

HAG あなたの愛され度・音信不通度チェック

音信不通や既読スルーになるLINEには、実は、特徴があります。
あなたの音信不通度チェック！彼から連絡が来なくなる確率は？

1	1回のLINE・メールは、2スクロール以上送ることが多い	はい	いいえ
2	彼に今日あったことは事細かに描写している	はい	いいえ
3	彼に私の全てを知っていてほしいと思う	はい	いいえ
4	内容を見返さずに送っている	はい	いいえ
5	送りがなくなったら、すぐに送っている	はい	いいえ
6	まだ返信が来ていないのに、さらにLINE・メールを送る	はい	いいえ
7	1日に何通も送っている	はい	いいえ
8	基本、待てない	はい	いいえ
9	私にはゆっくりする時間がある	はい	いいえ
10	24時間ずっと彼のことを考えている	はい	いいえ
11	実は、この時間には連絡来ないでと思っている時がある	はい	いいえ
12	朝、出勤前には、おはよう、夜、寝る前にはおやすみのLINE・メールをしている	はい	いいえ
13	とにかく、彼と繋がっていたい	はい	いいえ
14	彼から返信が来たら、愛されていると感じる	はい	いいえ
15	彼から、連絡頻度やデートの頻度についてそんなにはできないと言われたことがある	はい	いいえ
16	彼から返信が来ないと、既読スルーされたと思う	はい	いいえ
17	彼から返信が来ないと、内心イラっとしている	はい	いいえ
18	なぜ、返信しないの？と聞いたことがある	はい	いいえ
19	返信がないので、もう好きじゃないの？別れたいの？と聞いたことがある	はい	いいえ
20	彼に、他の女性への嫉妬で責めたことがある	はい	いいえ
21	彼に、職場の女性と仲良くしないでと伝えたことがある	はい	いいえ
22	彼にいつもいつ会えるの？と聞いている	はい	いいえ
23	何してたの？と聞いたことがある彼のことは何でも知りたい	はい	いいえ
24	恋人なら、LINE・メールは毎日やり取りするものだと思う	はい	いいえ
25	LINE・メールしないと彼から忘れられるのではないかと思う	はい	いいえ
26	前はあんなにLINE・メールしてくれたのにと思う	はい	いいえ
27	彼からのLINE・メールの返信が遅いと気になる	はい	いいえ

28	常に、彼からどれくらい愛されているか気になる	はい	いいえ
29	1ヶ月連絡なかったら、フェードアウト・お別れのサインだと思う	はい	いいえ
30	私は都合のいい女だと思う	はい	いいえ
31	彼にそれおかしいんじゃないと注意したことがある	はい	いいえ
32	私は仕事ができるし、周りからも評価されている	はい	いいえ
33	彼に仕事のアドバイスをしたことがある	はい	いいえ
34	私は正しい	はい	いいえ
35	彼のこういうところはおかしいと思うことがある	はい	いいえ
36	送れば返信はあるけれど、彼発信はない	はい	いいえ
37	デートの約束を彼から聞かれたことがない	はい	いいえ
38	LINE・メールのやり取りはしているが続かない	はい	いいえ
39	彼のテンションが低い気がする	はい	いいえ
40	お互いのLINE・メールの内容が定型化している	はい	いいえ
41	人からは褒められるが、人を褒めることは苦手	はい	いいえ
42	デートの日程調整は無理してでも彼に合わせている	はい	いいえ
43	彼の生活サイクルを知っている	はい	いいえ
44	彼の仕事内容を知っている	はい	いいえ
45	彼の趣味を知っている	はい	いいえ
46	彼の好きな食べ物を知っている	はい	いいえ
47	彼から、私のどこが好きかを聞いたことがある	はい	いいえ
48	彼から、私とのLINE・メールが楽しいと言われたことがある	はい	いいえ
49	彼から、仕事や家庭の愚痴などがよく送られてくる	はい	いいえ
50	彼発信が多い	はい	いいえ

音信不通になる確率100%の女性はこの4タイプ！

あなたの愛され度・音信不通度チェック

あなたの彼への愛情度がわかる恐怖の

あなたの愛され度チェックリスト50問 HAG(ハナグラム)解説

あなたは本当に彼のことが好き？

彼はあなたをこんなふうに見ています！

1. 駆け引きの恋愛をしていますか？

●あなたは、恋の探偵さんタイプ (16～30に○が10個以上ある)

- 彼の気持ちにばかり囚われている
- 基本的に、彼を疑っている＝私は愛されないという潜在意識を持っている
- 彼のSNS/パトロールが日課

彼が私のことをどれだけ好きか？を常に探ろうとしている。

あなたが私を好きじゃないなら、私は好きにならない。条件付きの愛情。

あなたのためにと行って、いろいろと彼に尽くしてしまいがちだけど、実は本心は同じようにあなたにもしてほしいと無意識で思っている。承認欲求が隠されている。

私は損したくない、私は傷付きたくないという見返り思考が強い。

自信がない人に多く、彼に依存しやすいため重くなりがち。

この場合、彼も同じように駆け引きしてくる。なぜならば、相手は鏡だから。彼の態度に女性が急に冷めてしまうことがあり、成就しにくかったり、彼軸のため、いつも不安な恋愛になりやすい。

