で要求をしたところどうなったでしょうか？

そう、変わらず9割の人がOKをしてくれたのです。

普通に考えて欲しいのですが、「コピーを取らなければいけないので」というのは理由になっていないんですよね。

それでもOKがもらえるということで、理由をつけた要求をすることで、人の承認を通しやすくすることができるのです。

ですから、これを元カノをご飯などに誘う時に応用していくことで、OKをもらえる可能性を引き上げていこうという話になります。

実際、遠距離恋愛で再会できる可能性が比較的高めである理由として、「今度、たまたまそっちに行くことになったから」という理由を入れているからなんですよ。

冷静に考えてみると、元カノの方に行くことと元カノに連絡すること、再会することは関係ないのですが、このように言われたら、「せっかく来てくれるんだし」と思ってくれるのでしょうか。笑

ですから、元カノとの関係をステップアップさせる時には、とにかく理由を入れてオファーをしていくことが重要であることを頭に入れておいてください。

LINEから電話に繋げる際にも、「ちょっとTOEICのことで詳しく聞きたいから」など、元カノに相談する体裁をとれば要求は通りやすくなり、スムーズに電話することができます。

また、好感触なLINEが比較的長めに続いていたものの、いまいち誘う理由が見つからないという方もいらっしゃいました。

**それでも、何かしら理由をつけることが大事だということをお伝えしていましたので、その方は「せっかくだから」という意味のわからない理由でOKをもらって、ご飯にいき、無事復縁を成功させていました。**

そう、「せっかくだから」という理由でもいいですよ。（本当はもっと適した理由が好ましいが）

でも、理由を入れるだけでOKがもらえる可能性が上がることを知っておくだけでも、かなり勇気付けられるのではないのでしょうか？（実際、効果は抜群）

私自身も恋愛経験を積む時に、女性をご飯などに誘う時には、「せっかくのご縁なので」とか「もっと話したいから」など、比較的、適当な理由で誘ってOKをもらっていました。

※ただ、元カノとの復縁で「もっと話したいから」はちょっと攻めすぎなので、ご注意を。

いずれにしても連絡を取るようになった後は、このような流れから元カノとの再会へとこぎつけていきましょう。

そして、元カノとの再会で大事なことをお伝えいたします。

それはですね、

## 元カノとの最初の再会がほぼ全てを握る

と言っても過言ではないということです。

元カノと復縁する際には、決して焦ることなく、ゆっくり何度も会うことを重ねて、関係を構築してヨリを戻すのが普通の流れになります。

ですが、その大前提として、元カノとの最初の再会が非常に重要であることを覚えておいてください。

というのも、最初の再会で冷却期間でどれだけ変わったのかを見定められ、今後也會う価値があるかどうかを判断されているからです。

ここで、何も変わっていない姿を見せてしまったり、女々しい姿や縋ってしまうなどしてしまうと、間違いなく次はないと考えておきましょう。

そして、最初の再会のゴール地点は、魅力的になったあなたに興味を持たせることです。

なぜなら興味を持たせることができれば、自然と今後もLINEは続くようになるし、会おうと思えば会えるようになるからです。

余裕のある振る舞いで、元カノの話をゆっくり聞いてあげることで、「あれ、変わったかも！」と思わせてやることが重要になります。

その「変わったかも！」という興味がやがて、「別れるんじゃないか」という後悔に変わっていきますからね。

別れたことを後悔させることができれば、元カノの食いつきも自然と上がっていきますので、最初の再会で変わったと思わせることに全力を注ぐべきなのです。

一方で、先ほどもお話したような、何も変わっていない姿や余裕のない姿、女々しい姿を見せてしまうと、「別れて正解だった」と思われてしまい兼ねません。

やはり、こう思われてしまうと、今後の元カノとの関係を進めていくのは至難の技になっていくわけですね。

ですから、最初の再会でどれだけ自信や余裕のある態度で変わったと思わせられるかに力を注いでください。

自信のある態度、余裕のある態度で元カノと接するためにも、あえて意図的に恋愛経験を積んでおくことが大事だよとお話したいですね。

**普通の女性を魅了できない人が、元カノを魅了できるはずがないというのと同じで、普通の女性の前で堂々とできなければ、元カノの前でも堂々とできるはずがないのです。**

もちろん、「元カノしかいない！そんなことはしない！」という気持ちもあると思いますので、その気持ちは尊重いたしますし、参考程度に捉えていただければいいと思います。

ただ、事実としてこのような要素が復縁の可能性にも影響を与えるということだけは頭に入れておいてください。

ちなみに、この元カノとの再会でやってはいけない致命的な失敗というのがありますが、何かわかりますか？

**～元カノとの再会時にはいけないこととすべきこと～**

女性の心理をしっかり読んで理解されている方であればわかるはずです。

・・・

・・・

・・・そう、

## 再会したその日に気持ちを伝えてしまうこと

ですよ。

元カノに会うことができた嬉しさのあまり、すぐに告白してしまったり、好意を全面に出してしまう人がいるのですが、これは絶対にやめましょう。

絶対に、です。

せっかくいい感じで連絡できていたのに、再会で失敗してしまう人というのは、この段階ですぐに告白してしまったり、気持ちを伝えてしまっているんですよ。

なぜ、この行為がダメなのかというと、それは女性心理のところで話した通りで、簡単にいうと、下記の2つの理由が代表的です。

・そもそも女性の気持ちは冷めており、徐々に温まっていくもの

・女性は復縁に対して慎重であり、確信できるまで時間がかかること

確かに、あなたは大好きな元カノと再会できたかもしれませんが、元カノからすれば、別れた男性とあっているだけという感じなんですよ。

にも関わらず、熱い気持ちをバーンと元カノに伝えてしまうと、「え、え、いやいやいやいや」となるわけです。

よくありがちな失敗ですので、元カノとの最初の再会で気持ちを伝えようとしないこと、復縁を迫らないことを覚えておいてください。

かっこよく「お前のために頑張ったんだ」的なことを伝えて告白したいという男性もいると思うのですが、それは自分の感情中心ですから、うまくいかない可能性が高いでしょう。（大事なものは元カノの気持ち）

何度も言いますが、最初の再会では冷却期間で自分を磨いて魅力的な男になった姿を見せて、元カノの興味を引くことです。

では、元カノの興味を引くためにはどうすればいいのか。

それはですね、

とにかく元カノの話をゆっくり聞いて共感すること

です。

「え、それだけ」と思うかもしれませんが、これ以上に女性の好意を惹きつけるコミュニケーションはありませんし、モテる男性が徹底していることはありません。

そもそも女性は共感脳であり、自分の話をゆっくりと聞いてくれる男性を好きになるんですよね。

それに、元カノからすれば、心の何処かで「復縁を迫ってくるんじゃないか」と警戒している思いも持っているわけです。

そこへ来て、復縁を迫らずにゆっくりと話を聞いてくれたとなれば、やっぱり意表をつかれるし、気になっていかざるを得ないでしょう。

それに、ゆっくり話を聞かなくて自信や余裕がないとできないことなので、実はすごく難しいんですよ。

ですから、ゆっくり話を聞いて「うんうん」と共感してあげるだけで、男としての余裕を感じさせることができるわけです。

みんな、元カノに興味を持ってもらうために、「これだけ頑張ってきたぜ！」とアピールしたくなるものなのですが、実は、そうではありません。

**むしろ、自分の話ををせずに、元カノの話をゆっくり聞いてあげる余裕のある振る舞いこそが、元カノに興味を持たせる最も効果的な方法となります。**

そこで、頷くときもゆっくり、イエスセットやミラーリング、ペーシングをしつつ、アイコンタクトもできていれば尚良しです。（具体的なテクニックに関しては、Communication Masuter Methodを参照ください）

元カノとの再会の時に効果が抜群のテクニックはないかと聞かれるのですが、実はそういうものはないんですよ。（復縁を迫らずに、余裕のある態度で話をゆっくり聞こうとしか言えない）

実際、元カノとの再会での振る舞いって、それまでの冷却期間で積み重ねてきたものの集大成じゃないですか。

冷却期間でゆっくり話を聞く練習をしたり、女性経験を積んだり、男として自信や余裕を積み重ねたり、コミュニケーションの練習をしたり、そういう積み重ねの結果が元カノとの再会に出て来ます。

**だから、冷却期間での過ごし方がよっぽど大事で、ここでいかに経験を積んで余裕を身につけられるか、なんですよ。**

ただ、それでも、「元カノにすぐることなく、焦らずにゆっくりと話を聞くこと」が最も効果的で、最高のアドバイスであることは言うまでもありません。

話をゆっくり聞いてくれて、余裕のある振る舞いができる価値のある男性であれば、普通に「また会いたい」と思ってもらえますから。

**そう、最初の再会は復縁ではなく、「また会いたい」と思ってもらうことですからね。**

それを頭に入れておくだけでも、復縁を迫って自滅するなんてことはないと思いますので、しっかり頭に叩き込んでおいてください。

そのほかに、元カノとの再会で大事なことを挙げるとすれば、

## あなたも元カノと一緒にいる時間を心から楽しむこと

でしょう。

「復縁！復縁！」と頭の中が復縁ばかりになってしまうと、緊張するし、気合いが入って空回りしてしまいます。

それでは、せっかく冷却期間に積み上げて来た努力が十二分に発揮されないままになってしまいますので、ものすごくもったいないんですね。

ですから、肩の力を抜いて、元カノと一緒にいる時間を楽しむことを心がけるといいでしょう。

それが結果として、余裕に繋がりますからね。

やっぱり、せっかくの再会なのに重たい空気とか真剣すぎる空気を出されてしまうとしんどいものですよ。

元カノだって「一緒にいて楽しい」と思える人とまた会いたいと思うものですから、まずはあなた自身が楽しみましょう。

あとはやはり、元カノとの復縁がぶっつけ本番にならないように、恋愛経験を積むとは言わないまでも、女性とは積極的にコミュニケーションをとっておくことをおすすめします。（※元カノに見えないところで）

冷却期間の集大成であること、余裕のある態度でゆっくり話を聞いて共感すること、決して復縁を迫らないこと、あなた自身も楽しむこと、ぶっつけ本番にならないことだけを意識しておいてください。

これらが、冷却期間空けの最初の再会で心がけるべきポイントですね。

いきなり復縁なんてできるものではなく、まずは元カノに興味を持ってもらうことが何よりも重要です。

また、人によっては同じ職場や同じ学校などで、久しぶりの再会ではないがご飯に行けるようになったという方もいるでしょう。

その場合は、同じ職場や同じ学校などの日頃のあなたの振る舞いを見て興味を持ってくれたから、ご飯をOKしてくれたということでもあります。

ですから、このケースでは興味を持たせることには成功している可能性が高いと見ていいでしょう。

そのため、あとは同じように元カノの話をゆっくり聞いて関係を構築していくこと。

「あ、やっぱり変わったんだ!」、「別れるんじゃなかったかも…」、「いまのこの人だったら、復縁しても大丈夫だ!」と思わせれるように1つずつステップアップしていきましょう。

ということで、冷却期間後の再会を終えてからの流れもご紹介していきます。

## 7) 連絡を取り合って、徐々に熱を高めていく

冷却期間後の元カノとの再会は最初が肝心だということをお話いたしました。

というのも、最初の再会で「この人は何も変わっていないな」と思われてしまえば、次に繋がることはありませんし、「変わったね!」と思ってもらうことができれば、自然と次につながりやすいからですね。

ですから、実を言うと、ここからの流れで超重要というものはほとんどなく、むしろ、再会した時に与えた印象で全て決まていくと捉えておきましょう。

要するに、冷却期間後の再会の結果がその後の流れを決めるということです。

この事実から、いかに最初の再会が大事なのかわかったでしょうし、その源泉となる自分磨きがどれだけ大事なのかわかったかと思います。

ですから、「俺のことをまだ好きでいてくれるはず」なんていう甘い考えを持っている場合じゃないんですよ、実は。

恋愛は基本的にデキレースで、最初の印象で「いいな!」と思った人を好きになっていくもので、その逆も然りです。

それは元カノとの復縁も同じで、最初の再会で好印象を残すことができれば、自然と次につながりやすくなるということを覚えておいてください。

実際、元カノに好印象を与えることができたかどうか、は再会後の連絡の感触でわかります。

具体的に言えば、反応がより一層よくなったり、相手から連絡が来たり、またご飯に行く約束ができたたり、なんだかんだでやりとりが長く続くようになったり、ですね。

一方で、再会した時に好印象を残すことができなかつた場合は、やっぱりLINEも冷たいものになりますので、その場合は、また時間を置いてからの再アプローチになります。

というのも、うまくいかなかったパターンでも結局はデキレースであり、最初に「ちょっと違うな」と思われてしまうと、一貫して冷たい態度を取られてしまうからです。

ですから、再会し終えた後のLINEには注意が必要で、どのような印象だったのかを冷静に考えてみてください。

プラスの印象を与えることができているならば、自然とやりとりも続くようになりますので、相手の温度感に合わせつつ、やりとりを続けて、次の再会を目指していきましょう。

がっつきすぎてしまうのもNGですが、やはり、復縁を目指している以上、幾分かはこちらからアプローチしていかなければなりません。

がっつきすぎない程度に相手の温度感を見ながら引っ張っていく。

やりとりを何ラリーも続けてみて、ずっといい感じなのであれば、最初の再会から2、3週間後くらいの日程を目安に次の食事に誘ってみてもいいでしょう。

**また、もし可能であれば、最初の再会の段階で次のデートや食事の約束を取り付けてしまってもいいですね。（元カノから脈ありサインが出ていたら）**

最初の再会の時に、口約束でも次に会う約束ができていれば、次の再会を切り出しやすいというのも大きなメリットでしょう。

また、復縁に成功した人の中には、美味しそうなお寿司や焼肉の写真を「どや」と送って、「美味しそう、いいな」という言葉を引き出してから、「今度行くか！」とオファーにつなげている人もいました。

どれだけ自然な流れで、かつ重さを感じさせずにオファーできるかが大事なので、この方法はかなりおすすめできますね。

ただし、元カノが羨むような食べ物でないといけませんので、比較的高級な食事を送るべきですし、元カノをそこに連れて行く必要があるので、経済的な負担は致し方ないと思うべきでしょう。

それでも、自分磨きをしっかりしていれば、経済面でもいづらかプラスの影響が出ているはずですから、大丈夫ですよ。笑

**いづれにしても、ここでは事後対応にならないことが大事です。**

つまり、こういうことですね。

「冷却期間後の最初の再会ができたけど、その後の連絡がそっけない、どうすればいいですか？」ではない。

そもそもデキレース的になっているので、ここから挽回するのは難易度が高くなる。

**そう、根本・本質はもっと手前、元カノとの最初の再会にあったわけです。**

ですから、この最初の再会にもっともっと焦点を当てて、パフォーマンスを最大化できるようにしておく、これが本質でした。

もっと言うと、この最初の再会も冷却期間での自分磨きの集大成でもあるため、本当に大事な厳選部分は冷却期間での自分磨きであり、まさに、今この瞬間の選択・行動。

**基本的に、事後対応をしていけばしていくほど可能性は低くなっていきますので、できるだけ最初の源泉の段階、根本の段階からより良い種をまいていくことが重要になります。**

そう、このことから、「今を積み重ねることが大事」ということが、どれだけ大事なのかわかったのではないのでしょうか。

今、この瞬間の積み重ねが、未来で元カノの興味を引くことができるかに繋がっていますからね。

こうして流れで捉えると、すごくわかりやすいと思います。

実際、冷却期間で再会して、興味を持たせることができずに、何も変わっていないところを見せてしまった状態から、「どうすれば逆転できますか？」と言われてもなかなか難しくなっているわけですよ。

そうになってしまうと、距離を置き直して、再度挑戦するしかなくなってしまいます。

そうならないためにも、最初から全体観を捉えて、何が本当に大切なのかを見極めて、できるだけ成功率を高めていくアクションを積み重ねていきましょう。

これは復縁だけでなく、仕事や勉強、スポーツなどでも言えることです。

つまり、全体の流れをしっかりと捉えた上で、最も大事なポイントは何なのか掴んで、そこに力をいれていくわけですね。

元カノとの復縁で言えば、今、この瞬間の自分磨きですね。

ただ、流れで言えば、大事なポイントは『別れ方とその印象』と『別れの原因を把握し改善すること』、『男磨きで魅力的な男になること』、『最初のコンタクト』、『最初の再会』でしょう。

これらのポイントでお話してきた重要点をしっかり踏まえていけば、自然と冷却期間後の再会で興味を引き、デキレースに乗せることができるというわけですね。

もう一度、話を戻しますが、最初の再会で元カノの興味を引くことができれば、そのまま自然なやりとりを心がけて距離を縮めていきます。

先ほどもお話したように、元カノの熱量に合わせて連絡を重ねて、連絡が続くようであれば、次のご飯を誘うという流れですね。（復縁を目指す以上は、こちらがリードする）

一番の理想は最初の再会の時に次の約束を取り付けておくことだが、これは、脈ありサインが出ていないと難しいので、無理に取り付ける必要はない。

連絡の中で美味しいご飯の写真を送って、「美味しそう」ときたタイミングで「今度行くか！」と自然につなげていくのもOK。

**いずれにしても、興味を持たせることができているならば、2回目もOKがもらえる可能性が高くなります。**

そして、2回目も1回目と全く同じで、決して復縁を迫ることなく、とにかく元カノの話を聞いて、元カノと一緒にいる時間を楽しみましょう。（3、4回目も同様）

**逆に、興味を持たせることができずに、冷たいLINEが来る場合は、無理にアプローチを続けるのではなく、再度時間をおいてからトライすることをおすすめいたします。**

この場合は、再度3ヶ月～半年間の期間を設けましょう。（再会しているので、おすすめは半年間）

ということで、元カノと再会した後に距離を縮めていくという話をしてみました。

基本的にデキレースになっていますので、事後対応にならず、できるだけ源泉を抑えて、しっかりと興味を引くことを目指していきましょう。

そうすれば、特に難しいことはなく、元カノと連絡を取ることができて、次回も会うことができるようになるはずですよ。

その場その場の対応に追われるのではなく、「本質、源流を抑える」、ですね。

では、2回目、3回目と会うことができるようになった後、告白はいつすればいいのでしょうか？

流れとしてはいよいよ最後ですね、「告白して復縁」という最後のフェーズに入っていきますよ。

## 8) 脈ありサインを確認できたら、告白して復縁へ

最後に、元カノに告白をして復縁をするのですが、正直、この段階では大きなミスさえしなければ、問題ありません。

なぜなら、先ほどからお話している通り、何度も会えるようになってきた、好感触の連絡を取り合っている時点でデキレースに入っている可能性が高いからですね。

そのため、この段階ではやってはならない大きなミスのみお話させていただきます。

では、そのやってはならないミスとは一体何なのか？

ここまでの文章を真剣に読まれている方ならもうわかると思いますが、

### 早まって告白をしないこと

です。

本当に大事なことなので何度もお話している通りで、もう大丈夫ですよ。

女性は妊娠できる時間的制限があることから本能的にも復縁にはどうしても慎重になってしまいます。

そのため、復縁の決意ができるまでどうしても時間がかかってしまうんですよね。

ですから、いくら元カノの反応がいいからと言って、すぐに告白をしてしまうと、断られてしまうのはそういうことなのです。

実は、もうちょっと待ってあげて、元カノから確実な脈ありサインが出たり、復縁に対して前向きなサインが出てきた時に切り出していたら復縁できていたというケースは少なくないんですよ。

これは、別れてすぐに復縁できるケースにも共通することで、最後の最後、詰めを甘くしないことが重要になります。

元カノと再会してやりとりをしたり、ご飯に行くようになると実感すると思うのですが、復縁を迫らずに、元カノの話をゆっくり聞いてあげればあげるほど、元カノの気持ちはこちらに向いてきますからね。