音信不通度は100%

大事なことは、彼ではなく、あなたの気持ちです。あなたがあなたを好きでないから、彼にあなたを認めてほしいのです。

彼がどう思おうが、私は彼が好き。純粋な愛情を持てるようになること。それには、まず、あなたがあなたを好きになることです。

誰もあなたを傷付けようとなんてしていません。

あなたがあなたを大切にできたとき、彼もあなたを大切にしてくれるようになりますよ。

2. 恋愛のドキドキ感がほしいだけ？

●あなたは、永遠の少女さんタイプ（1～15に○が10個以上ある）

- LINEの返信に一喜一憂する
- 彼から返信が来ていないのに、次々とLINEを感情のままに送ることが特徴

彼があまり返信をくれないと、不安でしょうがない。

恋愛経験が学生時代から育っていない人に多い。
大人になっても少女漫画のような学生時代の恋愛を求める。

この場合、最初は彼もときめくが、次第に疲れ始める。
なぜならば、彼が好きというよりも、あなたは恋愛したいが強いからです。彼を美化しやすく、思い込みで走りがち。彼をよく見てあげましょう。彼は言わないですが、美化されたLINEが届くたびにお花畑に見えてあなたが幼く見えてしまいます。
男性は、現実的です。彼は、厳しい競争社会で常に生きている現実があります。現実との乖離を感じてテンションが徐々に下がっていくのです。

このまま、あなたをチヤホヤしないとイケないのかな？ご機嫌を取り続けないとイケないのかなと感じ、あなたとのLINEに疲れ始めます。男性の恋愛曲線を知りましょう。
こちら音信不通度は100%

恋愛だけの世界から卒業し、彼以外にもワクワクするものを持つことでキラキラ輝くことができます。
輝いたあなたを見せることで彼に溺愛されるようになりますよ。

3. 彼の言動を正しいか正しくないかジャッジしてませんか？

●あなたは、恋の裁判官タイプ（31～35に○が4個以上ある）

- 彼の言動について正しいかどうかで判断して、一般論の正しさを訴える
- 彼から愚痴を言われた時に、ついアドバイスしてしまう

いい子として育ってきた長女さんや優等生さんに多い。白黒つけたがる。仕事ができるため、恋愛にも、正論が通用すると思っている正論女子。彼の気持ちを根拠なくあたかも読み取って解釈してしまいがち。

この場合、最初は彼も話を合わせているが、徐々に叱られているような気持ちになって、萎縮し、好きな気持ちが萎えてしまうのです。

特に、彼が社会的地位のある人ほど腰が低く、社交辞令が言えます。最初はあなたに合わせてくれますが、次第に、気位の高い女性だと敬遠し始めます。自尊心を傷付けられたくないからです。

彼からすれば、見下されているような気がするのです。言葉には出しませんが、彼は、内心、俺の何がわかるんだと思っていたりもしますが、あなたには言いません。説明しても、どうせまた諭されると思っているからです。説明することすら面倒に感じて話をしなくなります。はい、はい、あなたは正しいですよと、あえて敬語を使うようになって、距離を取ってくる場合もあります。あなたの思いやりが彼にとってはおせっかいになっていることがあります。男性は、立ててほしいのです。男性心理を知りましょう。こちら音信不通度は100%

心配するよりも、男性を立てることができるようになりましょう。あなたの正しいは、彼の正しいとは異なることも知りましょう。あなたのマイルールや一般論を彼に押し付けないことです。彼の価値観を受け入れるくらいの心の余裕が持てたなら、彼はあなたを良き理解者だと心を開くようになります。良き理解者から、男性は離れないものですよ。

4. 自分のことをさらけ出して話せていますか？

●あなたは、恋のひきこもりさんタイプ(36～42に○が5個以上ある)

- 彼のことは知りたいけど、私のことを話すのは苦手
- どんなふうに彼に話したら良いのかわからない

我慢しなさいと言われて育ってきた人に多い。
私なんて…と投げやりになりやすく、自分から殻に閉じこもりがち。
常に、感情を抑えてきたため、感情表現の仕方がわからない。

この場合、何を彼と話して良いのかわからないため、彼との会話に
深みがなく関係が希薄になりがち。
お付き合いしていても彼の取扱説明書を作れていなかったりします。
LINEも希薄な会話になりがちのため、続きません。
盛り上がり欠けるため、こちらも音信不通度は100%

男性は察するのが苦手です。特に、彼が女性経験が少ない
場合には、感情表現しないあなたが何を考えているのかわからず、
つまらないと思いがちです。

考え過ぎずに、感情表現できるようになりましょう。
ありのままの自分を出さなければ、本当の絆は築けません。
あなたがどう感じたかを素直に表現することから始めましょう。
良い子でないほうが、俺がいなきゃいけないと守りたくなるもの
ですよ。人に嫌われたくない良い子を卒業しましょう。

不完全さを出せる感情豊かな女性のほうが、何を考えているのか
がわかりやすく、気を遣わないでいられるのです。
私は嫌われたくないからと、私にばかり囚われていると、それは
彼に伝わります。合理的で、サービス精神に欠けてしまっています。

人からは褒められるけど、人を褒めることができないところがある
ため、一緒にいて、自尊心を高めてあげることができません。
誰だって褒められたいのです。人を褒められるようになりましょう。
褒めて自信をつけてあげるとは思いやりなのです。
だから、愛されるのです。

5. 彼から溺愛されている愛され女子さん

●あなたは、溺愛女子さんタイプ（43～50に○が5個以上ある）

- 彼から信頼され、愛されている聞き上手さん
- ピッチャーではなく、彼のキャッチャーになれる
- 彼の良き理解者
- 彼の癒しの存在

思いやりや愛情に溢れ、彼に共感できる聞き上手さん。
自分、自分にならずに、彼を受け入れるだけの余裕があり、自律している。彼の幸せを願って、見返りを求めずに愛を差し出せるため、愛を循環させることができます。
彼からあなたは、良き理解者だと思われ、ホッとできる癒しの存在になれています。

あなたという心が安らげるために、彼はあなたにどんどん話したくなるのです。彼の弱さを受け入れることができるあなたの愛情の深さは、彼にとって居心地が良いので、永遠に愛され続けることができます。

ただし、あなたがもし無理をして彼に合わせているならば、少しずつ、本当のあなたを見せるようにしていきましょう。
もし、彼に尽くし過ぎているのであればやめましょう。特に、彼に貢ぐ行為は愛情ではありません。彼をダメな人間にしまいます。それで彼が離れるのであれば、それは真の愛ではありません。愛される私を演じているならば、女優を卒業しましょう。

本当のあなたで愛されなければ、永遠には続かないのです。
真の愛とは、どちらかが我慢して合わせるのではなく、お互いの弱さを受け入れて歩み寄りながらも、お互いを高め合えるものなのです。

音信不通になりやすい4つのLINE

1. レシートLINE

●何スクロールあるの？というくらいの長文LINEのこと

- 時間のある人に多い
- あなたの周りにあったことを全て知ってほしくて、つい事細かに描写している
- 癖になっていることが多く、それが人から見たときにどう思われるかにまで気が回らない
- 感情のコントロールができない
- 承認欲求が強いいため、人に聞いてもらうことで安心する
- 依存傾向にある

承認欲求を彼に向け過ぎることで、彼は負担に感じます。LINEを受け取った彼が、それを読んであなたが伝えたいように受け取るとは限りません。彼の受け取り方次第で、良くも悪くも伝わるのがLINEのデメリットです。LINEには、デメリットもあることを忘れないようにしましょう。

一度、数日後に送ったLINEを見返すと良いですよ。

その時々感情の移り変わりを事細かに描写することは、彼には必要なことですか？彼が読んで、必要な情報でなければ、だんだんと真剣に読まなくなり、既読スルーされるようになります。

続くと、またか…という印象すら与え、開封することすら億劫になります。

男性は、話がつつらつつら書いてあると、内容が入ってきません。

最後の文のみに返信があるか、既読スルー。音信不通になりやすいのです。

①男性には、LINEの文章やコミュニケーションは具体的に伝えましょう。

例) 柔らかく煮る→10分煮る きゅうりを薄く切る→2mm幅で切る

②また、要約できるようになりましょう。

③彼にLINEを送る時には、1つのLINEに1つの話題で終わらせましょう。

レシートLINEを送るということは、彼の時間をもらうことでもあります。

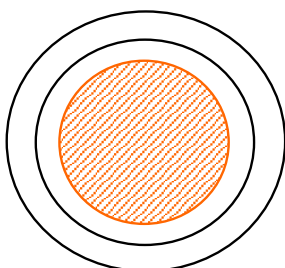
送ったら、彼は読むという考えは捨てましょう。当たり前ではないのです。

彼がもらってうれしいLINEか？を常に考えられる余裕を持つことで、

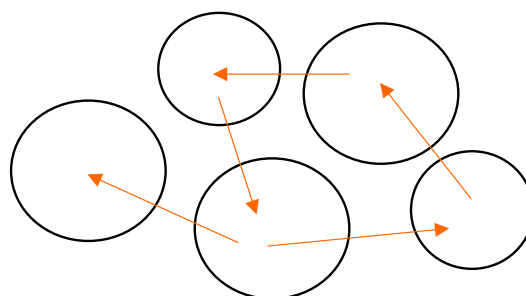
レシートLINEを送ることは少なくなるはずですよ。

会話に見る男性脳と女性脳の違い

男性



女性



2. かまってちゃんLINE

●私、今気分サイコーだから、送っちゃお！返信くるかもLINEのこと

- ・彼が好きなあなたは常に繋がっている親近感を持っているためにやってしまいがち
- ・本心では、彼と繋がりたいため、なんとか、LINEできないか？と日々思っていることが原因
- ・感情のままに送るため、独りよがりな文章になるため、愛想をつかされてしまうことがある

ハイテンションだったら、送って良いのではありません。

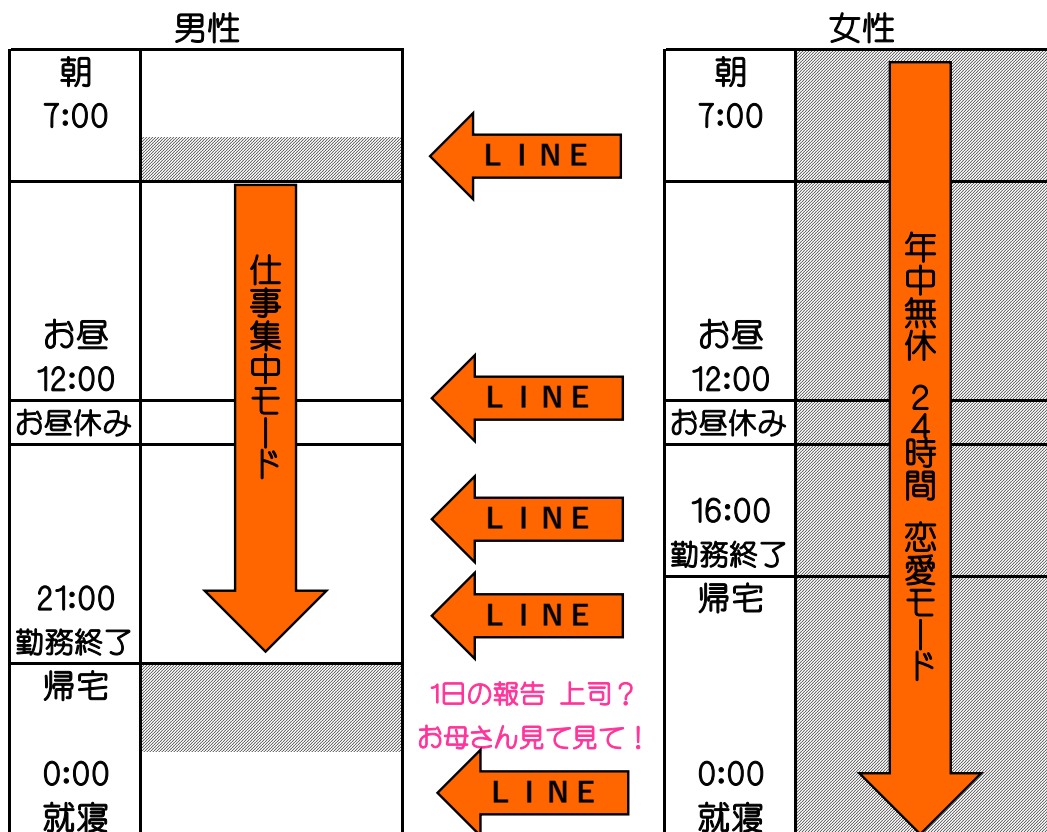
用もないのに、ハイテンションなLINEが次々に届くと、察せない男性は、
???になります。もちろん、既読スルーとなります。