だから、元カノの決意が固まるまで余裕のある態度でじっくり待ってあげるといいのです。

また、ちょっとしたテクニックではあるのですが、元カノに本格的に復縁を切り出すまでの期間で、脈ありかどうか確かめる方法もお伝えしておきます。

それは、冗談っぽく好意をほのめかして反応をみることです。（直接会っている時です、LINEではありません）

例えば、「○○（元カノの名前）には俺しかおらんからな〜笑」、「○○が結婚できなかったら、最終兵器で結婚相手になってあげるわ」などですね。

そして、この時に、元カノがまんざらでもない態度になったり、肯定の返事が出てきたら、かなり復縁は近いと考えていいでしょう。

こういうサインが出てきたら、元カノからも好意を出してきますので、そのタイミングで復縁を切り出してみましよう。

もちろん、復縁を切り出す時は真剣に伝えるのがいいですが、重くならないように、爽やかに切り出すことをおすすめします。

**恋愛でも復縁でも何でもそうですが、  
重いのはダメですね。**

**真剣すぎるのも実はNGです。**

なぜなら、女性からすれば、逃げ場がなくなってしまうからです。（YESかNOで答えざるを得なくなる。）

**一方で、モテる男性たちは軽い雰囲気や冗談のようなテンションでサラッと告白しているため、女性も精神的な逃げ場があって、逆にYESと答えやすくなるんですよ。**

これはおそらく、男としての余裕、モテ感という部分もあるでしょう。

また、男性側からしても軽い雰囲気伝えることで、断られたり、濁されたりしても冗談のように振舞って挽回しやすくなります。（もちろん、軽すぎるのもNG）

この時に断られたり、濁されたとしても、女性はまんざらでもない感じを出していることが多く、その場合は、もう少し待ったあげればOKをもらえることが少なくありません。

何度も何度も好意を伝えることができる、失敗のリカバリーができる、女性からしても精神的に楽という意味でも、爽やかな軽さを持って好意を伝えられるようにしておくといいでしょう。（これも実践で経験を積めれば、なおよしです）

いずれにしても、この段階は「収穫」のフェーズです。

収穫とはつまり、蒔いた種を育てたからこそ得られる果実そのものであり、本当の大事なものは、いうまでもなく、種まきから成長させていく過程なんですよね。

何度もお話していることで、これこそが過去の積み重ねが現在であり、現在の積み重ねこそが未来ということです。

多くの人が「告白」のことに頭を奪われがちなのですが、実は、その前の段階ですでに答えは決まってしまうことが少なくありません。

だからこそ、素晴らしい果実（未来）を得る意味でも、良い種を蒔く、すくすくと育てることを大切にしていただければと思います。

これは元カノとの復縁に限ったことではなく、仕事でもスポーツでも、勉強でも、人生でも同じことですね。

そのため、ここまでの流れにおいて、特に女性心理、冷却期間で自分の原因を反省・改善すること、自分磨きを何よりも大切にして、基盤を作っていただけだと思います。

元カノの気持ちを振り向かせる魔法、100%元カノと復縁できる魔法のようなものがあれば一番よかったのですが、いかんせん、そんなものはありません。

ですから、チャンスがきた時にガチッと掴めるように、今できることを1つずつ積み重ねて、前に進んでいきましょう。

## 【まとめ】

『冷めた元カノの感情に火をつけてヨリを戻す強者の復縁戦略の流れ』

### 1) 元カノにどう思われているのか、現在地を知る

→元カノから連絡が来るのか、綺麗に別れることができたのか、嫌われているのかなどによって冷却期間の期間や元カノへの対応が変わってくるため、今の状況を客観的に分析することが重要。

### 2) マイナスの印象を持たれている・そっけないなら冷却期間を設ける

→別れ際にしつこくすがってしまった、嫌われるようなことをしてしまった場合は、冷却期間を設ける必要がある。期間は（1）で見つめ直した現状に合わせて決めていく。

綺麗に別れることができた場合は3ヶ月、通常は半年、嫌われている場合は1年と考えた方がいい。

ただ、冷却期間中に元カノから連絡がきて、その反応が好感触だった場合は冷却期間終了でOK。（元カノにも元カノのタイミングがあるので）

### 3) 徹底的に男を磨く（元カノを後悔させるため）

→女性が別れた男性との復縁を決意するのは、その男性が別れた原因を改善して、かつ、付き合っていた時よりも魅力的になっていた時。

そして、何よりも女性は本能的に優秀な遺伝子を残すために魅力的な男性を求める。

実際、振られてしまったということは、男として失格、彼氏失格の烙印を押されてしまったわけだから、その評価をひっくり返せる男になることが重要。

これらの観点から、元カノとの復縁には自分磨きで魅力的な男になることが欠かせない。

女性からしても自分が振った男性が魅力的になっていれば、後悔してゲインロス効果で取り戻したくなる。（結局、復縁できている人は皆、努力している）

#### 4) さらに妥協することなく男を磨く

→少し自分磨きをして日常や考えが変わって、自分が本質的に変わったと勘違いする男性が多いので、念のためにもう一度明記。

あえて厳しい言い方をすると、今まで頑張っていなかった人や依存していた男性が少し頑張れば、変わった気分にもなるし、周りからも「変わった」と言われる。

ただ、元カノはあなたの良いところも、悪いところも知っているわけで、あなたの悪いところをよく知る女性を振り向かせるには相当な魅力が必要と心得て、妥協することなく男と磨くべし。

#### 5) 元カノとの接触を図る（連絡・SNS・共通の友達）

→冷却期間中に元カノから連絡が来て、好感触なやりとりができていれば冷却期間は終了だが、元カノから連絡がこなければ、冷却期間後に自分からコンタクトをとっていく必要がある。

ここで大事なのは、自然な再会であり、もし共通の友達がいるのであれば、協力してもらって同窓会のように複数人での飲み会で再会するのがオススメ。

また、SNSで繋がっている場合も興味づけや「いいね！」などを使って、距離を縮めていくこともできる。

ただ、共通の友達がおらず、SNSでも繋がっていない場合は、誕生日や元カノにしか聞けないことを聞くなどで連絡していく。

もちろん、元カノに元カノの恋愛事情やタイミングがあるため、連絡を試みないと反応はわからない。

もし好感触であれば、そのままLINEを続けて再会に繋げ、冷たい反応ならもう一度、3ヶ月～半年程度、距離を置き直して再アプローチすると良い。

## 6) 再会して魅力的になったあなたの姿を見せる (後悔させる)

→いよいよ元カノに再会をするわけですが、誘う時には「理由」をうまく入れることでOKがもらえる可能性が上がる。

また、再会して嬉しさのあまり、すぐに告白などしないこと。(これは絶対)

また、自分磨きの成果などアピールしたくなる気持ちもわかるが、自分でアピールするのではなく、振る舞いや余裕、自信などで変わったところを感じさせることが大切。

実際、最も効果があるアプローチ方法は、「熱い気持ちを伝える」ではなく、「元カノの話をゆっくりと聞いて共感してあげる」こと。

簡単なようで、でている男性は少なく、復縁を求めることなく、話を聞いてあげることで男としての余裕を感じさせることができる。

## 7) 連絡を取り合って、徐々に熱を高めていく

→もし元カノに変化を感じさせて、興味を持たせることができているならば、再会後の連絡など食いつきが上がっている。

だから、決して焦る必要はなく、好感触なやりとりが続く場合は、それを続けて、次回の約束を取り付ければいい。

一方で、うまく変化を感じさせることができず、好感触の返信がこない人も出てくると思う。ただ、再会できた事実は大きな進歩なので、今後の誘いや連絡がしやすくなったのは事実。

ここで焦って追いかけすぎるとマイナスなので、「また会おう！」などと言って次につなげて、3ヶ月後などにまた連絡してご飯に誘ってみよう。

## 8) 脈ありサインを確認できたら、告白して復縁成功

→最後の最後、収穫の時期であるが、これは今までの集大成であり、このフェーズ自体はさほど重要ではない。

なぜなら、変化を感じさせて興味を持たせることができるか、焦ることなく余裕のある態度で元カノの話聞けるか、という点ですでにデキレースになっているから。

つまり、好感触の再会ができて、いい感じでやりとりが続く、何度も会えるのであれば、あとは流れに任せてというのが基本なのです。

ただ、唯一、気をつけるべきことは、ここでも「焦らない」ということ。

復縁に失敗する人ほど早まって告白をしてしまうわけですが、女性が復縁を決意するまで時間がかかることを思い出してほしい。

そのため、元カノから明確な脈ありサインや復縁に対して前向きなサインが出て初めて、告白するということを覚えておきましょう。

以上が復縁戦略の全体的な流れになります。

読んでいてわかったと思いますが、これらの根本になるのは、結局、「女性心理・女性の本能」と「男性側が焦らないこと、現状を認知して努力すること」なんですよ。

まさに、敵を知り、己を知ること（孫子の兵法）に他なりません。

女性の心理・本能とあなた自身の現状、そして、復縁の全体的な流れを踏まえた上で、「自分ならどうすればいいか？」を考え、最適な戦略を練っていきましょう。

## 【第7章：音信不通からの復縁体験談】

先ほどの復縁戦略、特に「連絡」のフェーズで、音信不通からの復縁のケースは後でお話をするとお伝えいたしました。

というのも、やはり、音信不通まで至ってしまっていると、連絡できるかどうかという部分に障壁があり、復縁の難易度がかなり高いからですね。（該当されている方はもちろん、自覚されていると思います。）

ただ、「せっかく付き合ってくれていたんだから無視は悪いかな」とか「ブロックはやりすぎたかな」ということで、時間が経った時にブロックを解除してくれる女性は一定数います。

事実、その流れの中で音信不通から復縁できた人は何人かいますので、「難しいが不可能ではない」というのが音信不通からの復縁です。

復縁戦略の際にもお話したように、そのチャンスがやってくるかどうかは運やタイミングといった要素も大きく、チャンスが来た時にはしっかり掴み取れるように自分を磨いておかなければなりません。

「なんとしてでも復縁したい！」という気持ちももちろんわかりますが、過去の積み重ねとしての現在がある以上、いまの状況を受け入れてできることをしていくほかないのが事実です。**（本来は音信不通になる前に引く方がよかった。）**

難しいが決して不可能ではないわけで、実際に、復縁できている人もいるわけなので、本気でも元カノのことが好きなのであれば、努力する価値は大いにあるでしょう。

でも、事例が事例であるがゆえに、もっともっと深掘りすべく「私自身の復縁体験談」と「他の音信不通からの復縁事例」をご紹介します。

**音信不通ではない復縁でも、実例から多くのヒントを学べると思いますので、ぜひじっくり読んでみてください。**

では、まずは私の体験談からどうぞ。

## ～音信不通からの復縁体験談事例1～ (私自身のケース)

**「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いき、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ってしまった。

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るし、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？

・・・できないですよ、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。

ということで、これから私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。

音信不通からの復縁は決して簡単ではありませんが、完全に不可能というわけでもありませんので、来たるチャンスに備えて、復縁を目指していきしょう。

## 「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入っていた。

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たのです。

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と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、土日に来るのが基本に。

仕事にもやりがいを持って取り組むことができ、平日は仕事を頑張る、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くなればなるほど、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た、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。

こうして僕たちの間には温度差が生まれていき、ついにあの言葉を受け取る  
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。」

どれだけ必死で彼女を説得しようとしても、彼女の首は縦に振らない。（今思えば、当たり前だとわかるし、最悪のことをしてしまっていた。）

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、複数の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無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いからだ。

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！」 と心から信じてとにかく男を磨く**

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っていいだろう。

女性は価値の高い強い男性を求めるといふ本能から、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
- ・ 恋愛経験がまだまだ少なかったので戦略的に経験を積む

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し、恋愛経験も積んでい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。

とにかく元カノの話をゆっくり聞き、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、僕は元カノの話をひたすら聞いて、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。

**「別れるんじゃないかったかもな～。  
今なら（復縁しても）大丈夫かも」**

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である。

- ・ 「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、原因を冷静に見極めたこと
- ・ 女性の本能から元カノの気持ちや現状、戦略を考えたこと

- ・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
- ・復縁できるかどうかわからなかったが、チャンスに備えて努力を怠らなかったこと

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。

以上になります。

この内容は私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。

特に、復縁戦略でお話したこともたくさん出て来たと思いますので、音信不通の状態でない人も参考になったかと思います。

ですから、何度も何度も読み返して学んでみてください。

私の場合は、運が良かったというのもありますが、でも、その運を掴めたのは、ちゃんと努力をしていたからなんですよ。

**「運も実力のうち」という言葉がありますが、まさにその通りで、そもそも実力がある人にしか運を掴むことはできません。**

実力がない人ほど「運が悪い」と言って自分以外のモノのせいにして、自分を省みることも、自分を磨くこともないんですよ。

でも、それじゃあ、チャンスがやって来た時に、そのチャンスを自分の手で潰してしまうことになるでしょう。（実力がないから）

そういう意味でも、復縁できるかわからない難しい状況でも、できることを全力でやって、実力を蓄えておくべきだと思うのです。

## ～音信不通からの復縁体験談事例2～

男性Nさん（28歳）

女性Sさん（28歳）

付き合っていた期間：2年

復縁までに要した期間：1年半

なお、今回の復縁体験談で注目すべき点はこちら。

- ・彼女に音信不通になるまで嫌われても復縁はできる
- ・復縁の可能性を限りなく高めるゲインロス効果
- ・元カノと再会した後も決して焦らない、理解に徹する
- ・チャンスは来た時に備えてあなたがすべきこと

体験談の後に復縁の重要ポイントを解説していますので、そちらもお見逃しなく。

この文章は復縁成功したNさんのメールをそのまま転載させていただきました。

なお、許可は取っており、装飾は重要な部分のみこちらでしております。  
(語尾だけ読みやすいように修正を入れました)

それでは、どうぞ！

僕はSと付き合い2年半の時に別れることになりました。

いきなり別れたことから話すのもアレなので、まずは付き合いきっかけからお話します。

大学時代に友達だったSとは社会人の時に大学の集まりで再会して付き合いことに。

当時、あまり女性慣れしていなかった僕にとってはもったいないくらいの彼女でした。

彼女も可愛い方（客観的に見て）だと思うので、付き合いしている時はよく僕が不安になっていたことを覚えています。

お互い社会人でありなかなか会えなかったのも、連絡を毎日のようにしていたり、彼女が飲み会とか遊びとか行くたびに僕は不機嫌になっていました。

そのうちお互い距離ができ始めてきて、それに僕はさらにイライラするよう

感情でいうと、「俺より飲み会の方が大事なのかよ。」という感じでしたね。まったくもって重たい男でした。笑

当時、振られた理由がわからなかったんですけど、ヒロシさんに教えていただき、はっきりわかったんです。

この不安とか重たいとかっていう「自信のなさ」、が彼女に伝わって見限られちゃったんだと思います。

というか絶対そうですね。

当時の僕には誇れるものなんてなくて、彼女中心の生活になってたんですよ。

ヒロシさんが言う、女性が第一優先になると別れになる、というのが当てはまりすぎてビビりました。笑

過去にも同じことが何度かあったので。

今思えば、僕は恋愛経験は少ないのですぐに人を好きになってしまって、結果、女性第一で振られてしまうことが多かったですね。

いろいろ、学びました。笑

で、別れ際はというと電話で振られることに。

「優しいところが好きだったんだけど、今は怖い・・・」

って。

その時は僕も頭が真っ白で、ひたすら謝ったり、すがったり、「悪いところは直すから」と情けないことばかり言ってました。（これも逆効果なんですよね。）

しばらく電話して、でも、彼女の気持ちも変わらなかったなので別れを受け入れることに。

そこで「ありがとう」と伝え円満に別れました。

ここまでにしておけばよかったんですけどね。

次の日、彼女から長文でラインがきてて、「今までで一番好きだった、ありがとう」って。

これをみちゃった僕はたまらず、ラインしました。

「やっぱりたまらなく好きだ、やり直そう。」って。

でも答えは決まっているんですよ、**もちろんNO。**

僕はそれでも、なんとかなるんじゃないか、熱い思いを伝えれば元カノも振り向いてくれるんじゃないか、と求めてすがりまくりました。

すると、「本当に怖いから・・・」ということでブロック、着信拒否をされてしまいました。

まあ、当たり前ですよ、彼女は嫌がっていたので。

いい感じで別れたかと思いきや、自分の弱さで音信不通になってしまいました。

彼女とは電車で30分ほど離れたところに住んでいたのも、普通に生活していて会うこともなかったのも、すんなり冷却期間に入りました。（というか、そうするしかなかったのも）

とは言っても、まあしんどかったです。

ヒロシさんに出会う前は、ひたすらぼーっと「元カノ 復縁」と検索をかけていました。笑

で、元カノを引きずっていた期間は3か月くらい。

意外と時間が解決するもので、友達が女性を紹介してくれたりして、なんだかんだ執着する気持ちはなくなっていきました。

もちろん、「元カノの方が絶対にいい」と思っていました。自分の中で進まなきゃっていうのと、経験が少ないことが今回の依存・執着原因なので、女性経験を積まなきゃっていう気持ちがあって女性とも付き合うことにしたんですね。

もちろん、好きだから、ですよ。

元カノのことも好きでしたが、時間のおかげで他の女性も普通に好きになっていました。

結果、元カノの時よりは執着することもなく、その人は僕の仕事を頑張る姿が好き、と言っていたので仕事をもっと頑張るようにしていました。

(ヒロシさんが言うように仕事を頑張る男性は人気みたいです！)