彼は、今日、とても悲しいことがあったり、辛いことがあったりしているかもしれない。また、仕事ですごく疲れ切っているかもしれない。

そんな日に、ハイテンションの日記LINEが届いたら、デリカシーのない女性に映ります。特に、今は集中したい！という時には、KYだと思われてかなりウザがられるため要注意！繋がりたいために、LINEしていることが裏目に出ることがあることを知しましょう。この場合には、音信不通もありえます。

LINEは、繋がる頻度よりも、送る内容のほうが大事です。そのLINEが、彼にとってメリットのあるものかを考えて送るようにしてみてくださいね。
また、男性と女性の時間軸の差を理解して送るようにしましょう。

男性と女性の恋愛モード時間軸



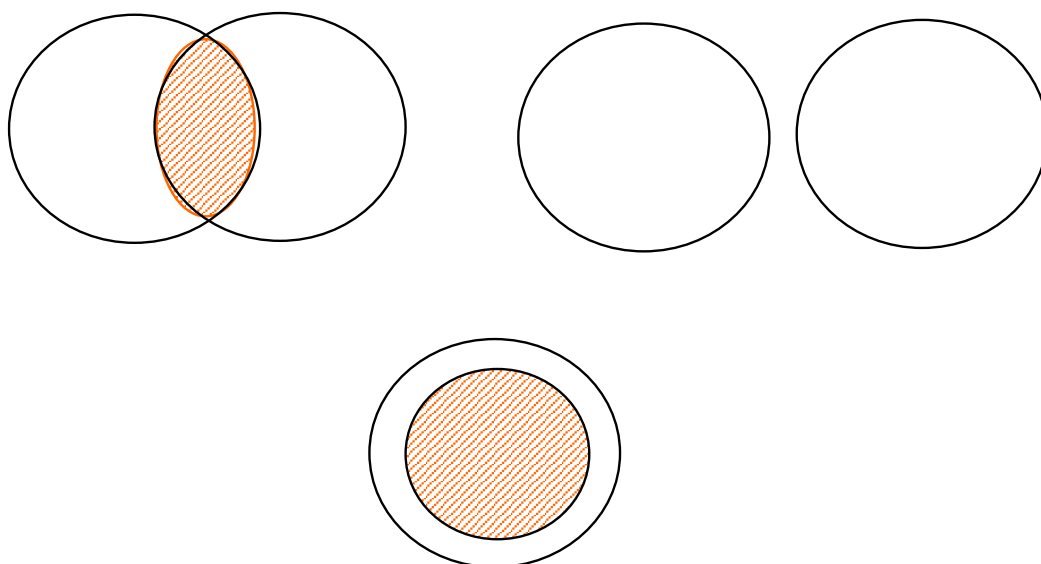
3. お母さんLINE

- 気が付く人に多い
- 思いやりがあり、つい心配したLINEを送りがち

最初は、よく気がつく女性だと思われそうですが、ずっと続くと、**だんだん**と彼は、俺はそんなに頼りないのかと思い始めます。彼は子どもではありません。心配されることで、自尊心が満たされなくなるのです。例えるならば、宿題やったの？と母親から聞かれている子どものような気持ちにもなるため、お節介にしか見えなくなってきます。上から目線に映ってしまうことを覚えておきましょう。

お母さんは恋愛相手にはなりえません。対等でいられる言葉掛けを意識するようにしてみてくださいね。

コミュニケーションの取り方



Q. どれが一番良いと思いますか？

4. 自爆LINE

- ・一番音信不通になりやすいLINE
- ・日頃の我慢が溜まると、一気に爆発して彼を責めてしまいがち
- ・我慢していた半年前の過去のことなどを持ち出しやすい

あなたが我慢していたことを彼は知らず、突然責められたしか思わないために、一番、突然の音信不通を迎えやすいLINEです。

男性は、女性と違って、過去のことを言われることを嫌がります。

また、未来のことにも不確定のため、あまり言いたがりません。

逆に、未来の約束を簡単にできる男性は、行動が伴わないことが多いです。

自爆する女性の特徴は、マイルール、いわゆる思い込みが強く、彼の気持ちをあれこれ探っては、決めつけてしまうところがあります。

また、彼に不安をぶつけがちです。責められたと思った彼は、自己否定したり、罪悪感を感じたり、自尊心を持てなくなります。

そのため、あなたを幸せにできないと音信不通にしたり、お別れを告げることがあります。

本当のあなたの気持ちとは違う伝え方をしていませんか？
伝え方さえ間違わなければ、彼との仲は深まるのですよ。

自爆LINEの実例

- 「返信が来ないけど、何やってるの？」 → 「連絡がほしい」のでは？
- 「最近、全然連絡くれないけど、他に誰か好きな人できたの？」
- 「私のこと、もう好きじゃないの？」
- 「職場に新しく来た上司がかっこよくて惚れちゃいそう。」
- 「〇日〇時に品川駅で待ってるから。」
- 返信が来ないからと、追いLINEして返事を催促する
- 自分のことばかり話してる日記LINE
- 仕事や家庭の愚痴や不満の長文LINE

思い込みや妄想・一方的・彼を試すLINEは、怖くなったり、彼が怒ったり、引いてしまいます。特に、返信の催促LINEは嫌われLINEとして有名です。彼に送ったら、その先は彼に任せましょう。彼には選ぶ自由があるのです。彼をあなたの思い通りに、コントロールしないようにしましょう。

メッセージの伝え方		
● YOUメッセージ	あなたは、〇〇だね。	(決めつけ)
● Iメッセージ	私は、〇〇です。	(私の気持ち・希望)

Q. 彼にどちらで伝えていますか？

あなたは大丈夫？LINEで恋愛は良くも悪くもなる

1.LINEで恋愛がうまくいなくなるケース

●LINE＝恋愛＝アドレナリン （刺激・依存）

- ・アドレナリンは、お酒やパチンコなどと同じ一種の中毒症状
- ・LINEの頻度が愛情に比例している
- ・彼からのLINEに一喜一憂する
- ・彼からの連絡を待てない
- ・毎日繋がっていたい
- ・彼を疑って不安をぶつける

LINEで繋がることで出るアドレナリンの中毒症状。いわゆる恋愛依存です。アドレナリン大放出しているあなたのLINEに彼が引いてしまうということがあることを覚えておいてください。特に、家庭や今の生活に不満がある場合の婚外恋愛はこれに陥りやすいです。

あなたが彼以外にアドレナリンが出るワクワクするものを持つことで音信不通やお別れを回避できるようになります。

2.LINEで恋愛がうまくいくケース

●LINE＝恋愛＝オキシトシン （安心・幸福）

- ・離れていても彼と繋がってる安心感や幸福感を大事にできる
- ・LINEの頻度で愛情を量らない
- ・彼からの連絡を信頼して待つことができる
- ・LINEの頻度より内容が大事だと思っている
- ・彼へ送るLINEの文章も彼が読んでどう思うかまで考えられる

彼から連絡がないのは、彼が頑張っている証拠、良い便りだと思えることができます。これは、彼を信頼しているからです。

彼が落ち着いたら、連絡が来るだろうと楽観的に考え、自分の時間を楽しむことができるため、彼はいつも穏やかなあなたに安心してお付き合いができようになります。人は、自分を信用してくれる人を裏切れません。彼は、信用してくれるあなたのありがたみを感じるようになるのです。

●愛されるLINE＝女子力＝女性の特徴である感情をメリットにする

感情表現できない人にはこれが不足しがちです。

あなたに会いたくなるLINEとは、女子力の高いLINEです。

彼がクスッと笑えたり、癒されたりするLINE術を身につけましょう。

スタンプや絵文字を上手に使うことで、女子力の高いLINEを演出できます。

女性は感情の生き物ですが、男性にないものだからこそ、魅力的に映るのです。感情豊かに、彼に魅せるという意識でLINEを送ると良いですよ。

音信不通になりやすい男性の特徴

●音信不通は彼からの無言の行動とそうでない場合がある

●音信不通が無言の行動である場合 実は、一見誠実な人

1. いつもは優しいジェントルマン

- ・優しく普段怒らない男性こそが、音信不通にしやすい
- ・喧嘩の仕方を知らないから、音信不通という無言の行動で恐怖や怒りを伝える
- ・伝え方がわからないからが理由

優しい男性は、実は気が弱いです。言えないのです。

優しい男性には、女性がついつい甘えが出て、依存しやすくなります。

優しい男性には、ついついいろいろ期待してしまうのですね。

でも、優しい男性こそが、俺もこれだけやったのにという見返りの気持ちを抱きやすいのです。

彼の優しさを当たり前と感じて甘えていると、ある時、突然音信不通になることがあります。

喧嘩や怒ることになれていないため、伝え方がわからず、音信不通にすることで怒っていることや恐怖を察してもらおうとします。

音信不通解除するためには、誠心誠意謝ることが必要になってきます。

●事例1

彼女からデートのお誘いを受けて合わせてお休みを取ったのに、キャンセルされてブチ切れた。でも、面倒なことにはなりたくないの、はい、わかったと返信をした後、LINEブロックして音信不通にした。

思わせぶりの態度しやがって！じりじりと、精神的苦痛を味わせてやる！

●事例2

長文LINEが次から次へ届いて、怖くなった。

返信するのが、めんどくさくなり、音信不通にした。

2. 自己肯定感低いコンプレックス男性

- ・自己肯定感が低く、コンプレックスが強い

あなたが何気なく言った言葉が、彼のコンプレックスを刺激した時に、音信不通になることがあります。どの言葉が刺激したかわからない場合には、あなたは苦しむことになります。特に、容姿への発言について、太った？などは控えたほうが良いです。

また、あなたが自己肯定感高めな女性の場合に、あなたの発言が彼には自慢に聞こえてしまい、音信不通になる場合もあります。

この場合には、彼がいなくても平気なあなたをあまり見せないことです。あなたが落ち込んでいるLINEを送ることで、音信不通解除になりやすく彼を立てることで、またやり取りができるようにもなっています。

●実例1

彼の容姿を可愛くいじったつもりが、突然不機嫌になり音信不通になった。彼に幼少期のトラウマがあったりする。

●実例2

職場で他の人から褒められたという内容や、あなたの成功を語るLINEを送っていたら、彼が不機嫌になり、音信不通になった。

3. 断れない・嫌われたくない優等生

- 職場で頼りにされて、いつも忙しそうにしているいい人と言われている男性
- 両親からも良い子だと言われ、優等生で育ってきた男性

人からいい人だと思われたいがゆえに、仕事を断ることができず、いつも仕事を抱えがちになる男性は、職場での評判を気にするために、つい恋愛にそのしわ寄せがいきやすくなります。