ちなみにその女性は会社の後輩でした。

きっと、仕事を本気でガンバっていたから、男としての魅力も上がったんでしょう。

その女性とはすごくうまくいきました。

仕事中心の生活で休みの日にはデートか友達と遊ぶ、という感じで。

でも、仕事は充実しているとプライベートは充実するって本当ですね！

彼女中心の生活をしていた時は仕事はめんどくさかったけど、仕事中心になってからはどっちも楽しめるようになりました。

ヒロシさんに出会って元カノを惚れ直させるために徹底的に自分を磨くということを知り、自分を磨く意味でも本気で仕事に取り組んでよかったと心から思います。

もちろん、復縁はしたかったので、しんどかったですよ。

それでも、音信不通だったので、こだわっても仕方ないかな、と割り切っていました。

今では淡々と語れますが、当時は毎日のように泣いてたので、それがすっきりさせてくれたのかもしれませんがね。（少し恥ずかしいですがw）

そんなこんなで充実した生活を送っていたわけですが、転機がやってきて、それが当時の彼女の海外転勤でした。

彼女自身、海外で働くことがずっと夢だったので、もちろん応援することに。

ただ、僕らもいい歳だったので、どうするか悩みに悩んだ挙句別れることになりました。

彼女には彼女の夢に集中して欲しかったというのもあったから。

なので、その彼女とは問題なく今も近況報告しています。

それがちょうど半年前ですね。

で、そのタイミングでちょうど、大学の集まりがあったわけです。

Sと出会い付き合うこととなった大学の集まりで、また会うことになるとは思いませんでした。

でも、不思議なものでこういうタイミングやチャンスって、しっかり自分を磨いて準備をしていけば巡ってくるんだなあ、と思いました。

でも、不思議と感情は高ぶることはなく。

元カノには相当嫌われていたので、何も話さず帰ろうと思って、元カノとは離れた場所で友達と話していました。

でも、きっと別れた当時とは全然違ったのか、彼女の方から話しかけてくれたんです。

これが「自分を磨いて変化を感じさせて興味を持たせる」というやつか、と思いましたね。

で、そこで少し話してみると、時間が経ってたせいか嫌悪感は消えてみたようでした。（もちろん、最初はちょっと気まずかったです）

アレだけ嫌われていたのに、冷却期間をおけばマイナスの印象をリセットしてもらえるというのは本当だったんです。

とは言っても久しぶりの再会だし、特に何もせず、バイバイすることに。

そして、家に帰ると、そのSからLINEが来たんです。（もちろん、簡単なお礼程度の内容ですが）

音信不通だったのに。

この時に何となく「復縁」が頭によぎりました。

でも、それは別れた時の「どうしても復縁したい！」って支配された感じの欲求じゃなくて「ああ、復縁かあ…。」みたいな感じです。

僕も自分を磨いて魅力的な男に少なからずなっていたことから、自信と余裕があったんですね。

「別に復縁できなくても楽しいから別にいいけど、できるならしたいなあ」みたいな贅沢なやつでした。笑

で、SからLINEが来たので、お互い仕事のこととか報告しあって、という感じでその時はそれで終わりました。

ヒロシさんに、「自分を徹底的に磨いて仕事に熱中しろ」と言われてその通りにやってきて、元カノから連絡がきたのでさらに自分に自信がつきました。

元カノから連絡が来ても、決して焦らず、決してすげらず、「まだまだ頑張らないと！」と思ってより一層頑張るように。

LINEが来てからは音沙汰なしだったのですが、毎日努力して、それが3ヶ月続いた頃ですか。

彼女の誕生日だったので連絡を入れました。

「おめ！」ってこのぐらいですね。笑

昔の僕なら気に入られようとして長文を送ってたんだろうなあ、って思います。（苦笑）

すると、「ありがとう！！」ときて、相手から最近、「仕事がうまくいってないから元気ない」みたいなLINEがきました。

そこで、「まあ飲み行って元気出すか」と送ったらあっさりOK。

重さではなく、爽やかさって大事だな、と思いました。

それにきっと再会した時に、僕が別れたときとは別人になっていたこともあり、ゲインロス効果をうまく使えたのだと思います。

別れた時は重たかった僕が、いつの間にか魅力的でキラキラしている男になっていた。

元カノからすれば「別れるんじゃないかったかも」と後悔すると同時に、「何があったんだろう」と興味を示すことに。

そう、自分を磨いて魅力的な男になり、まさに変化のフックを引くことができたんです。

そして、飲みに行った当日。

僕は元カノと飲みに行って仕事の話聞いてあげたわけですが、何をしたかという、ずっと話を聞いてあげただけですね。

本当にずっと話をうんうんと聞いてあげていただけでした。

でも、そのときに「変わったね。」って言われたんです。

確かに変わったし、変わっていなかったらきっと僕と会ってくれなかっただろうなあ、と思います。

それに今の自分の方が圧倒的に好きなので、冷却期間に自分を磨いて本当によかったです。

やはり、一度ご飯に行くと、そこから一気に距離が近づいていきましたね。

でも、「復縁しよう」というのは焦らないようにしました。

相手からそれっぽい言葉が出るまで我慢しました。

飲みに行ってから、3回また飲みに行って、その帰りみちに言われました。

「なんか、あの好きだったNに戻った気がする。」って。

ここで僕は確信するんです。

こういう女性の脈ありサインを見抜くのって難しいんですよね。

それで、僕も「また一緒にいよう」と伝えました。

そのとき、彼女にも彼氏がいなかったので、復縁もOK。

でも、後から聞くと、彼女は付き合っていた彼氏がいたらしくこの告白をする前の週に別れていたみたいです。

女性は次の男性を見つけると別れを決意できる、ってこのことか、とも思いました。

復縁したい元カノに彼氏がいるとか全然関係ないですね。

ヒロシさんも言われている通り、チャンスは絶対にやってくるので、その時に備えてしっかり自分を磨いて準備をしておくのは大事だなと思いました。

また、僕自身、復縁にこだわりすぎていなかったのも、逆に復縁できたんだと思います。

「復縁、復縁」と思いすぎているとどうしても余裕がなくなっちゃうとか、元カノのささいな言動やLINEが遅いだけで不安になっちゃったりとか、自分らしくいられないんですよね。

自分らしくいられない人間が人に好かれる訳もないですし・・・。

だから、元カノの執着しないことって大事だと思いました。

あと、本能的な視点って本当に大事ですね。

いろいろ当たりすぎてびっくりしましたけど、今思えば、「本能」なのでそれはそうですね。

心理学よりもはるかに当たると思います。

そういう意味でもはヒロシさんに教えていただいた、復縁戦略はぴったりでした。

復縁だけではなく、恋愛、人生、生き方、すべてを教えていただき本当にありがとうございます。

信じられないかもしれませんが、僕に恩師は学校や大学の先生や会社の先輩ではなく、ヒロシさんです。

元カノと別れてあの日、ヒロシさんのサイトを見つけて本当によかったです。

そして、いまは元カノと仲良くやっています。

僕が仕事に集中しているので、あの時とは逆で元カノが僕に嫉妬しているみたいです。

いろいろありましたが、今思えば復縁してよかったですね。

復縁に固執しすぎるのはよくないですが、「絶対に復縁できる」と心の底から信じて努力しておくのは大事です。

努力していれば、チャンスは絶対にやって来ますので、興味のフックを引けるように自分を磨いておきましょう。

参考になったら幸いです、みなさん頑張ってください。

N

---

## 【今回の体験談・音信不通の元カノとの復縁ポイント】

### ・女性中心、彼女中心になると振られる可能性が高まる

女性は本能的に強い男を好きになる。

逆に、女々しい、重い、自信がない、束縛をする、依存をする男性を本能的に嫌います。

人生が女性中心、彼女中心になっている男性は果たして魅力的でしょうか？

狩猟（仕事）にも行かずに、家でぬくぬく女性と一緒に過ごしている男性の遺伝子を残したいと思う男性はいるのでしょうか？

・・・いないですね。

そう、だから、女性中心、彼女中心になってしまうと振られてしまうのです。

冷却期間を設けて自分を徹底的に磨くことはそういった自分を反省するとともに、女性中心の自分を変えるという意味でも非常に効果的。

### ・自分を磨いて変化を感じさせるゲインロス効果強者は強力

今回も出てきましたね、ゲインロス効果。

というより、このゲインロス効果こそ強者の復縁戦略で最も大事なので、「必ず」と言っているほど出てくるものなんですね。

あなたが徹底的に自分を磨き、魅力的な男になることで元カノに別れたことを後悔させる。

「別れるんじゃないかった」と。

そうすれば、ゲインロス効果により元カノはあなたのことを猛烈に取り戻したくなります。

そう、ここまでできればあとはもう簡単です。

ゲインロス効果で元カノの興味のフックを引くことができれば、連絡も返ってくるし、ご飯に誘ってもOKが来る。

だからこそ、何度も言うように、あなたがまずすべきことは自分を徹底的に磨き、元カノを後悔させることなのです。

### ・嫌われていたとしても冷却期間を設ければリセット可能

元カノにすがってしまって嫌われてしまったり、音信不通になってしまったという人もいますでしょう。

ただ、僕もそうだったのですが、嫌われていたとしても、冷却期間を設ければ、あなたのマイナスの印象をリセットすることができます。

というのも、人間はマイナスの出来事を半年程度で忘れる性質があるからです。

つまり、しっかり期間をおけば、いくらでも逆転のチャンスはあるということ。

ここで大事なのは、嫌われたり、音信不通になるほどのことをしてしまったことを反省することです。

だって、何も変わっていない人と復縁したいと思う女性なんていませんよね。

ですから、別れてしまった原因をしっかりと分析して改善して徹底的に自分を磨いておきましょう。

そうすれば、ゲインロス効果で元カノの興味のフックを引いて復縁の可能性を高めることができますよ。

**・チャンスは絶対に来る。その時に備えて自分を磨くべし**

最後は元カノに嫌われてしまって音信不通の方へ。

音信不通になってしまうと、連絡が取れない、復縁のイメージがわからない、再会できるのか不安と感じてしまうでしょう。

しかし、チャンスはいつくるかわかりません。

音信不通だったとしても、冷却期間中に元カノから連絡が来たり、ブロック解除されて連絡が取れるようにことなることもあります。

さらに、SNSや共通の知人を利用すればもっと可能性を高めることだって可能です。

そう、だから、決して諦める必要はないんです。

でも、そのチャンスがきたときにあなたが何も変わっていないのであれば、意味がありませんよね。

元カノは「別れて正解だった」と思うでしょう。

だからこそ、あなたがすべきことはチャンスに備えて、徹底的に自分を磨いて元カノを後悔させることなのです。

## 第8章：元カノと復縁できる可能性を大きく引き上げる非常識な復縁戦略

### ※注意)

この非常識な復縁戦略は「非常識」であるがゆえに納得できない部分も多くあるかと思います。

また、この内容は「必ず実践しなさい」というものでもありませんので、参考程度に読むだけでも大丈夫です。

ただ、個人的には「どうしても復縁したい!」という思いが強い人ほど、実践して欲しいと思っています。

なぜなら、私自身もこの戦略を師匠から教えてもらい、素直に実践した結果、元カノに対して、感情的になることなく、余裕のある対応を取れて復縁できたと思っているからです。

さらに、元カノとの復縁の可能性を上げることはもちろん、仮に元カノと復縁できなかった時、より魅力的な女性を見つける上で、非常に効果的な戦略となるからです。（考えたくなくても、最悪の事態として別のプランを想定しておくべき）

納得できない部分もあるとは思いますが、そんな時ほど、より長期的な視野と広い視野を持つことを心がけてください。

そうすれば、この戦略の目的や合理性などがわかっていただけると思います。

ですから、まずは素直に読んでみて、納得的な部分を頭の外に置いて、受け入れてみることから始めてみてください。

さて、復縁戦略に関する大部分は終わりましたが、みなさんには本気で復縁していただきたいので、もっともっといきます。

「長いよ～」と思うかもしれませんが、この文章を頭の中で整理して書き出すよりはマシですよ。笑

ただ、はっきり言ってしまうと、こういう文章を読むことすらできないという事は、正しい知識を入れることができないということであり、そういう人がなぜ復縁できるのかと思ってしまいますし、復縁できるわけがないというのが紛れもない事実でしょう。

**元カノとの復縁に失敗する人ほど、自分に都合の悪い文章は読み飛ばして、自分に都合のいい文章だけ読んでいたり、探していたりしますからね。**

でも、残念ながら、この世の中は自分にとって都合よくできているほど甘いものではないのです。

だから、都合がいいことも悪いこともフラットに受け止めて、客観的に元カノと自分の状況を見つめ直して、最適な戦略を取っていくしかありません。

特に、男性は女性よりも楽観的で、心のどこから「まだ元カノは俺のことを好きはずだ～」、「気持ちを伝えればわかってくれるはず～」なんてことを思っていたりするんですよ。

そういう勘違いがないように、今までも少し厳しめにお伝えしてきて、ここでもまたお伝えしているわけですし、復縁のステップにもあったように、客観的に自分を見つめ直して、今すべきことに集中していきましょう。

ということで、まだまだ続きますが、集中し直して学んでください。

この章でお伝えするのは、「元カノと復縁できる可能性を大きく引き上げる非常識な復縁戦略」ですね。

仰々しいタイトルですが、一体、何が非常識なのか？

～どのようにして復縁の可能性を引き上げるのか？～

それはですね、実は、これまでも文章の中で何度もお話していることなのですが、

意図的に恋愛経験を積むことで  
元カノとの復縁の可能性を引き上げる戦略

になります。

普通に考えて、元カノと復縁したいわけで、ほかの女性のことなんてどうでもいいですよ。

「元カノと復縁したいんだから、恋愛経験なんてどうでもいいわ」と思うはずです。

もちろん、気持ちは痛いほどよくわかりますし、戸惑われる気持ちも理解していますので、『非常識』とお伝えしています。

実際、自分磨きは絶対条件ですが、この部分は「納得できる人だけ」が実践していただければいいと思っています。（本当は全員した方がいいと思いますが、各々の気持ちを尊重することの方が大事なので）

特に、実践していただきたい男性は、経験人数（自分から口説いて、セックスした経験人数）が5名以下の方で、『依存』が原因で振られた方です。

正直にいうと、経験人数が10名以下の方でもいいくらいですが、実践するかどうかの判断はご自身をどう判断するかに委ねたいと思います。

それに、恋愛経験を積むことで必ずしも復縁できるわけではないですし、この方法を実践しなければ、復縁できないわけでもありません。

あくまで補足的な内容で、絶対的なものではないと捉えていただければと思います。

**では、なぜ意図的に恋愛経験を積むことが元カノとの復縁に有利になるのか？**

それは、魅力的な男の要素の項目でもお話した通りで、

異性（女性）からモテることが  
男としての魅力・価値

となるからです。

これは、あくまで、優秀な子孫を残したい、子孫を繁栄させていきたいと思っている女性の本能から見た目線での話ですね。

**女性の本能からすれば、他の異性（女性）からモテている男性の遺伝子というのは、「モテる遺伝子」ということで、その遺伝子を引き継いだ子どもを産めば、子孫もモテると判断するわけです。**

これはいわゆる、モテている男性がモテるという現象ですね。

例えば、明らかに「こいつチャラくてヤリチンだろ」と思うようなダメダメな男性が相手なのに、その男性に惹かれてしまう女性って少なくないじゃないですか。

また、明らかにお金を持っていなくて、売れてもいない売れないバンドマンも、めちゃくちゃ女性にモテていますよね。

さらに、既婚男性もめちゃくちゃモテるわけですが、その理由は、すでに結婚していて、パートナーがいる（モテている）から、女性も「いけない」と思っているにもかかわらず、惹かれてしまうわけです。

ここに挙げたような、男性こそ、他の女性にモテているからモテている男性です。

実際、皆さんの身の回りにやけにモテていたり、やけに可愛い彼女を連れていて、その女性に夢中になることなく、余裕がある男性がいると思います。  
（それが、モテているからモテる男性です）

そして、なぜモテている男性がモテるのかというと、

## 女性に困っていないから、 自然と余裕のある振る舞いができるから

なのです。

話している時の態度、目を合わせて話せるか、ゆっくり聞けるか、女性をリードできるか、など余裕のある振る舞いをしているからこそ、女性を惹きつけることができているんですね。

また、他にも魅力的な女性がたくさんいることを体感的に知っているから、その男性は女性に対して、がっつくことなく、むしろ、ちょっと冷たいくらいの態度を取ります。

それが女性からすれば、「あ、この人は他の女性からもモテているんだ」と感じるシグナルになっているんですよ。

もちろん、本能的なものなので、女性自身が「他の女性からモテてるんだ」ということはありませんが、適当なそれらしい理由をつけて、好きになっていくわけです。

逆にいうと、女性にがっついた態度をとってしまったり、女性に夢中になったり、盲目的、依存的になってしまうと、女性はこの反対の行動を取ります。

つまり、「あ、この人は他の女性からも相手にされていないんだ」と女性の本能が反応するわけですね。（何度も言いますが、女性は思っていません、本能がそう判断します。）

ここで勘の鋭い方は、なぜ恋愛経験を積むことが元カノとの復縁につながるのかわかったのではないのでしょうか？

また、なぜ恋愛経験が少ない人ほど、この戦略をとるべきなのかという理由もわかったのではないのでしょうか？

**そう、元カノと別れてしまって復縁したいと強く思っていればいるほど、その状態はある種、盲目的な状態とも言えます。**

さらに、元カノに別れ際にしつこくすがってしまったり、何度も何度も元カノに連絡したり、気持ちを伝えてしまった人は、元カノに依存している状態と言っているでしょう。

ここで考えて欲しいのですが、元カノに依存している状態、「元カノしかない！」と感情的になっている状態というのは、

## **モテる男性の余裕のある振る舞いと 思い切り真逆の状態**

になっていますよね。

つまり、「元カノしかいないんだ！」と思っている人ほど、実は、余裕がなくなっている状態になっており、女性を惹きつけることができていない状態なのです。

～「元カノしかいないんだ」という状態では復縁は厳しい～

また、恋愛経験が少ないというのは、実をいうと、本能的に女性に依存しやすい状態とも言えるんですね。

なぜなら、元カノがいなくなってしまうと、子孫を残す相手がなくなってしまうわけで、それは本能でいうと、種の絶滅を意味するからです。

種が絶滅しないためにも、子孫を繁栄させていくためにも、元カノに固執してしまい、すがってしまうという現象が起こりやすくなります。（これが依存やすがってしまうメカニズムです）

該当する方はかなり胸が痛くなるかもしれませんが、自分を客観視するチャンスでもありますし、これを知っておくだけで、今後の恋愛で同じ失敗をしたり、悩むことが少なくなりますので、しっかり自分と照らし合わせながら読んでみてください。

なお、モテる男性・恋愛経験の多い男性が彼女に振られた場合、確かに、一時的にショックは受けるのですが、体感的に魅力的な女性が多くいることを知っているので、元カノにしつこくすがったり、固執することはなくなるんですね。

むしろ、振られたとしても冷静に綺麗な別れ方を演出することができ、結果として、将来的に復縁しやすい状況を作り上げることだって可能にします。

要するに、恋愛経験が対女性との振る舞いでの余裕につながるというわけですね。

それに、リアルな話をすると、

恋愛スキルは経験で磨くことができます。

これはかつて、全くモテなかった私が、師匠から恋愛経験を積むよう指示されて、実践して、ある程度モテるようになったからこそ、自信を持って言えることです。

また、これまでの受講生でも多くの方がモテるようになっており、数え切れないほどの報告をいただいていますから、その効果は実証済みです。

そもそも、恋愛経験を積むことで、どうすれば女性を落とせるのか、女性はどうな男性に惹かれるのか、何をすると女性が嫌うのか、など女性心理が体感的に掴めてきますからね。

このPDFでもかなり詳しく女性心理についてお話していますが、それでもやっぱり、**経験に勝るものはありません。**

ここで知ったことを、実際の女性と会ってコミュニケーションを取っていく中で確認して、知識と経験を合致させ自分のモノにしていくのが、スキルの本質です。

ちょっと長くなってしまったので、まとめると、恋愛経験を積むことで下記のメリットを手にすることができます。

- ・ **女性に依存しなくなる**

(付き合っても振られることがなくなる)

- ・ **好みの女性や元カノが相手だとしても余裕が生まれる**

- ・ **女性という生物を知ることができる**

(最適な行動を取ることができるので、当然、恋愛・復縁に有利)

- ・ **女性にとって魅力的な男になることができ、モテる**

(もちろん、元カノに変化を感じさせやすくなります)

- ・ **魅力的な男性と付き合っているという実感を女性に与えることができ、女性を幸せにできる**

恋愛面でのメリットも記載しましたが、もちろん、元カノとの復縁においても「余裕」を感じさせることができるので、より可能性を高めることができるわけですね。

特に、別れ際にすがってしまったたり、女々しい姿を見せた、依存していた男性ほど、恋愛経験を積んで余裕を身につけることで、プラスのギャップを感じさせることができます。

元カノからすれば、「また復縁を迫ってくるんじゃないか」と警戒しているわけで、そこですがってしまうと想定内で自滅してしまうのは目に見えていますよね。

ですが、別れた時とは違った余裕のある変化した姿を見せることで、元カノの興味をひける可能性を上げることができるのです。

実際、恋愛経験が少ない男性ほどシンプルで、恋愛経験の少なさが子孫繁栄の本能と直結して依存に繋がっている可能性が高いので、恋愛経験を積むことで依存から抜けることができますし、今後も女性に依存しづらくなります。

依存から抜けることができれば、元カノに対して、感情的になったり、もう目的になることもなくなるので、冷静に正しい対応を取ることができるでしょう。

また、恋愛経験を戦略的に積んでおくメリットには、復縁できなかった最悪の事態でも、魅力的な女性と付き合うことができるというのも挙げられます。

何度も言うように、元カノとの復縁は相手の気持ちもありますので、努力すれば100%復縁できるものではなく、タイミングによっては復縁できない可能性だって十分にありますが、音信不通などであれば、なおさらでしょう。

もちろん、元カノを一途に思い続けることも美学だとは思いますが、現実的に最悪の事態への備えと可能性の最大化を考えると、恋愛経験を積んでおく方が人生という長い目を見たときに間違いなくプラスになります。