良い人でいなきゃいけないという信念が、彼の生い立ちなどから根付いています。人のために生きることが美学なのです。世間体を第一にするため、彼女に甘えがちで、仕事を理由にしたデートのドタキャン率は多いです。仕事で幹部などの立場や社会的地位のある人に多いです。仕事が一番なので、仕事で疲れ切った時にも、突然、音信不通になります。

音信不通にしがちな彼の美学、そして断れない弱さを理解してあげること
で、音信不通を繰り返しながらも続いています。

●事例1

仕事ばかりを優先して、残業を断れない彼に自爆LINEしたところ、音信不通になった。俺は、ダメな人間だから、あなたを幸せにできないと言われた。

●音信不通が無言の行動でない場合

4. 好奇心旺盛で多忙なシングルタスク男性

・好奇心旺盛で多趣味なため、多忙で常に全力投球しているシングルタスク男性

その場その場で、目の前のことに全力投球するため、目の前のことしか見えなくなるシングルタスク男性です。特に何があった訳でもないが、自分のことしか見えないために、理由もなく、突然、音信不通になってしまうことがあります。気付いたら、1ヶ月経っていたという理由から連絡しづらくなっていたりもします。

数ヶ月後に、彼に連絡を入れてみることで音信不通解除になりやすいです。

●男性のサイクルの法則 3の倍数

3ヶ月後、半年後、1年後、3年後などが返信率が高くなります。

●実例1

突然、音信不通になった。3ヶ月後に、誕生日を祝うLINEをしたら再会できた。

5. あなたのために頑張り過ぎた

・あなたのためにいつも尽くしてくれる男性

あなたのためにずっと尽くしてくれていた男性は、ある時、糸が切れたように、音信不通になることがあります。このタイプの男性は、頑張り屋さんで、常にギリギリまで頑張ってしまうことが特徴です。責任感が強すぎるため、徹夜したりなどして、限界を超えてしまいます。

音信不通になる時は、一種の鬱のような状態になっているため、音信不通解除まで、数ヶ月から半年かかることも珍しくありません。

愛情が減った訳ではないので、彼自身の問題が片付いた時に、音信不通解除になります。彼の責任感の強さを理解してあげること、そして、あなたが彼のためにできることを探して、彼の負担を減らしてあげること、続いていくようになりますよ。

●実例1

異動や転勤があった後、突然、音信不通になりやすい。
常に、目の前にある環境での人目を気にしているため、自分のことで精一杯になりやすい。

●関係性が築けていない場合の音信不通の場合

6. 数回しか会っていない男性

- 恋愛対象として、コミュニケーションや価値観が合わない 相性の問題
- 恋愛する気がないため、恋愛感情を見せられると困惑する

この場合は、あなたの存在価値に問題があるのではなく、相性の問題です。あなたが彼と、絆を深めていきたいのならば、まず人間性を好きになってもらうことが、一番にすべきことです。

人間としての信頼関係の上に、恋愛関係は成り立ちます。

人間として好きになってもらう前に、男女の関係を持つことで男性は努力しなくなります。何の努力もせずに、手に入ってしまったからです。

この場合でも、再度、友達から始めることで、あなたの人間性を好きになってもらうことです。あなたが変わることで、彼も変わっていくのです。また、彼に今、恋愛感情がないならば、一方的に恋愛感情を伝えることは控えましょう。彼が引いてしまい、うまくいかなくなります。時間をかけて、少しずつ彼の気持ちを解いていくことが大事です。

●事例1

数回会って、男女の関係になった後から、音信不通になった。

音信不通・お別れを招いてしまう理由 TOP3

●TOP3 感情的になって彼を責めてしまった

- 仕事ばかりで会ってくれない
- 連絡がない

女性は、感情の生き物です。つい、感情に支配されやすいです。
一方、男性は論理的であり、感情的に責められると言葉が出てきません。
これは、男性脳と女性脳の違いにあります。こんな違いがあるのです。
男性は責められると、言葉が出てきません。
男性に比べて女性は、言葉の記憶や感情、言語化する能力が高いのです。

●TOP2 彼を疑ってしまった

- 彼から連絡が来ないので、他に女性がいるのではと疑ってしまった

恋愛で一番必要なことは、信頼関係です。
どれだけ彼を信用しているかが、彼への愛情を示すバロメーターです。
彼を疑うということは、彼にとってみれば、ふしだらな男扱いをされたという侮辱にあたります。だったら、もういいという気持ちになるのです。
この場合には、女性は自分の不安を彼にぶつただけに過ぎないのです。
そうではないと彼から言ってもらうことで安心したかったのではありませんか？でも、彼からすれば、疑われることは辛いことです。言うなれば、犯罪者に仕立てあげられたような気分なのです。
本当に何も無い場合には、あなたの妄想でしかないのです。

●TOP1 彼のプライドを傷付けた

- 彼にダメ出しをした
- 彼のコンプレックスを刺激してしまった

あなたが何気なく使っている言葉が、彼のコンプレックスを刺激している場合があります。特に、容姿に関しては笑われたなどと思う場合があります。また、彼の性格や仕事など人間性について、彼にダメ出しをしている場合あなたが言葉にしなくてもそれは伝わります。表情や、仕草からあなたの本心が彼に伝わるのです。これを非言語コミュニケーションと言います。例えば、ため息や目が笑ってない。一緒にいても楽しくなさそうにしているなどです。