今は信じられないかもしれませんが、私も最初は信じられませんでした、それが事実なのです。

元カノと接するときには余裕のある振る舞いをすることができるのはもちろん、復縁できなかった時にも、より魅力的な女性を口説き落とすこともできる。

また、リスクヘッジとして別のプランを用意しておくことで、盲目的になることも防ぐことができ、結果、さらに余裕も生まれますからね。

実際に、恋愛経験を積む戦略を取られている受講生の声も拝借しますので、ぜひ参考にしてみてください。

---

ヒロシ様

おはようございます。

「モテる人がモテる」

何度かお話させていただいていますが、実践させていただいてコレは本当にそうだと思います。

「一途じゃない男なんてサイテー」と世の女性たちは言いますが、「君ら一途に愛したら離れていくやないか！」と…笑

別れてから、アドバイス通り出会いを増やし、女性を落とす試みをする中で

やっぱり落とせなかった人もいます。

でも、その失敗を振り返る中で  
「やっていい事・ダメな事」の  
データが蓄積され、  
無意識のうちに非モテコミットから  
脱却出来ると思います。

- ・ 自然と生まれる余裕
- ・ 自然とできる聞く姿勢
- ・ 自然とできる女性が喜ぶ共感

正直、女性と関わる機会を  
増やすのは抵抗がありました。

「えー、復縁と関係ある？」と。

ところが、  
とりあえず私情は抜きにまずやってみると、  
「なぜ元カノにフラれ、嫌われたのか？」が浮き彫りになりました。  
「あ、だからあかんかったんやな」と。

倫理観や価値観の問題もあると思うし、  
刷り込みという洗脳もあってなかなか難しいと思いますが、

本気で復縁を目指すなら  
避けては通れない道だと思います。  
その中で、  
元カノ以上に愛せる人が出てくるなら、  
それはそれで良いのかもしれないし。

自分と同じように復縁を  
目指す人たちの成功を  
切に願います。  
だから、もし抵抗を持ってる方がいるなら  
「とにかく騙されたと思ってやってみなはれ」  
と伝えたいですね。

まだまだ見えない事だらけですが、  
少しずつでも歩みを進めないと  
それこそ復縁なんて夢のまた夢でしょうから…

---

**もちろん、ここまでの話を聞いて、どうするのはあなた次第です。**

ただ、あくまで復縁の可能性を引き上げたいのであれば、最悪の事態も想定して魅力的な女性と付き合えるようにしておきたいのであれば、魅力的なモテる男になりたいのであれば、実践されることをおすすめいたします。

それに、今の時代なんて、いくらでも出会いを増やそうと思えば、自分の努力次第でどうとでもなりますからね。

**出会いがないはただの言い訳です。**

そして、「元カノしかない！」という気持ちもわかるのですが、我々、オスの本能はできるだけ多くの種を残すようインプットされていますので、出会いを増やしていくと、想像以上に「いいな」と思える女性も出てきます。

でも、それでいいんです。

もちろん、出会いを増やして、増やして、やっぱり元カノしかないと思った。

それならそれでいいじゃないですか。

何も損をしていませんし、むしろ、行動して女性と接する機会を増やした分、恋愛スキルという面ではプラスになっています。

とにかく、街コンでもpairsなどのマッチングアプリでも、相席屋でも、ナンパでも出会いを増やそうと思えば、余裕で増やせるんです。（ナンパはちょっと厳しいと思いますので、街コンやマッチングアプリを推奨します）

どうせ実践するのであれば、とことんすべきで中途半端にやっても意味はありませんので、最低でも冷却期間半年で20~30人を目安に出会いから口説きまで頑張ってみてください。

もちろん、もし「いいな！」と思う女性がいれば付き合ってもOKですし、そこへんは各々に任せます。

いずれにしても、経験を積むことで男としての余裕、女性の扱い方を学んでおきましょう。

ただし、注意点が1点。

モテる男性がモテるわけですが、モテている現場や複数人の女性と遊んでいる姿を見せてはなりません。（それは、モテる男というよりチャラ男の印象になりますので）

あくまで、「他の女性からもモテてるんだろうな」という雰囲気醸し出すことが大事なので、元カノに他の女性といるところを見られないようにしましょう。

ですから、元カノと同じ環境（学校や職場など）にいる女性は狙わないように注意しておいてください。

あくまで、元カノの見えないところで、男磨き・自分磨きとして恋愛経験を積むということです。

この1点だけ守って、恋愛経験を積んでいけば、女性の扱い方もわかってくるでしょうし、元カノとの復縁においてもかなりプラスになるでしょう。

ちょっと非常識なので、「え！」と思われた方もいるかとは思いますが、可能性を上げる戦略として、一応ご紹介いたしました。

全くもって強制するものではありませんので、自分の状況や必要性を考えて取り入れていただけますと幸いです。

## 第9章：元カノにすがってしまうメカニズムと感情のコントロール方法

続いては、元カノと接していく上での感情のコントロール方法になります。

ここまでの文章を真剣に読んでいる方であれば、元カノとの復縁で感情をコントロールすることがいかに大事かもうわかっていますよね。

そして、この感情のコントロールと元カノにすがってしまうメカニズムは密接に関わっていますので、合わせてお話をしていきます。

もちろん、ここまでの話でも触れているのですが、もっとより深い部分でのお話も取り上げます。

そもそも元カノにすがってしまうのは、感情をコントロールできないからであり、この感情のコントロールができない限り、復縁はできないと考えておきましょう。

考えてみれば、当たり前ですよ。

元カノと再会できたとしても、感情的になってしまって、感情をコントロールできずにすがったり、復縁を求めたり、好意を出してしまったりしてしまうと復縁はできません。

これはここまでの文章を読んでしっかり理解されていると思います。

ですから、元カノと別れてしばらく時間が経つのに、まだ元カノのことを考えて泣いてしまうとか、やる気が起きないとか、不安で不安で仕方がない状態って本当にやばいんですよ。

特に、1ヶ月経っても、この状態に陥っているのであれば、かなりやばいです。（その状況を克服できないと復縁できないというレベルと考えておきましょう）

なぜなら、元カノが目の前にいないのに、泣いたり、不安になったり、やる気がなくなったりと、感情的になってしまっているわけですから、もし元カノを目の前にしたらどうなるのでしょうか？

確実に、余裕のある魅力的な姿なんて見せることができませんよね。

だから、決して元カノにすぐることなく、感情をコントロールできるようになるべきなのです。

では、なぜ元カノにすぐってしまうのか、そのメカニズムをご紹介します。

ダメだとわかっていても止められず、感情的に元カノにすぐってしまうのはなぜなのか、考えられる理由は以下の通りです。

#### ・本能的な元カノへの依存

（恋愛経験の不足により子孫を残す女性がいなくなったため）

#### ・人生における恋愛のウェイトが大きいことによる元カノへの依存

（人生の第一優先事項が恋愛になっているから元カノ第一になっていたため）

はい、基本的に元カノにすがってしまうメカニズムはこの2つの依存と考えていいでしょう。

一つ目の本能的な依存に関しては、先ほどの「元カノとの復縁の可能性を引き上げる非常識な復縁戦略」でもお話した通りなので、わかると思います。

そもそも恋愛は本能的に子孫繁栄の活動あって、恋愛経験が少なめの男性の場合、付き合っている女性に振られると「子孫を残すことができない状態」に陥ってしまうんですね。

この子孫を残すことができない状態は一種の飢餓状態ですから、元カノがいなくなってしまうことに本能が耐えられないわけです。

だから、自分の理性なんて吹っ飛んで、感情もコントロールできず、本能のまま元カノにすがってしまうことになります。（だから、客観視も冷静になることもできず、嫌われてしまうことが多い）

元カノにすがってしまった方はこのメカニズムを知って、納得できる方が多いのではないのでしょうか？

何しろ、私自身がまさにこのパターンに該当していましたから。

そして、その解決方法はシンプルで、先ほどお話した「非常識な復縁戦略」を実践した方がいいでしょう。

というのも、やっぱり恋愛経験での本能の問題は、恋愛経験で改善した方が効果が抜群なんですよね。

もちろん、筋トレや仕事に没頭することでも効果は期待できるのですが、恋愛経験を積むことで「子孫を残す相手がいる安心感」という本能の部分には敵いません。

丁寧にお話しますが、恋愛経験を積み、「子孫を残す相手がいる安心感」があるから、元カノと接しているときも余裕のある振る舞いができるのです。

既婚者男性がモテる、売れないバンドマンがモテる、チャライ男性がモテるというのも、まさにこのメカニズムで、余裕があるからなんですよ。

ですから、元カノにすがってしまったり、感情がコントロールできないことに対して、この本能が理由として当てはまるのであれば、「非常識な復縁戦略」を実践してみてください。

続いて、もう一方の理由なのですが、元カノに依存してしまう、すがってしまいうメカニズムとして、「人生における恋愛のウェイトが大きいことによる元カノへの依存」というものが挙げられます。

ちなみに、本能的な依存と恋愛のウェイトが大きいことによる依存、2つとも当てはまっている男性は少なくありません。（私もそうでした）

「2つとも当てはまっているな…」と感じる方は両方とも改善すべきですので、両方ともに対する改善策を実践していきましょう。

話を戻して、人生における恋愛のウェイトが大きい場合、生活をしていて、一番楽しいこと、一番楽しみなことが「彼女（元カノ）と遊ぶこと」になってしまっています。

要するに、「仕事めんどくさい、彼女と遊びたい」、「ああ、彼女に会いたいなあ」、「なんで友達を優先するんだよ、俺と遊んで欲しいのに」など、気づいたら彼女のことで頭がいっぱいになってしまっているんですね。

そして、そんな彼女が目の前からいなくなってしまう。

人生の大きなウェイトを占めていた彼女がいなくなったらどうなるか？

**そう、することがなくなってぽっかりと  
心に穴があくのです。**

そもそも頭の中は彼女のことで頭がいっぱいで、生き甲斐ともいえる彼女がいなくなると知ったら、そりゃあもういてもたってもいられないわけです。

だって、人生の楽しみがなくなってしまうのですから。

そして、結果、感情をコントロールできずに元カノにすがってしまうんですね。

私もこのケースに当てはまっていたから、当時を思い出して痛感するのですが、彼女と遊ぶことが第一だったんです。

彼女と遊ぶことが第一、仕事とか努力とかよりも彼女が第一。

**人生における恋愛のウェイトが大きかったから、その彼女がいなくなることは防ぎたいと思って感情的にすがってしまったということです。**

本能的な視点で考えて、

## 彼女と遊ぶことが第一の男が魅力的なのか (守ってもらえて、子どもも無事成長させれるか)

ということなんですよね。

もちろん、答えは「NO」で狩猟の時代であれば、間違いなく、生き残ることはできませんし、子孫も滅んでしまいますから、こうした依存的な男性は振られてしまう運命にあるのです。

女性の心理のところでお話した通りですね。

じゃあ、この恋愛第一になっていることが原因だった場合、どのように対応すれば感情をコントロールできるようになるのでしょうか？

それは、やはり、シンプルで恋愛第一にならないことです。

基本的に恋愛が第一になってしまうのは、熱中できるものがないからであることがほとんどでしょう。

熱中できることがないから、つつい楽な方、楽しい方に逃げてしまい、恋愛第一になってしまうのが基本的な流れです。

しかし、女性に依存することなく、恋愛第一でない人は、仕事に熱中していたり、趣味に没頭していたり、好きなことに集中していたるんですね。

そして、そういう男性はやっぱり彼女に振られることもないですし、ずっと女性を魅了し続けることができます。

**ですから、仕事に熱中する、趣味に没頭する、好きなことに思い切りのめり込むことが改善策と言えるでしょう。**

そして、実はこれ、「自分磨き」としても取り上げていましたよね。

そう、つまり、仕事や勉強、部活、好きなことなどの自分磨きで自分の生活を充実させていくことによって、依存から抜けて感情をコントロールできるようになるのです。

**そもそも、自分自身が満たされていない人は感情的になりやすいとも言われています。（満たされていないので）**

これは、自分を満たすことすらできていない人が、他人を満たすことができるのか、他人を幸せにできるのかという話ですね。

だから、まず自分を満たす。

仕事に没頭する、趣味に打ち込む、好きなことに夢中になることで自分を満たす。

そうすれば、自然と恋愛第一から抜け出すことができ、依存から脱却し、感情をコントロールできるということです。

つまり、

## 自分磨きによって自分を満たすことができ、 依存脱却のカギとなる

わけです。

女性は魅力的な男性を求めるという意味でも自分磨きが重要とお話しましたが、依存から抜け出すという意味でも自分磨きは重要ということになります。

これで、何度も何度も「自分磨きをしよう」とお話している理由がわかったのではないのでしょうか。

ちなみに、自分磨きで最も推奨するのは、

## 自分の1日の時間の中で、 最も多くの時間を占めているもの

です。

例えば、仕事、勉強、就活、部活などが当たるでしょう。

というのも、1日1時間の筋トレを自分磨きにするのはもちろん素晴らしいことですが、それでも1日は23時間ありますよね。

一方で、仕事も本気で頑張る、仕事も自分磨きの1つとして目標を決めて打ち込めば、10時間くらいは自分磨き、自己成長の機会になるわけです。

それに仕事など、『すべきこと』は原始時代でいう狩猟ですので、男としての価値そのものとなります。

だから、どうせ自分磨きを本気で頑張るのであれば、「1日の多くの時間を占める仕事を自分磨きにしたほうがいいよね」ってお話です。

実際、仕事ができる男性は魅力的ですからね。

以上、依存のメカニズムと感情のコントロール方法ですが、元カノと接触するまでに必ず改善しておくことをおすすめします。

自分自身を客観視して、本能的に依存しているのか、人生レベルで恋愛が第一になっていたのか、それとも両方なのかを見極める。

その原因に対して、恋愛経験を積んだり、自分磨きに没頭することで恋愛の優先順位を下げるなどして、依存から脱却しましょう。

元カノへの依存から脱却することで、感情をコントロールすることができ、すがったり、盲目的になってりすることを防ぐことができるようになります。

このメカニズム、理論を知っておくことで、恋愛経験や自分磨きがどれだけ大事かわかったかと思えますし、それがプラシーボ効果になって、より自分磨きなどに効果を発揮してくれるはずです。

人は「理由」や「メカニズム」を知っていれば、理解力も高まりますし、動機も高まりますからね。（だから、「なぜ」を考えることが重要）

ということで、

**元カノのことを考えて不安になったり、  
泣いたり、落ち込んでいる暇なんてありません。**

少しでも元カノと復縁できる可能性を高めることができるように、1秒1秒を大切に、自分を磨いていきましょう。

**現在の行動の積み重ねが未来の果実となりますから、しっかりと「今」、種を蒔いておいてください。**

## 第10章：元カノとの復縁するために今日からすべきこと

何度も何度もお話しているように、私はこのコンテンツ（文章）を通じて、みなさんが元カノと復縁するだけでなく、人生を好転させて欲しいと本気で思っています。

そう本気で思っているから、ここまで文章が長くなってしまっているわけですが、それでも大事なことですし、大事なことほど何度も言わないと染み込まないので仕方ありません。

そして、これからお話する「元カノとの復縁するために今日からすべきこと」という内容は、復縁はもちろん、人生を好転させる意味で大きな助けとなるはずです。

なぜなら、これからお話することを私自身が実践するようになって、

**目標やしたいこと、成し遂げたいことの  
ほとんど全てを成し遂げられるようになったから**

です。

どうでしょうか？

もちろん、目標達成においてちょっと遅れたり、時間差はあるものの、思ったことを成し遂げられるのはなかなか強烈ですよ。（実際、自分が望んだ

ことができ、結果も残せるというのが「成功」の定義の1つだと思っています)

元カノと復縁するためにすべきことは、もちろん、今までお話してきた通りで、自分磨き、人によっては恋愛経験を積むことも合わせてすべきなのは、ご存知の通りだと思います。

それは根本的に変わりませんし、自分磨きや恋愛経験の重要性はお話した通りです。

でも、考えてみて欲しいのですが、

**自分磨きをしてても怠けてしまう人っていますよね。**

個人的には、怠けるとか論外だと思っているのですが、それでも、「習慣」というのは無意識の部分で、非常に強力なものです。

ホメオスタシス（恒常性維持機能）により、今までサボってきた人は自分磨きをしてても、すぐに元どおりに怠けたくなくなってしまうのが実情でしょう。

**でも、はっきり言って、それでは元カノと復縁なんてできるわけがありません。**

それどころか、そのサボる習慣を克服しなければ、

## 一生、サボり続ける人生になり、 一生、何も成し遂げられないことができない人生

になってしまいます。

単純な論理として、サボってしまって頑張ることができないので、仕事でも成果が出ないので年収も上がりません、出世もできません、キャリアアップの転職もできません。

恋愛経験を積もうと思っても、すぐに怠けてしまって挫折してしまいます。

**「やりたい！できるようになりたい！」と思ったことも、すぐに諦めてしまって、すぐにサボってしまう人生になります。**

普通に考えて欲しいのですが、自分のしたいことですら成し遂げることができない人生、何も結果を出せない人生を送るなんて絶対に嫌ですよ。

言うまでもなく、そういう人生を送っている人は魅力的とは到底言い難いでしょう。

かなり厳しめのトーンで書いていますが、厳しめに書くということも、本当にやばい状況ということでもありますからね。

もちろん、すでにサボりぐせがあったり、何をしても結果を出すことができない人はいるでしょうし、この文章が胸に突き刺さり、目を覆いたくなる人もいます。

でも、そういう人は自分の現状を認知できているので、これからの思考、行動次第で十分に変わることができます。（やばいことには代わりませんが）

最もやばい、どうしようもないのは、サボりぐせがつききってしまって何も成し遂げることができていないのに、その現状にすら気づいていない人です。（気づいていないので、そもそも直そうとすらしないので）

「そういう人が出ないように」という思いも込めて、厳しめに書いているというのがありますね。

ここまでの人生でサボりの習慣、結果を出せない習慣がついていたとしても、それは過去から現在にかけての話です。

あなたがこれから歩む人生は、現在から未来にかけてのお話で、いくらでも人生は変えられるんですよ。（あなたの思考と行動次第で）

ですので、サボり習慣、結果を出せない習慣を持っていると自覚している人は、マジで頑張りましょう。

マジで頑張らないと、一生何も結果を出せなくなるので、このタイミングを利用してやり遂げられる人間になるのです。

「目標や決めたことを成し遂げることができる」というのは、結果も出ますし、もちろん、男としての魅力に繋がりますからね。

元カノとの復縁はもちろん、あなたの人生を好転させることの一助となるはずです。

では、一体今日から毎日何をすればいいのか？

それはですね、この3つです。

## 1) 目標を毎朝書く (10分以内)

(短期目標、中期目標、長期目標、今日の目標、今日すべきことを必ず毎日書きましょう)

## 2) やり遂げる

(“絶対に”です)

## 3) 毎晩自分でフィードバックする (10分以内)

(次の日に目標を書く際に、ブラッシュアップ)