あなたにしてみれば、察してほしかったのかもしれませんが、彼は言葉で伝えなければ、あなたがわからなくなりイライラするのです。

あなたということで自己肯定感が下がり、自尊心を持てなくなるため、あなたにお別れを告げたり、音信不通にするのです。

復縁が難しいケースからの復縁

●彼のプライドを傷付けた

- ・女性から彼にお別れを告げた

男性はプライドが高いです。女性からお別れを告げられた場合には、プライドが傷付いています。

あなたが復縁したいと告げても、自分のタイミング、自分の思いばかりを優先する自己中心的な女性に映ってしまい、復縁が難しくなります。

復縁するために必要なことは、誠心誠意謝ることです。

そして、自分のタイミングでの復縁を迫るのではなく、彼のタイミングを待つことです。自分、自分になりがちなあなたが変わったところを見せることで、彼はあなたとの復縁を考えるようになります。

●彼の領域(職場・家庭)を侵してしまった

- ・職場で彼がよく関わっている女性と仲良くしないでと伝えた

職場恋愛によくあるケースです。女性は、公私混同しやすいです。

職場で、他の女性と彼が仲良くしていることすら禁止してしまいます。

これをされた側の男性からすると、あなたに命令されたと感じます。

彼は、仕事のために、その女性とも仲良くしたいのです。

社会的地位のある男性ならば、たくさんの女性とも関わります。

この場合、彼の成功を願って欲しくない女性、感情に支配されやすい次元の低い女性だと思われるようになります。

男性にとって、恋愛か仕事であれば、間違いなく仕事を取ることを覚えておきましょう。

また、この場合は、あなたが彼を自分の思い通りにコントロールしようとしていたことに気付けるようになります。

復縁するために必要なことは、こちらも誠心誠意謝ることです。

そして、彼の職場には、二度と口出ししないことを誓うことです。

彼にとって、仕事は恋愛よりも大事なことだということを理解すること、そして、公私混同しないようになります。彼とプライベートな会話ができるようになることで、彼が復縁を考えるようになりますよ。

・既婚男性に、奥さんへの嫉妬を伝え責めた

彼が既婚男性の場合には、奥さんかあなたかと言われたら、責める人が二人いる状態になるために、責められるのは奥さんからだけでいいと思うようになります。離婚を迫る傲慢な女性に映ってしまいます。また、彼が奥さんとうまくいっていないと言っていたとしても、あなたが奥さんのことを悪く言うことで、彼は奥さんをかばうようになります。これは、愛情というよりも人間心理です。奥さんの悪口は言わないようにしましょう。彼は、あなたを幸せにできない罪悪感からお別れを切り出すようになります。信頼関係を築けていない場合には、復縁が難しくなります。

復縁するために必要なことは、こちらも誠心誠意謝ることです。そして、彼の奥さんへの嫉妬を、二度と口出ししないことを誓うことです。奥さんとあなたを比較しないことです。彼にしてみれば、まったく別の存在なのです。そのメリットを最大限に活かすことで、彼は復縁を考えるようになりますよ。一番は、彼の心の支え、癒しの存在になることです。

・あなたが既婚女性だった場合に、配偶者にバレたと伝えた

この場合、彼は一気に現実に引き戻されて、あなたのことよりも、自分の保身をまず考えるようになります。恋愛モードになれなくなります。また、男性は、世間体を重んじます。特に、既婚男性であれば、彼の家庭にもバレやしないかを気にするようになるため、距離を置こうとします。この場合には、あなたがまた同じことを繰り返すのではないかという彼の不安が復縁を難しくさせてしまいます。

復縁するために必要なことは、こちらも誠心誠意謝ることです。あなたの危機管理が甘かったために、招いたことだからです。あなたが自由恋愛のような振る舞いをしていたことに気付くことです。婚外恋愛は、危機管理を誤ると、周りを不幸に巻き込みます。その現実が見えていなかったことを知って、改めていくことです。

自由恋愛ではないという冷静さを持つこと、また冷静に行動できる女性にあなたがなれた時、彼は復縁を考えるようになります。そして、同時に、この場合の復縁は、彼に覚悟がなくてはできません。あなたが彼に、その覚悟を持たせるだけのメリットがある女性になることですよ。

復縁までの7つのステップ

1. 復縁までのステップ1

●これがある限り復縁は叶いません

・彼への怒りの感情がある限り復縁は叶いません

なぜ、返信してくれないの？というような、怒りの感情があなたにある場合には、その怒りの感情が、離れていても、LINEなどから伝わります。この感情がある限り、彼を遠ざけてしまうため復縁は叶いません。

まずは、怒りの感情を手放しましょう。

＜怒りの感情を手放すワーク＞

紙などに、あなたの彼への怒りを書きなぐり、ビリビリに破きましょう。すっきりするまで、行ってください。

2. 復縁までのステップ2

●音信不通・お別れの原因究明

・復縁の一番のキーポイントとなるため、原因究明できないと復縁が難しくなる

理由がわからない場合には、今までのやり取りを見返すことです。彼の反応が変わりだした頃が、キーポイントとなります。

このセミナーで挙げたようなことを、彼にしていなかったかを振り返ってみてください。心当たりがないならば、彼に何かしら、環境の変化などのストレスはなかったかを探りましょう。

3. 復縁までのステップ3

●復縁で一番必要なこと

・音信不通・お別れした原因がわかったならば、それを改善していくこと

音信不通・お別れした原因が、あなたにある場合には、あなたが変わらなければ、復縁できたとしても、同じことを繰り返します。

復縁することを目的とするのではなく、復縁したあとも続いていける関係を築くためには、あなたが変わることが一番必要なことなのです。
同じ過ちを繰り返さないために、新しいあなたで彼と復縁することを目指しましょう。