意外なほどシンプルだと思ったかと思いますが、たったこの3つだけで、間違いなく結果を出しやすくなります。

先ほどもお話した通り、私自身、これを徹底するようになって、目標のほとんどを成し遂げられるようになりましたので。

簡単にいうと、「目標を毎朝確認→努力→フィードバックでPDCA→次の日、さらに質を高める」という流れですね。

そもそも、ほとんどの人が目標や自分が決めたことを成し遂げることができません。

なぜか？

## 日々の忙しさや誘惑などに負けて、 自分が決めた目標を忘れてしまうから

です。

そう、忘れてしまうんですよ、実は。

心当たりはないでしょうか？元旦に1年の目標を決めると思うのですが、忘れてしまっている人も多いでしょう。

考えて欲しいのですが、目標って本来、あなたの人生の中で最も優先度が高いことですよね。

にも関わらず、日々のどうでもいいことを無意識的に優先してしまって、本当に大切なことができないうって最悪じゃないですか。

「幸せじゃない」とか「人生楽しくない」という人が多くなってきているのですが、それって当たり前なんですよ。

だって、本当に大事なことを後回しにして、どうでもいいことや誘惑に負けているのですから。（だから、本当に大事なことを成し遂げられない）

本当に重要なことを後回しにしない、忘れないために重要なアクションが、毎朝目標を確認するというなのですものなんですね。

これを徹底して、その手帳なりノートを仕事のデスクにおいていたり、トイレで見返すなどしていれば、まず間違いなく目標を忘れません。

どうでもいいことをしているときに、そのノートをみれば、「本当に大事なことをしないと！」と思うことができ、自分の努力の方向性を修正することができます。

そして、これを毎朝しましょう。

もちろん、短期・中期・長期の目標が毎日変わることはありませんので、毎日同じ目標を書くことになります。

でも、いいんです、それがいいんです。

なぜなら、脳に刺激を与えることができますし、脳は「何度も送られる情報を生存に必要な情報だとみなして重要度をあげる」からなんですね。

だから、本田圭佑選手が「W杯優勝」という夢を掲げて、あそこまで努力できるのはそういうことです。

言葉にすれば夢は叶うというのは、この脳の働きが関係しています。

でも、ちょっと言葉にすればいいわけではなく、毎日、毎日、毎日、毎日、あり得ないほど口に出したり、文章にして脳に刻み込んでいくのです。

そうすれば、自然と目標の優先順位が上がって、日常の行動が変わっていきますから。

ちなみに、書き出すことを推奨している理由は、口の出すよりも書き出すほうが脳を刺激するからですね。（日本語の手の動きはものすごく脳波を刺激すると言われています）

これが毎朝、目標を書き出すべき決定的な理由になります。

まとめると、目標を忘れてしまうからそれを忘れないために、脳に何度も目標を送って目標の優先度をあげるため、ですね。

そして、次のステップなのですが、（1）の段階で「今日の目標」と「供すべきこと（To Do）」を書き出したと思います。

2つ目のステップは超シンプルで、その決めたことを必ずやり遂げるようにしましょう。

「必ず」です。

誤解をしていただきたくないなので、はっきりとお伝えしておきますが、

# 必ずやり遂げるということは 100回行って100回全てやり遂げる

ということですね。

妥協はなし、例外もなしです。

明らかにキャパシティがオーバーしているタスク設定・目標設定にしているのであれば、それを少し緩くして、必ず成し遂げられるようにしましょう。

(いずれ、できるようになるので)

## では、なぜ必ずやり遂げることが重要なのか？

それは報酬回路が関係しています。

報酬回路というのは、自分が決めたことを成し遂げることができれば、あなた自身の潜在意識に「俺は自分が決めたことを守れる人間なんだ」という自己評価を与えてくれることを指します。

はっきりとお伝えしておきますが、潜在意識って口だけじゃダメなんですよ。

引き寄せの法則といって口だけは立派な人がいるのですが、それでは潜在意識を書き換えることはできません。

実際に、

## 決めたことをちゃんとやり遂げるという行動

を通じて、潜在意識は書き換えられるんですね。

そして、これは注意すべきことがあり、「必ず」と釘をさしている理由は、この逆も当てはまるからです。

つまり、

自分が決めたことをやり遂げることができないと  
「何も成し遂げられない人間なんだ」  
という潜在意識になってしまう

からです。

この状態は、いわゆる、先ほどお話したサボリ習慣が身につき、何も結果を出せない人になってしまうと考えていいでしょう。

ですから、「必ず」なのです。

万が一、失敗してしまった時（ないとは思いますが）は、2日連続にならないようにしましょう。

2日連続サボってしまったたり、決めたことを守れないとなると、習慣となつて、もう終わりだと思ったほうがいいですね。

ただ、2日連続でサボらなければ、1ヶ月に1、2回失敗してやり直しをしても、ちゃんと報酬回路が出来上がり、成し遂げられる人間になることはできます。

それでも、それじゃあ基準値が低いし、甘いので、「必ず」成し遂げて欲しいんですよね。

そして、「目標」というものの定義をいま、この瞬間から変えてください。

目標というと、多くの人が「達成できたらいいな（実際はできないことが多い）」思っているかと思います。

でもね、違うんですよ。

**～目標というのは、達成できて当たり前～**

のものなのです。

こういう思考を持っていれば、自分の決めた目標を守れるようになりますからね。

毎朝の目標チェックとこの目標に対する思考を持っていれば、毎日決めたことをやり遂げることができるようになる確率は上がるでしょう。

そして、最後のステップです。

最後は「毎晩自分でフィードバックする」というアクションですが、この必要性は言わなくてもわかりますよね。

自分が決めたことに対して、振り返りをしないと、改善点も良かったことも成長できたこともわかりません。

**自分自身で成長を実感する、悪いところの改善策を考えるってすごく大事なんですよ。**

このフィードバックが次の日、また次の日、1週間、1ヶ月、1年後の質を高めてくれると考えておいてください。

**これをせずに、ただボーッと毎日を過ごしていたら、毎日の質なんて上がりませんし、そりゃあ、結果なんて出るわけありませんよ。**

フィードバックの方法は決めたことができたかどうか、成長したことは何か、改善すべきことは何か、明日はどんな1日にするかを考えるだけでOKです。

朝に目標を書くときも、夜にフィードバックをするときも、どちらも10分以内に行いましょう。

**ダラダラ行っても時間の無駄ですからね。**

たった20分で目標を成し遂げられるようになるわけですから、やらない理由はないでしょう。

「20分を作れない」という人もいるかもしれませんが、そんなことは絶対にありません。（私も毎日できていますから）

もし、「20分も作れない」というのであれば、

**いますぐスマホを捨ててください。**

そうすれば、必ず朝と夜に20分は確保することができます。

なぜここまで言うのかというと、

スマホをいじっている20分と

目標を書き出してフィードバックする20分

**どちらがあなたの人生を好転させてくれるでしょう  
か？**

もう言うまでもないことだと思います。

スマホよりも大事なことなので、ここまでお話しています。

実際、私自身、この20分は絶対にスマホを触らないようにしており、布団にスマホを隠してデスクに向かって、毎日の目標をチェックしていますからね。

でも、それで目標を達成できる、努力できる人間になれるんですから、やらないという選択肢はありませんよ。

以上、この3つのステップ、20分の作業こそがあなたが今日からすべきことです。

もちろん、自分磨きと並行して、です。（これも一種の自分磨きですね）

**今日は自分を客観視して、ちゃんと短期・中期・長期目標と日々のタスクを決めること。**

**明日から毎朝それを書き出していくことを実践してみてください。**

最初は効果を実感できないかもしれませんが、1年後、3年後、5年後、間違いなく今より魅力的なあなたになれているでしょう。

# 第11章：元カノと復縁するなら知っておくべき ケーススタディ別対処法

「元カノとの復縁」と一言で言っても、別れ方であったり、現在の状況は人それぞれですね。

人によっては、元カノに新しい彼氏がいたり、元カノと同じ職場であったり、ということがあると思います。

もちろん、基本的には「強者の復縁戦略」の章でお話した流れの通りなのですが、状況によっては気をつけるべきことがあるのも事実です。

ここまで厳しいことをお話してきましたので、私自身に対しても妥協はNGとして、ケース別の対処法までご紹介していきます。

ここまでお話した通り、復縁の失敗法則・成功法則、女性心理、強者の復縁戦略、体験談などと自分の状況を照らし合わせながら、自分の状況にあったものを読んで参考にしてみてください。

どんな学習においても、自分ごととして落とし込んで読むことが重要ですので、「自分だったらどうだろう」ということを考えながら読んでいくことをおすすめいたします。

## 元カノに新しい彼氏ができ、もしくは、 新しい彼氏ができそうなのですが、復縁できますか？

元カノと復縁するためには、相手から連絡がきたり、相手から話しかけてこない限りは冷却期間を設けなければなりません。

その冷却期間でよくある悩みが「新しい彼氏」ですね。

- ・別れてすぐに元カノに新しい彼氏できてしまった。
- ・「好きな人ができた」と言われて振られてしまい、元カノに新しい彼氏ができそう。
- ・元カノが他の男と仲良くしていて彼氏ができないか不安。
- ・冷却期間を設けている間に彼氏ができないか、とにかく漠然と不安。

このような悩みを抱えていることが多いと思うのですが、結論からいえば、女性は別れてすぐに次の彼氏を作ることは少なくありません。

そう、ですので、別れてすぐに新しい彼氏ができるのはいたって自然なことであることを理解しておいてください。

なぜなら、女性には妊娠できる期限があるため、いわゆる彼氏がない「フリー状態」になるのをできるだけ避けたいと思う本能を持っています。

ですから、次の彼氏候補が見つかるまでは不満を抱えていても、いまの彼氏と付き合い続けるということは少なくありません。

逆に言うと、女性は次の彼氏候補、いい感じの男性が現れて初めて、いまの彼氏との別れを決断することができます。

ですから、別れた元カノに新しい彼氏ができるのは普通のことなんですよね。（割合としては70%くらいが当てはまる）

もちろん、辛い気持ちもわかると思うのですが、あなたに元カノの恋愛を邪魔する権利がありませんので、こればかりは仕方ありません。

むしろ、捉え方を変えるべきで、マインドでもお話した通り、ほとんどのことは自分に原因があります。

**つまり、元カノと別れることになった時点で、元カノを魅了し続けることができなかった自分が悪い。**

「新しい彼氏候補よりも魅力が足りなかった」と考えて、自分の魅力をもっと高めることができなにか考えるべきでしょう。

実際、これが事実ですし、唯一、元カノとの復縁の可能性を高めることができる思考方法ですから。

こういう時に「別の男に奪われた」とか「元カノに奪われた」という男性がいるのですが、そういう人は外部や他人のせいになっている時点で成長できないし、冷却期間後に元カノを惚れ直させることがなんてできないわけです。

だから、自分に原因を求めて、自分の何が悪かったのか、改善できることは何か考えるといいでしょう。

そして、「不安で不安で仕方がない」とか「落ち込んでしまう」という精神状態は要注意です。

理由はもう言わなくてもわかりますよね。

不安で不安で仕方がないとか、落ち込んでしまうっていう時点で元カノに依存している証拠ですし、感情的になってしまっていますから。

ぜひ、いますぐ感情のコントロール方法を読み直して、対処法を実践してみてください。

元カノと復縁できる男性っていうのは、元カノから彼氏のことでも相談されたとしても、一切動揺することなく、ウンウンとゆっくり話を聞ける男性ですので、不安になったり、落ち込んでいては復縁は遠いのです。

また、新しい彼氏ができたとしても、復縁は十分に可能です。

「新しい彼氏ができたら復縁できない」と考えている人って、目線が短期的なんですよ。

そりゃあ、元カノが新しい彼氏と付き合い始めた時やラブラブしている時なんて復縁できるわけがありませんよ。

でも、その短期的な目線を捨てて、長期的な目線を持って、復縁に臨んでいけば、問題なく復縁できるんですよ。（実際に復縁できた人も多くいらっしゃいますし）

長期的な目線で考えて欲しいのですが、普通に考えて、元カノがその彼氏と結婚する可能性と別れる可能性だと、別れる可能性の方が圧倒的に高いわけじゃないですか。

あなた自身も元カノと別れることなんて考えもしなかったと思うのですが、別れてしまったわけで、カップルは普通に別れるものなんですよ。

また、それだけでなく、『女性の本能は魅力的な男に惹かれる』というのもお話しした通りですよ。

ですから、冷却期間後にその彼氏よりも圧倒的に魅力的になった姿を見せてしまえばいいのです。

圧倒的に、ですよ。

いまの彼氏と別れて、あなたと復縁するというのは、元カノからしても骨が折れることですので、そのハードルを優に超えたいと思えるほどの魅力を身につけてください。

できるわけないと思うかもしれませんが、やるんです。（そもそも、頑張らないと復縁できないので）

新しい彼氏よりも魅力的になった姿を見せることができれば、強者の復縁戦略のように、彼氏がいたとしてもあなたに興味を持つようになりますからね。

ちなみに、実を言うと、元カノに新しい彼氏がいた方が復縁しやすかったりします。

特に、モテる男性、付き合った男性の人数が多い女性ほど、これは当てはまると言っていていいでしょう。

なぜか？

その理由の1つに、ライバルがその彼氏だけになるというものが挙げられます。

元カノからすれば、彼氏がいるわけで、どうしても他の男性と比較する時に自然と「今の彼氏」との比較になるものです。

新しい彼氏がいない場合は、『理想』をぶち上げて男性像のハードルを上げたり、「もっといい男性がいるかも」なんてことを思われてしまい、ハードルが高くなってしまうこともあります。（絶対ではありません）

ですので、新しい彼氏がいる方が明確に比較されますので、その彼氏よりも圧倒的に魅力的になってしまえばいいんですよね。

それに、考えて欲しいのですが、元カノが別れてすぐに新しい彼氏を作ったということはあなたと付き合っていたときに2人は接触していた可能性が高いでしょう。

つまり、この場合、「あなたと付き合っているから他の男性を見ない」ということはなかったわけです。

これは逆に、元カノに新しい彼氏がいたとしても、その彼氏より魅力的であれば、アプローチしても効果があるということでもあるんですよね。（実際、それをされたわけですから）

ですから、新しい彼氏がいたとしてもその彼氏と比較されるだけで、付け入る隙は十分にあると考えておいてください。

また、元カノに新しい彼氏がいたとしても復縁できる理由はもう1つあります。

それは、

**女性は男性と付き合っている時に不満を抱きやすいから**

です。

そして、不満を抱きやすいということは、元カノの相談相手になりやすいということでもあり、自然と話を聞くポジションを確立しやすくなります。

実際、女子会とかで喋っている女性のほとんどの会話が「今の彼氏の不満」だったり「出会いがないことへの不満」ばかりですから。

ママ友会も旦那の愚痴合戦ですからね。

女性は子どもを産むことが本能上、非常に優先度が高いので、恋愛に対する関心が非常に高い傾向にあります。

ですから、新しい彼氏がいる方が明確な不満を持ちやすく、その分、相談役というポジションを築きやすくなり、落としやすくなるのです。

モテる男性も彼氏持ちを簡単に落とせていたりするのは、そういうことですね。

元カノの話を書くことがどれだけ大事なのかというのは、「強者の復縁戦略」の部分でもお話した通りです。

女性は共感脳で自分の話を聞いてくれる人に好意を抱きますし、話を聞いてあげることで男としての余裕を感じさせることができます。

この点を考えると、元カノに新しい彼氏がいることは復縁において何の障壁にもなりません。

**ただ、「何かあったら相談に乗るよ」みたいなことを元カノにいうのはやめましょう。（あからさまなので）**

相談役になれるかどうかは元カノが決めることで、その根本にあるのは、冷却期間後に再会した時に変化を感じさせて興味を持たせられるか、また会いたいと思ってもらえるか、にかかっています。

ですので、基本的には最初の再会でどれだけ変化を感じさせられるかに集中して頑張ってみてください。

**新しい彼氏がいたとしても、基本は「強者の復縁戦略」の通りで、彼氏の存在なんか関係ないと思きましょう。**

むしろ、その彼氏をぶっ飛ばす勢いで自分を磨いて魅力的になって、その彼氏を利用して、元カノの話をゆっくり聞いて魅了してやればいいのです。

ですから、不安になっている暇なんてなく、今すべきこと（自分磨き）に集中すれば大丈夫ですよ。

結論、元カノに新しい彼氏がいたとしても、関係ありません。

## 元カノへ手紙を送って復縁の可能性を大きくする方法とは？

続いてのケーススタディは、「元カノへの手紙」についてです。

「元カノへ手紙を送るのは効果的」とネット上で見たことがあると思うかもしれませんが、それは果たして本当なののでしょうか？

いきなり結論からお話しますが、

### ある条件を満たしているケースのみ効果的

と考えるべきでしょう。

つまり、ある条件以外のケースでは効果的どころか、ちょっと重たいという印象を与えてしまいかねませんので、あまりおすすめできる方法とは言いきれません。

手紙という武器を使うには、まず、その前提条件を考えて使わなければならないということを覚えておきましょう。（何も考えずに手紙を送ればOKというほど甘い話ではない）

では、その気になる条件とは一体何なのか？

それはですね、「別れてから1週間以内」の手紙は効果的ということですね。

つまり、別れてから1ヶ月や2ヶ月も経っている状態で、手紙を送ってしまうとやっぱり重たい印象を与えてしまうということです。

もちろん、すでに別れてから時間が経っているにも関わらず手紙を送った方もいるかと思います。

**その過去はもう仕方がないことですので、切り替えて、冷却期間+自分磨きとできることに集中していきましょう。**

「手紙を送る前にこの文章に出会っていたら…」という気持ちもわかるのですが、やってしまったことは仕方がないですし、手紙を送れば100%復縁できるわけでもないの、切り替えてしまうことをオススメします。

そもそも、なぜ別れて1週間以内という条件なのかというと、別れて1週間以内であれば、まだ元カノの気持ちが少しはこちらに向いているからですね。

逆に、元カノと別れて2週間や3週間、2ヶ月、3ヶ月経ってしまうと、元カノの気持ちはすでに切り替わっており、前を向いているはずだからです。

考えて欲しいのですが、もう吹っ切れて前を向いている元カノに過去の男が手紙を送ってくる、ってやっぱり重たいんですね。

だから、別れて1週間以内なのです。

そして、別れて1週間以内に手紙を出すことでなぜ復縁の可能性をあげることができるのかというと、

## 別れ際の印象を綺麗にできるから

です。

「強者の復縁戦略」の項目で冷却期間の話をしたと思うのですが、別れ際の印象が綺麗な方が復縁しやすいんですね。

そう、つまり、手紙で復縁できるわけではないので勘違いをしないでください。

間違っても、「復縁をお願いする手紙」ではなく、「別れ際の印象を綺麗にする手紙」であることを理解しておきましょう。

あくまで、別れ際の印象を綺麗にすることで、冷却期間後にスムーズにアプローチできるようにするために手紙を送るのです。

実際、手紙を使って別れ際の印象を綺麗にして、「いい彼氏だったな」と思わせたことで冷却期間2ヶ月目で元カノから連絡がきて、そのまま復縁という事例もありました。

**要するに、手紙は別れ際の印象を良くするためのツールということですね。**

ですから、手紙に書く内容は基本的に「反省＋謝罪＋感謝＋幸せになってね」というスタンスがいいでしょう。

元カノと別れることになって、最初は引き止めたりしたと思うのですが、別れることになったということは、元カノの意向を受け入れたという流れになっている男性が多いと思います。

そのため、手紙でも別れを受け入れたスタンスで彼女の気持ちを優先すること、そして、感謝を伝えて、こちらから「元気で！」だったり「幸せになってね！」という形で終わらせましょう。

**なぜ、この流れが効果的なのかというと、感謝でいい印象を与えることができることに加えて、自分から「幸せになってね」と告げることによって、こちらが元カノを振ったかのような立ち位置を取れるからですね。**

要するに、手紙の流れで余裕を感じさせて、「本当に別れていいのかな？」という未練を誘発させることもできるのです。

元カノからすれば自分から別れを告げて、最初こそ引き止められたけど、受け入れてくれて感謝もしてくれて、バイバイと言われたことで、「え、本当にいいの？」という気持ちも出てくるわけですよ。（本当にいい付き合いをしてきたのであれば）

別れ際の印象を綺麗にさせることに加えて、あわよくば、元カノに未練を誘発させる、これが手紙の効果です。

そう、もうね、冷却期間でも自分磨きでも、今回の手紙でもなんでもそうなのですが、こういう「理由」とか「効果」までちゃんと理解した上で行動しているのか、という話なんですよ。

ただ、闇雲に自分磨きをすればいいだけでなく、元カノに手紙を送ればいいだけでもありません。

なぜ自分磨きが必要なのか、なぜ手紙が元カノとの復縁に効果的なのか、手紙を送ればどういう効果が期待できるのか、を知った上で行動していくべきでしょう。

**つまり、行動だけではなく、頭も使うということですね。**

でも、ほとんどの男性が頭を使っていないどころか、行動（努力）もしていないので、この文章を読んで、頭を使って努力（行動）できるようになれば、一気に成長できるわけです。

ですから、別れてからまだ1週間も経っていない人は手紙を送ってみるといいでしょう。

ちなみに、重いので便箋3枚とかは絶対やめてくださいね。（最も長くて便箋1枚の方が好ましく、できるだけ爽やかに余裕のある感じがベターです）

**また、別れてから時間が経ってしまったけど手紙を送ってしまった方は、仕方がないことなので、しっかり反省して、同じような失敗を繰り返さないように頭を使って、前を向いていきましょう。**

一方、別れて時間が経ち、手紙を送れる条件を満たしていない方は、頭をフルに使う、フルに行動（努力）することを意識してみてください。

## 元カノと同じ職場、同じ学校などで 冷却期間が取れないケースでの復縁戦略

続いては、元カノと同じ職場、同じ学校などで冷却期間を取ることができないケースですね。

「元カノとの復縁には冷却期間が必要不可欠」と聞くと、同じ学校、同じ職場など元カノと同じ環境にいる人は復縁できないんじゃないか、と思ってしまうのではないのでしょうか。

ですが、結論、同じ職場などで冷却期間を取れなくても、問題なく元カノと復縁することができます。

もちろん、元カノと別れた直後に関しては、気まずいというものもあると思いますし、すがってしまってマイナスの印象を与えてしまったのであれば、余計な接触を控えて挨拶だけにすべきでしょう。

基本的なスタンスは相手の態度に合わせて、相手が話しかけてこないのであれば、自分も無理に近づかないのがベターです。

気まずくて、話もできなくて辛いと思うかもしれませんが、それは別れたので当たり前の話であり、短期的な目線で考えすぎなんですよ。

大事なのは、今、話せるようになることではなく、半年後、1年後に元カノと普通に話せる関係に戻って、魅了できればいいわけですから、今、辛くてもしょうがないと思って割り切りましょう。

ただ、元カノの方から普通に話しかけてくる、付き合う前のように話しかけてくるのであれば、彼女の態度に合わせて普通に接してください。

もちろん、彼女が普通に接してくるのは会社や学校で気まずい空気を出さないためのものであり、その優しさを勘違いしてアプローチをしたり、連絡をしないようにしましょう。

**元カノに連絡をしていいのは、彼女から連絡がくるときに限って、です。**

これが同じ職場や同じ学校など、冷却期間が取れないケースでの元カノへの接し方になります。

必要以上に元カノに接しない、挨拶程度でOK、LINEはNG、普通に接してくるなら普通に接してOKということですね。

そして、ここから同じ職場や同じ学校で元カノと復縁するための戦略をご紹介します。

ちなみに、同じ職場や同じ学校の方が接する機会があることから復縁においては優位なポジションにいますからね。

冷却期間が取れないから復縁には不利、変化を感じさせることができないから復縁には不利と思うかもしれませんが、そうでもないのです。

確かに、印象をリセットすることができない分、最初はかなり辛いと思います。

それでも、時間が経てば女性の気持ちは変わるものですし、あなたが元カノに対して必要以上に接しなかったり、復縁を迫らないことで、「元カノに

とって安全な存在」であることをわかってもらえれば、徐々に印象を浄化させることはできるのです。

ただ、いつまでも未練タラタラな姿勢や女々しい態度、落ち込んでいる、元カノのことをチラチラみる、動揺する、感情的になっている場合は、印象は浄化されませんのでご注意ください。

あくまで、「もう復縁を迫ることはしないよ」、「もう前に進むよ」という態度を元カノに感じさせることで、時間が経てば、印象を浄化させることができるのです。

これは同じ学校や同じ職場でのスタンスの絶対条件だと思っておいてください。

いつまでも女々しい姿を見せていたり、未練を見せていたら、印象を浄化できないってことです。

そして、同じ学校や同じ職場の方が復縁に優位な理由なのですが、一番はやはり、接点を持ちやすいことでしょう。

元カノと同じ環境にいない人からすれば、共通の知人に頼んだり、SNSを使ったり、連絡をしてみないと元カノの反応がわからないわけですよ。

それに比べると、最初は辛いかもしれませんが、時間がたって印象を浄化させることができれば、接点を持ちやすいんですね。

これは、元カノとの復縁における大きなメリットでしょう。

また、もう1つの優位点は、仕事でも勉強でも就活でも部活でもサークルでも、日頃の頑張りを徐々に感じさせることができることにあります。

冷却期間を設けることができない分、一気に変化を感じさせることはできないのですが、ジワリジワリと変化を感じさせることは可能です。

さらに、同じ学校、同じ職場で長期間一緒にいるわけですので、決して焦らなくてもじっくり変化を感じさせることができるんですね。

冷却期間後の再会は最初の再会がカギを握るわけですが、同じ職場などの場合は、元カノがこちらを向いてくれるまでじっくり待ちながら自分を磨けるわけです。

だから、元カノと同じ職場などにいながら、自分磨きをして、元カノの反応が変わってくるまで待てばいいのです。

元カノの反応を見ながら、アプローチの戦略を練れるのが一番のメリットといえるでしょう。（もちろん、待てることが大前提）

そして、同じ職場や同じ学校にいる元カノと復縁するための戦略の本質はやはり今までと同時ですね。

仕事や勉強、部活、就活などに没頭して自分を磨き、どんどん魅力的になっていく姿を見せていくことが最良の選択でしょう。

つまり、元カノにとって安全な存在であることを証明すべく不用意なアプローチをしないことを大前提として、自分磨きで魅力的になっていくあなたの姿を見せていき、反応が変わっていくまで待つということですね。

これが最もリスクが少なく、リターンが大きい方法でしょう。

「あれ、前はこんなに仕事を頑張る人じゃなかったのに…」、「なんか、毎日楽しそうだな…どうしたんだろ」と思わせていけばいいのです。

元カノも「もう復縁を迫ってこない」と感じていれば、あなたに対してのマイナスの印象がなくなってくるでしょうし、どんどん反応が変わって接触してくるでしょう。

もちろん、最初の3ヶ月～半年は冷たい反応は気まずい反応をされるのは間違いありませんので、その期間は耐えてください。

仕事を頑張るようになったり、毎日イキイキするようになって、すぐに元カノの反応が変わるわけではありませんからね。

何度もいうように、女性は妊娠期限があることから復縁に消極的ですので、じっくりじっくり印象を変えていく長期的な視点を持ちましょう。

そうすれば、半年後、1年後に元カノの反応が変わっていき、チャンスはやってくるはずですよ。

また、同じ職場、同じ学校の元カノの前で自分磨きとして仕事や勉強、就活を頑張る上での注意点を1つ。

それは、

## あからさまな努力アピールをしないこと

です。

これは、アレですね、「自分で自分のことを話す奴はモテない理論」と同じです。

元カノの前でやけに張り切って努力をしたり、自分磨きに精を出してしまうと、どうしても『あからさま』なんですよ。

つまり、元カノからすれば、「私と復縁したいから頑張ってるアピールしてるんでしょ」と思ってしまうのです。

もちろん、そのために頑張っているわけですが、こちらの下心まで察されてしまうと、警戒されてしまうわけですよ。

だから、警戒されないように、元カノの前ではあからさまに頑張らない、あからさまなアピールをしないようにしましょう。

特に最初の3ヶ月～半年は。

別れてからある程度時間が経って、少しでも印象がリセットできてきた時から元カノの前でちょっとずつ頑張る姿を見せていくといいでしょう。

それまでは、元カノがいないときに思い切り頑張ることです。

元カノがいないときに頑張ることがそもそもの自分磨きの本質ですからね、本来はアピールするためのものではないのです。

その目的をしっかりと理解して、最初の3ヶ月～半年は不用意に頑張っているアピールを出さずに、裏で本気で頑張って自分を磨きましょう。（復縁できるのはもっと先ですから）

そして、もう1つ。

**元カノと同じ職場や同じ学校なのであれば、あなたの周りの人に気配りをしたりフォローをして周りからの評価を高めましょう。**

なぜなら、女性は共感脳で口コミが大好きで、他の人が「いいな」と言っているものを好きになるからです。

つまり、あなたが周りの人から好評を受けていて、人気を得ているのであれば、元カノもやっぱり気になってくるわけですよ。

「あれ、別れたの、間違いだったかも」ってね。

ですから、最初の3ヶ月～半年は自分を磨くことはもちろん、周りからの評価を得られるように周りをフォローしていきましょう。

また、同じ職場の場合は、仕事を思い切って頑張り、大きな成果を出して出世する、表彰されるなども効果的です。

要するに、同じ環境にいる場合は、直接的なアプローチだけでなく、間接的なアプローチもできるというわけです。

間接的なアプローチの場合は、リスクも少なく、元カノの反応を徐々に変えていけばいいので、ゆっくり待っていればいいんですよ。

このことを頭に入れて、同じ環境の元カノの興味を引いていくといいでしょう。

また、半年後や1年後、元カノの反応が変わってきたり、普通に接している場合のあなたの対応はどうすればいいのか？

もうわかりますよね。

余裕のある態度で頷きながら元カノの話をゆっくり聞いてあげればいいのです。

これらは「本質」ですからね。

元カノが同じ環境にいようと、「強者の復縁戦略」や女性心理の通り、元カノの話をゆっくり聞くことで、余裕を感じさせましょう。

ということで、以上が同じ環境にいる元カノへの復縁戦略になります。

自分の状況、元カノはどう思うのか、どういう態度をとれば警戒されないのか、将来的にみて評価を上げれるのか、頭を使って行動していきましょう。

## 冷却期間中に元カノに忘れられてしまわないか 不安な場合の対処法

冷却期間を設けていると、どうしても「元カノに忘れられてしまうのではないかな…」という不安が出てくる人もいます。

実際、元カノに忘れられてしまうと復縁できないんじゃないか、そう思って、冷却期間を取れずにズルズル連絡を続けてしまう男性は少なくありません。

もちろん、連絡を続けていて、元カノもあなたからの連絡を望んでいたり、好感触な返信がくるのであれば、コンタクトを取り続けていても問題はないでしょう。

ただし、問題なのは、連絡をしてもそっけない、態度が冷たいケース。

このケースでは明らかに元カノが連絡に対して乗り気ではないことがわかっているが、忘れられたくないから冷却期間を設けれずに、ズルズル連絡を続けてしまっているというのがよくあるパターンですね。

ただ、結論から言えば、「元カノに忘れられないか不安」ではなく、「元カノに忘れてもらった方がいい」のです。

その理由はこのPDFを真剣に読んでいる方であればわかると思うのですが、そもそも冷却期間をなぜ設けるのか考えてみてください。

冷却期間は別れる前後のマイナスの印象をリセットするために設けるのが目的でしたよね。

そして、元カノに別れを告げられた場合、元カノからすれば、「もう付き合えない」と思っているから別れを切り出してきているわけで、その状態でズルズル連絡をとっても復縁できるわけがありません。（この部分は女性心理で詳しくお話しています）

**むしろ、ズルズル連絡を取ったり、復縁を迫ったり、しつこくすることで嫌われてしまいかねないというのが事実です。**

このように、女性が別れを決めた場合や別れ際に元カノにすがってしまった場合は、基本的にマイナスの印象を持たれていると考えておいた方がいいでしょう。

ですから、そのマイナスの記憶を浄化してもらわなければ、アプローチでもつけ入る隙はでてこないんですよ。（嫌な人には何をされても嫌なのと同じで、マイナスの印象を持たれていると、何をしてもマイナスになってしまうため）

**つまり、元カノと復縁するためには、そのマイナスの記憶を浄化することが第一。**

そのために冷却期間を設けるわけで、「忘れられたくない」と思うかもしれませんが、元カノにとってのあなたの記憶はマイナスの記憶ですからね。

マイナスの記憶を持たれていると、何もうまくいかないのだから、「忘れられたくない」ではなく、「忘れられたほうがいい」のです。

また、普通に考えて欲しいのですが、あなたがその元カノとちゃんといい付き合い方をしていたのであれば、完全に忘れられることなんてありませんので、大丈夫ですよ。

「元カノに忘れられたくない」と似た不安として、「元カノの気持ちが完全になくなってしまおう」と不安になる男性も少なくありません。

ですが、これも女性心理を考えれば、そもそもの前提が間違っていることがわかりますよね。

**元カノの気持ちがなくなってしまうのではなく、別れを切り出された時点で、すでに元カノの気持ちは冷めきっていると考えるべきなのです。**

だって、冷めていない状態、まだ好きでいてもらえている状態であれば、そもそも別れを切り出されていませんから。

この女性心理の部分を知っておくことで、「気持ちを伝えれば元カノもわかってくれるはず」という大いなる勘違い・失敗を防ぐことができますので、しっかり女性心理の章を読み返しておくことをおすすめします。

元カノと復縁するために、マイナスの記憶を忘れてもらう、そのための冷却期間なのです。

**だから、不安だから冷却期間を取らないというのは、元カノの気持ちを考えず、自分の感情を優先した思考そのものなんですよね。（もちろん、それでは復縁できるわけがありません）**

もちろん、「不安」という気持ちもわかるのですが、客観的に見てその状態は元カノに依存している状態とも言えますし、魅力的な男には見えませんし、元カノとの復縁に1ミリもつながらないものです。

ですので、厳しいかもしれませんが、不安になっても仕方がないわけです。

もっとはっきり言ってしまうと、元カノに忘れられないか不安、元カノと復縁できるか不安になっているのは依存状態であり、元カノと再会できたとしても感情的に動いてしまいます。

だから、「不安」が出てくる気持ちもわかるのですが、その感情が出てくるということはまだまだと考えるといいでしょう。

実際、元カノと復縁できている人の精神状態は、「元カノと復縁したいけど、絶対ってわけじゃなく、できるならしたいかな。でも、復縁しなくても十分幸せに生きていけるし、もっといい女性もいるからな。」というものです。

ここまでの精神的な余裕を身につけることができれば、元カノを目の前にしても、感情で動くことがなくなり、元カノの話も余裕のある態度でウンウンと聞くことが可能になります。

だから、不安になる時間があるのであれば、少しでも早く依存から抜け出して精神的な余裕を持てるようになりましょう。

つまり、自分の今の状況を客観視して別れた原因を改善する、目標を高く持ち毎日自分を磨く、人によっては恋愛経験を積むという行動ですよ。

紛れもない真実なのですが、やっぱり、行動（努力）しないと、前に進まないし、結果も出るわけがないのです。

そのため、

**「不安はまだまだの証拠だ！」**

と捉えて、もっともっと精神的な余裕を持てるようになりましょう。

## 「復縁はしないよ」、「復縁は無理」と元カノに言われた場合の逆転復縁戦略とは？

続いては、元カノに復縁を申し込んだり、すがってしまった時に「復縁はしない」とか「復縁は無理」と言われてしまったケースに関して。

元カノにはっきりと「復縁をしない」と言われてしまうと、どうしてもその言葉が脳裏に焼き付いて、ついついネガティブに考えてしまいがちですね。

ただ、結論から言えば、元カノが「復縁はしない」と言っていたとしても、復縁は可能です。

というのも、元カノがいう「復縁はしない」というのは、元カノ自身が今のあなたをみて、**今の感情をベースにして発した言葉だから**ですね。

そもそも人間というのは、時間が経てば感情が変わっていくものですし、その感情に合わせて自分に都合がいいように思考を塗り替えていく生き物です。

実際、考えて欲しいのですが、小さい頃の将来の夢を今も抱えていて、それを叶えている方はどのくらいいらっしゃるでしょうか？

また、初恋の女性を今でも好きで好きで仕方がないという男性はいらっしゃるでしょうか？

おそらく、ほとんどいないと思います。

そう、小さい頃に持っていた将来の夢のワクワクや「大好きだ！」と  
思っていたはずの初恋の高鳴りだって、時間が経てばいつの間にか忘れてしまっ  
ているもので、感情なんて時間とともにいくらでも変わっていくものなんですよ  
ね。

それと全く同じで、たとえ、元カノが「復縁しない」と言っていたとしても、  
それは「今の元カノの感情」であることを理解しておいてください。

それに、女性の心理の時にお話した通りですが、別れた直後の女性の気持ちは「別れ」  
にウェイトが大きくなっていたり、マイナスの印象を持たれていることが多いので、  
その段階で元カノが復縁を考えるわけないんですよ。

でも、ここまで数多くの復縁の実例を見てきた結果からして、いくら「復縁  
しない」と言っているとしても、その元カノの気持ちは半年後や1年後には変わっ  
ていることがあるのです。

**だから、別にそんな言葉を真に受けて、諦める必要なんてないんですよ。**

**元カノの感情は「今の感情」であり、別れてすぐに復縁できないのはごくごく  
自然なことで、そこで落ち込んでしまうのは短期的な思考と言えます。**

何度も言うように、どんな物事にせよ短期的な視点ではうまくいくことはほと  
んどありません。

大事なことなので、改めて言いますが、仕事でも将来の夢でも目標でも、復  
縁でも「お金持ちになる」でも、長期的な目標を持っている人の方が圧倒的  
にうまくいきやすいことが明らかになっています。

長期的の目安ですが、復縁でいうと、1年～3年でしょうか。

将来の夢や目標、仕事、お金持ちになるといった大きな領域でいうと、5年単位や10年単位という長期的な目線で目標を立てて、それに向かって突き進んでいくと結果を出すことができます。（もちろん、ノートに毎朝書き出して、毎晩フィードバック）

では、なぜ、短期的でうまくいかないのに長期的だとうまくいくのか？

その理由はシンプルで、「1年以内に1億円の資産を築く」というのと「5年（10年）以内に1億円の資産を築く」というのでは、どちらが実現確率が高いでしょうか？

もう言わなくてもわかりますよね。

長期的な目線で目標を立てると、その目標に対して、しっかりと一步一步積み上げていくことができますし、焦ることもなく、現実的な路線をとることができます。

一方で、短期的な目線だとどうなるのか？

短期的な目線で、1年以内に1億円の資産を築こうと思えば、もう一発大逆転のギャンブルやFXで証拠金取引でレバレッジをかけていくしかないんですよね。

もちろん、これは超ハイリスクです。（うまくいく可能性の方が圧倒的に低い）

一方で、5年や10年で資産を1億円を築こうと思えば、ギャンブルやFXなどする必要はなく、副業で収入を増やして支出を減らしつつ、堅実な投資でお金を回していくなど、方法はいくらかでも出てくるんですよね。

わかりやすい例なので、お金でたとえましたが、これは復縁でも全く同じことが言えます。

別れてすぐに依存しており、自分のことを客観視することなく元カノのことしか見えておらず、「今すぐに元カノと復縁したい」と思って、元カノに連絡を取り続けている男性ほど、やはり復縁はうまくいきません。

そりゃあそうですね、短期的だからです。

**ましてや、元カノからしても別れたばかりに復縁しようなんて思いませんし、別れた原因も改善せずに、感情的にすがってくる男性と復縁したいとは思えないんですよね。**

逆に、長期的な目線だと、1年や2年の間にちゃんと冷却期間をとって元カノの感情をリセットさせて、別れた原因も改善し、自分を客観視して男を磨いて依存から脱却することができます。

人によっては、恋愛経験も積むことができており、女性の扱いにも慣れてきて、振る舞いや言動などにもモテ感を出すことだってできるでしょう。

**また、1年も経っていれば、元カノ自身、「復縁はしないよ」と言っていた当時の感情も忘れているでしょうし、気持ちも変わっているはずです。**

元カノの状況によっては、新しい彼氏とうまくいっていなかったり、何か仕事で悩んでいたりと、結婚に焦っているけどいい人に出会えなかったり、あなたのSNSの投稿を見てちょっと気になっていたり、と付け入るタイミングは出てくるんですよ。

このように、元カノの感情的にも、あなた自身の魅力的にも、依存からの脱却やアプローチの戦略的にも、圧倒的に長期的な方が優位に復縁を進めることができるのです。

**短期的よりも「長期的」というのは、仕事や人生はもちろん、復縁にも通ずる成功法則と言っていいでしょう。**

余談ですが、孫正義さんは18歳、19歳の時に人生50ヵ年計画ということで20代、30代、40代、50代、60代の目標を立てて、その通りに事業を進めていきますからね。

インターネットを代表する企業の1つであるGMOを創業した熊谷さんもただのサラリーマンだった20代前半の時に「35歳で東証一部に株式上場させる」と決意して、実際に35歳1ヶ月でそれを成し遂げることができています。

長期的な目標を思い描くことで、様々な方法が生まれたり、ギャンブル的にならずに一步一步突き進むことができるから、目標を成すことができるということを覚えておくと、あなたの人生でもより多くのことを成すことができるようになるはずですよ。

**まとめると、「復縁は無理」というのは元カノの「今」の感情だから気にする必要はなく、「今すぐ復縁したい!」という短期的な視点を捨て、1年~3年の長期目線で復縁を考えるとうまくいきやすい、ということです。**

さらに、深くお話をすると、なぜ元カノがわざわざ「復縁はしないよ」、「復縁は無理」と言ってくるのでしょうか？

実を言うと、元カノがそこまではっきりと言ってくる心理というのは、「復縁は無理だから、もうしつこくしてこないで」という意図であることが少なくありません。

つまり、はっきりいうことで、あなたに諦めてもらおうと思っているわけですね。

ただ、「復縁は無理」と言われる人は、傾向として元カノにしつこくすがっ  
ていたり、短期的な視点から復縁を申し込んだり、食い下がるように連絡を取っている人が多いんですよ。

元カノからすれば、「全然私の気持ちをわかってくれないじゃない、もうめんどくさい、はっきり言おう」と思って、「復縁は無理」と伝えてくること  
が多いのです。

「復縁は無理」とはっきり言わないまでも、元カノの態度が冷たくなる、素っ  
気なくなるのも全く同じ理由ですね。

つまり、元カノにはっきりと「復縁は無理」と言われてしまったり、LINEを  
ブロックされたり、冷たい態度、そっけない態度を取られるようになってしまっているのは、

**あなたの態度に原因がある可能性が非常に高い**

のです。

実際、元カノに依存して感情をコントロールできずに、盲目的、感情的になってしまっている人ほど当てはまっていますので、冷静に自分自身を客観視してみてください。

心当たりのある人は、今すぐに態度を改めてください。

さらに、重要なこととして、

**元カノは今のあなたの姿を見て  
「復縁は無理」と言っている**

ことを頭に叩き込んでください。

自分自身のことをしっかり客観視して反省している方であれば、すでに理解されていると思いますが、あなたの姿を見て元カノは別れを決意したわけで、復縁できないと思っている感情もあなたの姿を見て思っているものなんですよね。

つまり、あなた自身が変わらないと復縁はできないということです。

何度も言うように、別れた原因が改善できていることと、付き合っていた時よりもはるかに魅力的な男になっていることが復縁の最低条件になります。

元カノがいう「復縁は無理」というのは、「今のあなたじゃあ」という言葉が隠れていることを理解して、元カノに復縁を求めるよりもまず自分を改める、自分を高めることに力を注いでみてください。

元カノの気持ちは時間が経過することで変わっていくものですが、元カノの気持ちを変えるのは、あなた自身が魅力的な男になることによって成せることですからね。

「復縁は無理」と言われていても、気持ちは変わっていくものですし、あなた自身が長期的な目線で復縁を捉えて、一歩ずつ前に進んでいけば、全然不可能ではありません。

そもそもそんな言葉を受けて諦めていないからこそ、今、この文章を読まれていると思いますので、元カノをアッと驚かせてやれるように、できることに200%集中して頑張っていきましょう。

## 「友達に戻ろう」、「友達としてしか見れない」と元カノに言われたケースでの復縁戦略

元カノに別れを告げられてしまった時、「友達としてしか見れない」、「友達に戻ろう」と言われてしまうことも少なくないでしょう。

特に、あなたが元カノと同じ学校や同じバイト先、同じ職場などで働いている場合などに、この理由を言われてしまうことが多く見られます。

復縁戦略をお話する前に、この「友達」という言葉に注意しなければなりません。

というのも、「友達」という言葉を信じて、「友達として仲良くできる」、「友達として接していき連絡を取ったり、アプローチすれば復縁できるかも」と勘違いしている人が少なくないからです。

実際、「友達として仲良くしよう」と言われたから、別れてからも元カノに積極的に話しかけたり、LINEを送ったりする人もいますが、それで元カノが好感触の態度を取ってくることはほとんどないでしょう。

その現状に対して、「友達と言われたのに、なんで冷たい態度を取るんだ」と思う男性もいるのですが、そもそも前提が違うのです。

というのも、元カノが別れ際に話す「友達に戻りたい」というのは、

**男性を傷つけずに穏便に別れることができる**

## 超使い勝手のいい理由だから

です。

女性は共感脳で周りとの調和を求めることから、別れ際にも男性を傷つけないとしてくれて「友達に戻りたい」といううわべの理由を使うんですね。

でも、それは別れるための方便であったり、同じ環境にいる気まずさや今後の関係を考えたの社交辞令であるため、元カノに連絡を取っても冷たい態度を取られてしまうことが少なくないのです。

こちらとしては「友達」として接していたり、連絡を取ってみるのですが、元カノからすれば「別れるための方便としての友達」で、別れた関係なのだから白黒はっきりさせたいと思いのが普通なんですよね。

だから、友達に戻ったはずなのに、ちょっと冷たかったり、気まずかったりするのです。（また、元カノが復縁を迫られるんじゃないかと警戒しているのもあるでしょう）

ですので、「友達に戻りたい」と言われたとしても、むやみにアプローチをしたり、なんとか連絡を取ろうとしないことが重要になります。（短期的な視点はNGということですね）

もちろん、「友達に戻りたい」ということを本心から話していることもあるでしょうし、この場合はどのように復縁を目指していけばいいのでしょうか？

「友達としてしか見れない」、「友達に戻りたい」と言われてしまう男性にありがちなのですが、その原因は

- ・ 男としての価値を感じさせられていない
- ・ “モテ感”がない

というのが主な原因を考えていいでしょう。

男としての価値を感じさせることができていないので、女性の本能は「この人の遺伝子を残すのはどうなんだろう…」と思うようになって、別れを決意するようになるわけですね。

その他にも「男として見れない」と言われてしまったり、いい人止まりで終わることが多い、優しすぎる男性にありがちですね。

ちなみに、優しいというのはプラスに感じるかもしれないのですが、もしそれを長所として女性に言われるのであれば、「他に魅力がないから優しい」と言っていることがあるかもしれません。（あくまで傾向の話です）

**そして、そもそもほとんどの男性は女性に対して優しいものなので、「優しい」は男としての武器にならないことは多いんですよね。**

ですから、元カノに依存したり、元カノ中心の生活をしていて男の価値を感じさせられていなかったかも、と思う方は自分磨きとして男としての価値を高めることに焦点を当てていきましょう。

男としての価値といえば、良質な男性ホルモンであるテストステロンを分泌させることが重要で、主に下記のような自分磨きが有効ですね。

- ・筋トレ
- ・オナ禁（エロ禁）
- ・女性と話す
- ・亜鉛、マカのサプリをとる
- ・強めの言葉を使う（「よっしゃあ」とか「やるぞ」など）
- ・リーダーになって周りを引っ張る
- ・仕事を誰よりも一生懸命取り組む（仕事＝狩猟ですから）
- ・高い目標を掲げる（必然的に負荷や努力量が上がるので）

このあたりの自分磨きは、強者の復縁戦略の自分磨きの項目でもお話していますので、割愛しますが、これらを通じて男としての価値を高めていくことができます。

特に、友達としてしか見れないと言われてしまうのは、優しすぎたり、彼女中心になっていた可能性が高いので、その点も直していきましょう。

自分の意見を発する、自分の考え・芯をしっかり持って行動も伴わせる、男らしく仕事を頑張る、男らしく高い目標を掲げて努力を重ねる、男らしさの象徴である筋トレを行うなどで、少しずつ自分を改革していくことが重要です。

他にも、女性とご飯に行くときには、かならず自分が女性をリードする、メニューを決める時も女性に迷わせて最後は自分が決断する、「行く？」と女性に決断を委ねるのではなく「行こう！」と言い切りの言葉を使うなど、1つ1つのアクションでも男を感じさせることだってできます。

友達としてしか見れないということは、男らしさの欠如でもあるので、短期的な目線でギャンブル的に一発逆転なんてできるわけがありません。

毎日、少しずつでも男としての魅力を高めて、冷却期間を終えてアプローチをする際に、元カノに男と感じさせて興味を持たせてやりましょう。

なお、友達としてしか見れないもう1つの原因に、「モテ感がない」というのも挙げられます。

これは男としての魅力の1つである「異性からモテている」というものと密接な関係があり、彼女にモテ感を感じさせることができない場合、女性の本能は「この人はモテないんだ、子孫もモテなくなるかも」と反応してしまうんですね。

ですので、女性に決して依存したり、迎合することのない余裕のあるモテ感は重要な要素にもなるのです。

実際、LINEで追撃をしてしまう、構ってくれないから嫉妬してしまう、重たい・束縛してしまう、元カノが他の異性と関わるのを嫌がる、仕事より彼女と彼女中心、生活の中心が彼女、LINEが遅いことに不満を言う、付き合っている時に彼女に不安を感じてしまうというものが非モテの典型であり、彼女の気持ちを萎えさせてしまいます。

このようなアクションの根本的な原因に元カノへの依存があるわけで、その依存の原因に恋愛のウェイトが高い、恋愛経験が少ないというものが挙げられるわけですね。（感情のコントロールの章でお話しています）

ただ、こういった女性中心になってしまったり、非モテ感が出てしまうのは、女性経験を積むことで容易に克服可能です。

「元カノしかいない！」と盲目的になっていたり、「自分のことをわかってくれるのは元カノだけだ」と思っていると、やっぱり依存や執着につながります。

一方で、恋愛経験を積むことができれば、「他にも魅力的な女性はあるんだ」ということが体感として理解できますし、女性の扱いにも慣れますし、女性が希少でないことがわかるはずです。

それが恋愛面での精神的な余裕につながって、元カノと接している時にもモテ感を出すことができるというわけですね。

ですので、「友達としてしか見れない」、「男として見れない」と言われた方で恋愛経験がちょっと少ないかなと感じている方は、戦略的に恋愛経験を取ってみることをおすすめいたします。（長期的な目線でも、広い視野で見ても、リスクヘッジでも、人生においてもプラスになりますから）

以上が、「友達に戻りたい」と言われた時の復縁戦略になります。

大事なことは冷却期間を終えた後のアプローチで、いかに元カノに男を感じさせられるかがポイントと言えるでしょう。

そのためにも、テストステロンを高める筋トレやエロ禁、仕事を頑張ったり、周りを引っ張ったり、言葉から男らしい言葉を使う、女性をリードする、モテ感を出すべく恋愛経験を積むなどしていくことをおすすめいたします。

男としての魅力は、一朝一夕で高まることはありませんので、焦らず長期目線で自分自身の魅力を高めてみてください。（もちろん、人生レベルでプラスになりますから）

## 遠距離恋愛の元カノと復縁するにはどうすればいいのか？

続いてのケースは元カノと遠距離恋愛だった場合の復縁方法について。

遠距離恋愛と言っても基本的な流れは普通と変わらず、冷却期間→別れた原因の改善+自分磨き→冷却期間後のアプローチで変化を感じさせるというものになります。

遠距離恋愛というと、やはり距離があることからどうしても会うことに対するハードルが高いと感じてしまい、復縁できないんじゃないかとマイナスな気持ちになってしまう人も少なくないでしょう。

しかし、冷静に考えてみて欲しいのですが、遠距離恋愛でなくとも冷却期間を設けて会わない、連絡しない、SNSを更新しないわけですから、本質的には遠距離とか関係ないんですよ。

実際、私の経験でもそうですし、これまで遠距離恋愛で復縁した人の事例を見て思うことなのですが、

**お互いに好きであれば距離は関係ありません。**

そのため、遠距離恋愛であっても、冷却期間後の最初の再会で元カノに変化を感じさせて興味を持ってもらうことができれば、距離関係なく連絡は取れますし、2回目のご飯・デートにつなげることもだってできるのです。

ですから、あまり距離を考えすぎずに、強者の復縁戦略の流れを理解して復縁に臨んでいくことが重要でしょう。

「強者の復縁戦略」でもお話ししましたが、遠距離かどうかよりも、別れ際に元カノにどのような印象を与えたかの方が難易度に影響を与えると考えておくべきです。

**つまり、遠距離であろうとなかろうと、別れ際にしつこくすがってしまったり、復縁をせがんだり、連絡を何度もしてしまった場合は、どうしても復縁の可能性は少なくなってしまう。**

一方で、ちゃんと反省と謝罪をして、感謝の気持ちを元カノに伝えた上で、綺麗に別れることができ、そのまま冷却期間に入った方は復縁できる可能性が比較的高いと考えていいでしょう。

**距離というよりは、元カノにどのような印象を与えたのか、元カノとの今の関係性の方が重要ということですね。**

実際、綺麗に別れることができてもそのまま冷却期間に入った男性の中には、冷却期間中に元カノから連絡がきて、元カノがこちらに来るついでにあって、変化を感じさせ、そこから連絡を取り合うようになって復縁できた人もいます。

ですから、ちょっと距離があるだけで普通の復縁とは変わらないと考えて、すべきことを行なっていくことが大切と言えるでしょう。

ただ、遠距離恋愛であるため、やはり会うまでの距離的なハードルを考えると、最初の再会が非常に重要になることは言うまでもありません。

冷却期間後に元カノに連絡をして、再会した時にいかに変わった姿、魅力的になった姿を見せることができるかが重要と考えておいてください。  
(自分を磨きまくりましょう)

再会の方法に関してもお伝えした通りで、共通の友達がいるのであれば複数人での飲み会や同窓会みたいな体裁での再会を狙う、SNSでつながっているのであれば、冷却期間後に興味づけをしていったり、「いいね！」を押してみるなどしてみるといいでしょう。

また、共通の友達もおらず、SNSでもつながっていないのであれば、直接連絡するしかないのですが、その時も元カノの誕生日などを理由に連絡してみてもOKです。

ちなみに、遠距離の元カノと復縁できた男性の中には、軽く「久しぶり！元気？」とLINEを送ったところから、「再来週、仕事でそっちに行くことになったから連絡してみた。笑」という連絡をしてから復縁につながった人もいます。（もちろん、仕事というのは口実です）

遠距離恋愛の元カノとの再会は、距離的なハードルがある反面、元カノのところに会いに行った時に元カノに対して「せっかくだから」と思わせることができ、会いやすかったりするのです。

もちろん、この「連絡してみた」作戦だったり、せっかくだからと元カノに思わせることができるかどうかは、元カノに与えている印象にもよりますので、100%の方法ではありません。

ただ、遠距離恋愛ではないケースよりも遠距離恋愛の方が会いやすいのではないかと思うほどですので、あまり悲観的になりすぎる必要はないでしょう。

遠距離だからとすぐに諦めるのではなく、チャンスは絶対に来ると信じて自分を磨いて、できることを最大限しておくべきなんですよ。

また、遠距離で復縁できた人の中には、冷却期間中に元カノから誕生日に連絡がきて、元カノの誕生日に連絡をして、なかなか会えるタイミングがなかったものの1年半経ってヨリを戻した男性もいます。

こういった事例を見ていて思うことなのですが、元カノの誕生日と自分の誕生日を考えると、年に2回はチャンスがあるわけです。

もちろん、チャンスの回数としては少なく感じるかもしれませんが、自然にコンタクトを取れる回数が0ではないと考えて頑張った方がいいと思いますし、そういう人ほど復縁できているように感じます。

そりゃあ、遠距離とか理由をたくさん作れば、諦める理由や落ち込む理由なんていくらでも作れますよ。

それでも、諦めたり、落ち込んでしまったところで復縁できるわけでも人生がプラスの方向に向かうわけでもないの、前に進むしかないのではないのでしょうか。

遠距離恋愛ではなくとも、結局は冷却期間を設けて会えない期間を過ごして自分磨きを頑張るわけですから、一緒ですよ。

距離よりも自分の思考だったり、元カノにどう思われているかの方が大事ということを入念に入れて、できることを全力で行なっていきましょう。

## 元カノと別れてからも身体の関係があるけど 復縁してくれないケースで復縁を決意させる方法

元カノとの復縁を目指している人の中には、別れてからも元カノと身体の関係を持っているという男性も少数ながらいます。

このケースでは、元カノの方からイチャイチャしてきたり、あなたから流れの中で身体の関係になったり…だと思のですが、気をつけなければならないことがあります。

それは、『セックスできた＝復縁OK』というわけではないということです。

普通に考えると、身体の関係を持つことができたということは、「復縁もOK」と考える男性も少なくないでしょう。

しかし、セックスが終わった後に、いざ復縁を切り出すとまさかのNOなんてことがあるのです。

このように、セックスできたけど断られてしまうケースは意外と少なくありませんし、今は関係がない方も今後起こるかもしれない事態なので、対処法を知っておいて損はないでしょう。

もちろん、あくまで普通の形であり、理想の形は「復縁→セックス」という流れです。

そもそもなぜ復縁はNGなのかというと、一夜のセックスよりも今後、パートナーとして付き合い続けることの方が女性にとっては重たい問題だからですね。

実際、女性だって性欲はありますし、一人が寂しいと感じる瞬間があったり、求められたら断られない、付き合うとかめんどくさいけどセックスはOKをいう女性もいるため、このような状況になり得ます。

まさに一時的な感情から、といえるでしょう。

もちろん、セックスできるというのは悪いことではありませんし、間違いなく、好印象を持たれているからこそできることなので、落ち込む必要はないのですが、**だからといって復縁を迫らないで欲しいのです。**

それは女性の心理のところでもお話したように、女性は妊娠できる期限があったり、妊娠や育児中は男性に守ってもらわなければ生き残ることができないという本能がありますので、復縁の決断は決して軽くないんですよ。

そのため、セックスできた嬉しさから舞い上がって、余裕なく復縁を迫ってしまうと、やっぱり女性は尻込みしてしまいます。

ですから、すぐに復縁を迫るのではなく、元カノが復縁を決意できるまでゆっくりと待つのが正しい対処法と言えるでしょう。

では、「どうすれば元カノに復縁を決意させることができるのか」というと、やっぱりこれしかないんですよ。

**元カノの話をゆっくり聞いてあげて  
共感し居心地のいい空間を提供すること**

そもそも、元カノと身体の関係まで持てるようになってきているわけですから、焦る必要はありません。

焦って元カノを追いかけてしまったり、すがってしまうと、余裕なく見えたり、モテ感がなくなるため、元カノも復縁の決意ができないのです。

むしろ、このケースでは元カノの話をじっくり聞いて一番の理解者となりつつ、あなた自身は自分自身の生活を優先して追いかけない姿勢を取った方が復縁にとっては効果的となります。

元カノにとって必要不可欠な存在となった上で、追いかけることなく、むしろちょっと放っておくくらいの姿勢を取る方が元カノは追いかけてくるのです。

なぜならば、元カノにとって優先順位が高い男になることができれば、あなたを失いたくないという感情が湧いてくるからです。

ここまで良好な関係を築くことができ、元カノの好感度も上がってきたのであれば、スパイスとして駆け引きを使うのが効果を発揮します。

駆け引きというと女性の気持ちを動かす魔法のように感じるかもしれませんが、そうではなく、元カノが好意を持っているという条件があった上で効果を発揮することを忘れないでください。

もちろん、今回のケースだけでなく、元カノと普通に会えるようになったり、好感触な連絡がくるようになったら駆け引きを試してみてもOKです。（ただし、いつも冷たいのはNGで、駆け引きをするにしても1、2回程度がいい）

**ですので、結論、元カノとのセックスはOKですが、追いかけるのはNG。**

元カノと身体の関係を持つことができたとしても、それは復縁OKというわけではないので、決して焦らずに元カノの話を聞いて必要不可欠な存在になることが何よりも重要になります。

元カノに復縁を切り出すタイミングは、強者の復縁戦略でもお話したように、彼女の方から復縁をほのめかしてきたり、脈ありサインがいくつも確認できてからです。

身体の関係を持つというのも、脈ありサインの1つではあるのですが、身体と復縁を切り離して考える女性は少ないので、それ1つで復縁を切り出すのはちょっと危険なんですよね。（ですから、できれば「復縁→セックス」の順番の方が無難）

ここまでの話を聞くと、元カノに復縁を切り出すタイミングが難しいと感じるかもしれませんが、冗談のように伝えたり、軽い感じでノリよく伝えてみて反応を見ると彼女の本心も見えてくるでしょう。

一種のノリや軽く伝えることで、彼女からすれば逃げ道もできますし、答えを迫られている感じにならないのでOKもしやすいのです。

告白という、ついつい真剣にしなければならぬと思うものですが、堅い告白や形式ばったものはどうしても重たい空気が流れて、元カノからすれば「断りたくなる」ものなんですよね。（余裕が感じられないので）

その一方で、ちょっと軽いノリで「復縁しちゃうか!」、「まあ、俺しかないだろうな!」くらいの伝え方をする方が、男としてモテ感や余裕を感じさせることができ、元カノも首を縦に振りやすいのです。

元カノとセックスしたけど断られてしまった、イチャイチャすることが多くてセックスするかもしれない、という方はぜひこの内容を頭に入れておいてください。

もちろん、それ以外の方も、この告白の方法は間違いなく有効ですので、ぜひできるようになっておきましょう。(やはり、他の女性である程度は練習しておきたいところです)

## 元カノと同棲していた、 長年付き合っていたら復縁しやすいのか？

人によっては元カノと同棲していた、長年付き合っていたという男性も少なくないと思います。

長年付き合っていて別れを決意したわけだから、いいところも悪いところも知った上での決断で復縁は難しいという意見もネットで見かけることがあり、マイナスな気持ちになっている人もいるかもしれません。

しかし、結論から言えば、元カノと同棲していた、長年付き合っていたのであれば、そうでない場合と比べて復縁はしやすいと考えていいでしょう。

というのも、長年付き合っていた「腐れ縁」があるからですね。

そもそも考えてみて欲しいのですが、この世界で赤の他人同士が付き合い、長年付き合うことができる男女は少ないわけです。

みんな1年以内に別れていたり、もっと早い段階で別れてしまっているわけじゃないですか。

それに比べると、元カノと長く付き合っていたということは、彼女にとっても思い入れのある存在として記憶されているはずで。

ただ、もちろん、付き合っていた期間だけが復縁の難易度を決めるわけではありません。

やはりここでも、別れた時に元カノにどのような印象を与えたのかの方が重要と考えるおいたほうがいいでしょう。

付き合っていた期間が長かったとしても、別れ際にしつこくすがりまくったり、何度も何度も復縁を迫ったりしてしまうと、マイナスの印象が強くなって復縁までの道のりもやや陰しくなってしまう。

当たり前ですが、別れた後も元カノから連絡が来たり、会うことができる関係が継続しているのであれば、その状態の方が復縁しやすいことは言うまでもありません。

一方で、完全に嫌われていたり、元カノにLINEをブロックされていたり、という状況であれば、いくら過去に同棲をしようが、復縁は難しいと考えるおいたほうがいいでしょう。

人間は自分が一番可愛い生き物で、自分にとって都合のいい情報を集めたいと思う生き物ですので、少しでも有利な状況だと願いたい気持ちも痛いほどよくわかります。

しかし、自分の中で「自分は有利だ!」、「自分は不利だ…」と一喜一憂したところで、それは元カノの感情とは全く関係がないことなので、考えるべきではないことなんですよね。

いくら有利な状況であっても、つい感情的になってしまって自滅してしまう男性もいれば、完全に不利な状況からその状況をひっくり返して元カノと取り戻した男性だっているわけです。

それに、長年付き合っていたかどうかだったり、付き合った期間が短かったり、っていうのは「過去」の話ですよね。

そりゃあもちろん、多少の復縁のしやすさには関係していますが、だからといってそれが全てではありませんし、むしろ、復縁においてはほんの少ししか役に立ちません。

なぜか？

元カノとの復縁で本当に大切なのは、

**過去ではなく、現在から未来におけるあなたの行動**

です。

しつこいようですが、本当に大事なことなので何度も言いますが、これからの未来はあなたの現在から未来にかけての行動の結果でしかないんですよ。

それに考えて欲しいのですが、元カノとの復縁の難易度が高かろうが、低かろうが、あなたが復縁するためにすべきことは変わらないはずです。

過去のことばかり考えたり、過去を悔やんでも、素晴らしい未来なんてやってくるわけがありません。

確かに、長年付き合っていたり、同棲していたのであれば、腐れ縁もあるので復縁の可能性は若干高いですが、それでもすでに別れたわけですから、過去の話です。

元カノがあなたとの復縁を決意するかどうかは、別れた後の今現在からこれからの未来のあなたの成長にかかっているわけで、そちらの方がはるかに重要になります。

ですから、チャンスは来ると信じてできること全力で行うことに注力していきましょう。

もちろん、強者の復縁戦略や復縁の流れ、女性心理や気をつけるべき成功と失敗に関しては、すでに述べたとおりで、そちらの重要性の方がはるかに高いので、今一度じっくり読んで実践してみてください。

## 元カノと別れた直後で連絡は返してくれるけど 好意がある感じではない場合の対処法

続いてのケーススタディは、別れた直後に元カノに連絡をしてみて返信はくるものの、好意がある感じではないし、そっけない感じがする場合、どうすればいいのかについて。

元カノと別れた直後、元カノのことが好きすぎるあまり、ついつい元カノに連絡をしてしまうという男性も少なくないでしょう。

しかし、反応が思わしくなく、そっけない感じがしてどうすればいいのかわからない。

さて、こんなとき、どういう行動を取るのがいいのでしょうか？

ここまでの文章を読んでいる方はもうすでにわかっているはずですよ。

そもそもの大前提として、別れた原因も改善できていないし、魅力的な男になれてもいない、元カノの感情もリセットすることができていないわけで、完全に復縁できるタイミングではないわけです。

ですから、王道の復縁戦略の通り、一度冷却期間を設けて、元カノの感情をリセットして、別れた原因を改善し、自分磨きをすべきでしょう。（ちゃんと理解されている方は、もちろんわかっているはずです）

元カノと連絡を取り続けてもいいケースなのは、元カノの方から連絡が来たり、連絡をしても好感触な返信がくる、普通にいい感じで会うことができるケースだけです。

もちろん、「早く復縁したい」という気持ちもわかりますし、元カノに連絡を取りたいという気持ちも痛いほどよくわかるんですね。

でも、その気持ちはあなたの気持ちであって、元カノの気持ちではないため、そのスタンスでは復縁できないのです。

また、先ほどもお話した通り、「早く復縁したい」という短期的な目線で復縁に臨んでしまうと、目の前の現状に一喜一憂してしまったり、感情的になったり、盲目的になってしまって、冷静な行動ができなくなってしまいます。

そんな余裕のない状態の男性を見ると、元カノも復縁を決意できるわけがないんですよ。

**何度も言いますが、短期目線ではなく長期目線で、ちゃんと女性心理を踏まえた上で最適な戦略をとっていくべきなのです。**

このお話は、真面目に読んでいただいている方であれば、復習のような内容になってしまいますが、それでも大事な内容だからこそ再度言及させていただきました。

特に、「連絡してるけど冷たい、そっけない」、「冷却期間を取りたくない、早く復縁したい」と思っている人ほど、すでに短期的な目線で盲目的になっている可能性が高いからこそ、あえて再度述べさせていただいています。

自分自身を客観的に見つめてみて、「あれ、まだまだ元カノに依存してるかも、感情的になってるかも」と思う方は、ぜひ女性心理の章を何度も何度も読んでみてください。（元カノのことで不安になったり、辛くなったりする人も、です）

**元カノから好感触の連絡が返ってこない、そっけない返信しか返ってこないのは、もう気持ちが冷めているからです。**

復縁の第一のステップとしては、その現実をまずは受け入れることからであり、そのまま連絡を続けても、元カノにマイナスの印象を持たれている以上、彼女が振り向いてくれることはまずありません。

そもそも、今の現状も過去の自分の行動・選択の結果ですので、その辛い現実も受け入れて前に進むしかないのです。

**実際、冷却期間＋自分磨きはあなたの人生を間違いなく好転させてくれるものですし、私自身も、過去の復縁成功者のほとんどの方が通ってきていますので、覚悟を決めて頑張ってください。**

## 自分から元カノを振った場合の復縁方法とは？

元カノと復縁したいと思っている男性のほとんどは女性が男性を振ったケースなのですが、その一方で、自分から元カノを振ったはいいものの、後悔してしまって復縁したいと思っている男性もいるかと思います。

よくあるのは、自分から振ったはいいものの、想像以上に彼女があっさり「いいよ」と承諾したため、しまったと思って後悔するパターンですね。

また、中には、元カノの気持ちを試したいという不安な気持ちから別れを切り出してみた、という男性もいて、まさかの別れることになってしまったということもあるでしょう。

いずれのケースにしても、頭に叩き込んでおいて欲しいことは、『自分から別れを告げたにも関わらず、前言撤回して元カノと復縁したいと思うのは、男としてダサい』ということです。

あえて厳しい言葉でお伝えをしたのですが、でも考えてみて欲しいんですね。

「男に二言はない」という言葉の通り、魅力的な男であれば、自分が取る行動に対して、その後の未来をよく吟味して、行動するからには絶対に後悔しないような選択をしていくべきなのです。

そもそも、自分が決めたことをすぐに「やっぱり…」と考え直す人は、自分の人生や行動の選択を甘くみていますので、自分の望む人生を歩めるようになる可能性は低いんですよ。

前言撤回するほどの甘い決意は、元カノとの復縁だけでなく、仕事、人生レベルでも大きな支障をきたすことが多いため、厳しくお伝えさせていただいています。（その姿勢は直すべきということ）

ただ、もちろん、元カノと復縁したいという気持ちも痛いほどよくわかりますし、「復縁を諦めろ」という言っているわけではありませんので、このケースでの復縁方法もお伝えしておきます。

結論から言うと、自分から元カノを振ったケースでの復縁でも、カギを握っているのは、

## 元カノがあなたのことをどう思っているのか

と書いていいでしょう。

実際、あなたが元カノを振ったケースでも、元カノがあなたに対して未練を抱いていることもありますし、逆に、吹っ切れてしまっているケースもあるでしょう。

もちろん、あなたが元カノと復縁したいと思っているように、元カノもあなたに対して未練を持っていれば、復縁できる可能性が高いことは言うまでもありません。（逆に、吹っ切れていると長期戦になる）

ですので、自分から振った元カノと復縁するためには、何かしらの理由で元カノに連絡をしてみて、その反応を伺って見ないことには始まりません。

別れて時間が経っていないのであれば、別れた後の荷物の件であったり、タイミングがあれば元カノの誕生日、元カノにしか聞けないこと、頼めないことで連絡を試みるべきでしょう。

その時の連絡が好感触であれば、そのまま連絡を続けて、再会できそうであればオファーをして再会を図ってみてください。

もちろん、再会後に気をつけるべきことは、強者の復縁戦略の本編でもお話した通りで、とにかく元カノの話を聞いてあげることです。

自分から振って復縁したいという気持ちもわかるのですが、いきなり謝罪して、復縁して欲しいと言われても、女性は「じゃあ…」とはならないんですよ。

**実際、一度別れているわけですから、同じような別れを繰り返してしまうのではないかという不安が女性の中にはありますので、しっかり話を聞いて、あなた自身の態度・行動で元カノの気持ちを変えていくことが重要です。**

その上で、脈ありサインが出た時にしっかりと謝罪をして、自分の気持ちを伝えるというのが基本的な流れになります。（ただし、重くなりすぎないように要注意）

**自分から振った場合にポイントとなるのは、何度も言うように「元カノの気持ち」であり、それは連絡を試みないとわからないので、連絡を試みた時の反応で今後の行動を決めていくべきでしょう。**

勘違いしないでいただきたいことは、

**自分から振ったからと言って、元カノがまだ自分のことを好きでいてくれるはず**

と過度な期待をしないことです。

人は期待をするから、思ったような反応にならない時についつい感情的になってしまう生き物です。

例えば、元カノに連絡をしてみてそっけない反応が返ってきた時、「元カノは自分のことをまだ好きでいてくれるはず」と思うと、その期待が裏切られた気持ちになってすがってしまうのもこのためです。

自分から振ったとは言っても、元カノにしつこくすがってしまうと復縁できるはずがありませんから、このような事態は絶対に避けるべきでしょう。

**そのためにも、「自分から振ったけど、元カノの気持ちも冷めているかもしれない」という最悪の事態を想定しておくことをおすすめします。**

実際、自分から振った時に、元カノも快諾してくれていたたり、「やっぱり別れたくない」とあなたが女々しい態度を見せてしまっていた場合は、元カノが吹っ切れている可能性が少なくありません。

ですから、自分から振ったとはいえ、「復縁できる」と過度な期待をするのではなく、最悪の事態を想定して、冷静に対応できるようにしておきましょう。

もちろん、元カノに連絡をしてみてそっけない返信が返ってきた、元カノが吹っ切れていたということもあるかと思います。

もう理解されていることだとは思いますが、ここで、すがってしまったり、気持ちを伝えてしまうのは絶対にNGです。

女性の心理のところでもお話したように、元カノが冷たい態度をとってくるというのは、復縁する気持ちがなかったり、あなたに対してマイナスな気持ちを持っている可能性が高いので、冷却期間を設けることをおすすめします。

要するに、ここからの流れは冷却期間を設けて、自分を磨いて…という普通の復縁パターンに進んでいくべきということです。（この場合の冷却期間は半年程度が目安）

なお、すでに元カノに対して気持ちを伝えてしまった、すがってしまってマイナスの印象を持たせてしまっている方は、1年の冷却期間を設ける方がいいでしょう。

**どうしても、自分から別れを告げて前言撤回するというのは男としての価値を下げる行為に他なりませんからね。**

ということでまとめると、自分から元カノを振った場合の復縁は元カノにも未練が残っているのであれば、早い期間で復縁できる可能性が高いというのが特徴になります。

一方で、元カノが吹っ切れているケースも十分に考えられるため、その場合は、基本に立ち返り、強者の復縁戦略の流れをとって復縁を目指していきましょう。

そのため、元カノと復縁するために取るべきアクションの第一は、元カノに連絡してみても彼女の気持ちを探ってみること。

元カノの気持ちに応じて取るべき行動が変わってくるため、最悪の事態を想定して冷静に行動していきましょう。

もちろん、会うことができた時には、元カノの話をゆっくり余裕のある態度で聞いてあげてくださいね。

## 最後に

とても長いコンテンツとなりましたが、いよいよ最後の挨拶を述べて、締めさせていただきます。

冒頭でもお話したように、「元カノの気持ちを一瞬で変える魔法」なんてものはありません。

このコンテンツでは、本気で復縁してほしい、本気であなたの人生を好転させたいと思っていますので、大事なことを何度もしつこいくらいお話しさせていただきました。

そのため、真剣に読むだけでも、復縁において大事なこと、人生において大事なことが身につく仕様にしているつもりです。（脳は何度も受け取る情報を重要と判断して、覚えやすくなるため）

元カノの心理から復縁の失敗・成功法則、すぐに復縁できるケース、強者の復縁戦略、非常識な復縁戦略、ケース別の復縁戦略と盛りだくさんにお伝えをしてきました。

ただ、このテキストの内容はあくまで大まかな流れであり、何よりも大切なことは、

この内容をもとに自分の現状に当てはめて  
自分なりの復縁戦略を考えて実行していくこと

です。

というのも、そもそもあなたが復縁したいと思っている**元カノのことを一番理解しているのは、あなた自身だから**ですね。

- ・ どのようにして出会ったのか
- ・ 付き合うようになったのか
- ・ なぜ歯車が狂い始めたのか
- ・ なぜ元カノは別れを決意したのか
- ・ どうすればよかったのか
- ・ 元カノと復縁するためには自分には何が足りないのか、
- ・ どのような魅力的な男になるのか
- ・ 自分の場合は、いつどのように連絡をするのが最適なのか

など自分の現状に合わせて、自分の頭で考えて、戦略を練り、自分を磨いて復縁に向かって突き進んでいくべきなんですよ。

ここまで数えきれないほどの男性を指導してきましたが、復縁できる人は例外なく自分の頭で考えることができ、自分の現状に合わせて正しい行動を考えて選択できています。

一方で、復縁できていない人は、日本教育の弊害ですが、すぐに答えを求め、自分の頭で考えることなく、「これをすればいいでしょ」的な思考をしてしまったり、すぐに感情的になって元カノにすがってしまいます。

でも、元カノと実際に会った時には、元カノの言動や態度に合わせて、瞬時に「どんな行動を取るべきなのか？」を考えて行動しなければなりません。

つまり、自分で瞬時に考えて行動できる癖をつけておかないと、元カノを魅了するのは難しいんですよね。（恋愛面でも瞬時に女性に好印象を与えるアクションを取れるようにしておくべきで、その意味でも、恋愛経験を積むことは重要）

**ですから、今回のテキストをじっくり必要に合わせて、何度も何度も読み込んで、自分の頭で考えるようにしてください。**

最低でも3回、できれば5回以上読み込むべきですよ。（もちろん、回数ではなく理解度の方が重要ですが）

でも、やっぱり私自身も元カノに振られた経験があるからこそ言えることなのですが、**本当に今は人生を好転させるチャンスです。**

正直、私自身が元カノに降られる前はどうしようもないヘタレ人間だったんですよ。

**そんなヘタレ人間が心より人生を楽しめるようになり、毎日幸せだと堂々と  
言い切れるようになったのは、いうまでもなく元カノに振られたからです。**

あの時、元カノに振られたことでヘタレだった自分を見つめ直すことができました。

そして、

## 「今のダサい自分を変えたい」

と心から思ったんですよね。

結果、自分磨きを誰よりも頑張った自信がありますし、その結果、仕事でも結果を出せるようになったり、人並み以上にはモテるようになれました。

今までの人生を顧みるチャンスなんてほとんどないと思うんですよね。

それでも、大好きな元カノに振られたことで、そういう機会を持つことができ、これからの人生を自分で選べるようになるわけですから、これほど大きなチャンスはありません。

何度も言うように、あなたの今の人生は過去の自分の積み重ねです。

そして、これからの人生はあなたの現在から未来にかけて、どういう行動を積み重ねていくのかにかかっています。

頑張れば望む人生を歩むことができる、というこれほどシンプルでフェアなことはありませんので、元カノと復縁したいのであれば頑張るしかないでしょう。

100%復縁できるわけではありませんが、それでもこの瞬間からの努力は、これからのあなたの人生においてマイナスになることはまずありません。  
(頑張ればの話ですが)

自分を変える努力をして元カノと復縁できたら満点、復縁できなくても絶対に人生は好転しますし、より魅力的な女性と付き合えたりしますので、ぜひ自分の人生に責任を持って頑張っていたいただければと思います。

これは私自身の経験はもちろん、これまで指導してきた人を見て得られた間違いのない真理ですので、ぜひ騙されたと思って死に物狂いで頑張ってみてください。

では、長い文章にはなりましたが、あなたの復縁活動だけではなく、これからの人生が好転することを心よりお祈りしております。

誠にありがとうございました。

男ならバカになれ ヒロシ