<感謝の手紙を書くワーク>

彼にしてきてもらったことを、全て書き出してみてください。
いつの間にか、彼がしてくれることを当たり前だと思っていませんでしたか？
この甘えが、音信不通やお別れを引き起こしたはずです。
彼が変わったのは、あなたが変わったからではないですか？

出会った時の、あなたの彼への初々しい気持ちを取り戻しましょう。

彼がしてくれてきた、さまざまな思い出を思い出すことで、自然と涙が出てくるかもしれません。彼を思い出して、あなたが温かい気持ちになることが大事です。その気持ちが持てたならば、離れていても、ちゃんと彼に伝わるのです。この手紙は、彼に見せないでいいですよ。

4. 復縁までのステップ4

●マインドを整える(自愛1)

・あなたのマインドを整える

彼への感謝の気持ちを取り戻せたなら、次は、あなたのマインドをひたすら整えていくことです。マインドが整わない限り、復縁は叶わないものです。なぜならば、満たされた感情でいることで、満たされた現実を引き寄せるからです。だから、復縁でなくても、恋愛でも大事なことです。これまで、いじめて苦しんできた自分をいたわることから始めましょう。

まずは、入浴時に、あなたの身体を丁寧に洗ってみてください。

指の1本、1本まで、いたわってあげるのです。

ずっと、ずっと、いじめてきたあなた自身を、愛してあげることです。

彼に幸せにしておこうとしていたことに気付いてください。彼は、それが負担だったのです。自分で自分を幸せにする力を付けていきましょう。

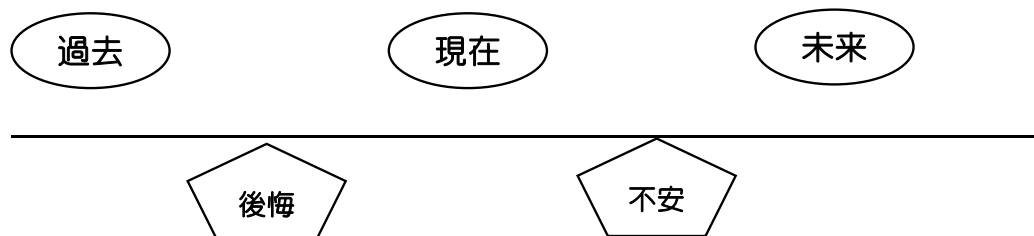
自愛の力を付けることで、彼に対する執着も取れるのです。

●自愛＝マインドフルネス(五感に身を置く)トレーニングがおすすめ

何も考えずに、ただ感覚に身を置くことで、過去の後悔や、未来の不安から解放され、今の自分を取り戻せるようになります。

- | | | |
|-----|----|------------------------------|
| ・視覚 | …… | 花を見たり、散歩して景色を見る、日光にあたることは効果的 |
| ・触覚 | …… | 湯船にゆっくり浸かって、ただ温もりを感じる |
| ・嗅覚 | …… | アロマ、メモリーオイルを嗅ぐ |
| ・味覚 | …… | ハーブティーを飲む、ご飯のお米一粒一粒をゆっくり味わう |
| ・聴覚 | …… | 遠くから聞こえてくる音に耳を澄ます |

タイムライン



・後悔は過去の出来事に対する感情

・不安は未来の出来事に対する感情

「あの時、ああしておけば良かった。」「彼からまた連絡くるのかな。会えるのかな。」

と、ネガティブな思考がぐるぐるといつまでも頭の中をめぐる状態です。

ずっと彼のことを考えて、常に感情に支配され、抑うつ気分や不眠症状になったりします。

トレーニングをすることで、思考をシャットダウンすることができるためマインドが整います。

●マインドを整える(自愛2)

<自分軸を作るワーク>

復縁活動の時にやりがちな、夜も眠れないほどのネットサーフィンをやめましょう。そこに、あなたと彼の答えを求めないことです。

その情報に振り回され、一般論に二人の恋愛を当てはめようとしたからあなたの恋愛はうまくいかなかったのです。

恋愛サイトなどのSNSを、あなたの恋愛の辞書にしないことですよ。

本当はあなたは、彼とどうなりたいのか？彼にどうしてほしいのか？

あなたの本音に気付けるようになりますよ。

朝起きてから、1時間、少なくとも30分はテレビやスマホ、すべての情報をシャットダウンする。

朝の時間をゆっくりと、紅茶などを飲みながら過ごしてみてください。

1週間もすると、あなたの本音が見えてくるようになります。

この時間に、なりたいイメージトレーニングをすることで、引き寄せが加速します。なりたいリストを作り、この時間に見返しましょう。

イメージできないことは、現実化しないのです。

<なりたいリストを作るワーク>

あなたのなりたい未来を叶えるには、目標設定が必要です。

あなたの夢を実現する地図になりますよ。

•1ヶ月後、3ヶ月後、半年後、1年後

•必要であれば、10年後、死ぬまでに叶えたい夢のリストも作りましょう

視覚化することで、夢を叶えるための行動が始まります。

具体的に作ることと、現実には叶えられる内容にすることが大事ですよ。

高い目標にすることで、叶えられないという自己否定が始まりますから、達成できる目標設定をしましょう。叶えるためには、必ず、振り返ることが必要になってきます。なかなか、叶わない場合には、設定をし直しましょう。

スモールステップで、達成感を味わうことで、自己肯定感が高まりますよ。

●マインドを整える(自愛3)

<小さな幸せ探しのワーク>

自分を大切だと思えることができるようになってきたら、今度は、あなたの周りにある小さな幸せに気付ける力を付けられるようになりましょう。

何一つ、当たり前のことなんてないのです。

生きているだけでも幸せという気持ちを取り戻しましょう。

そして、あなたの恋愛や人生の幸せの基準のハードルを下げてください。

毎日、5つ、あなたの周りにあった小さな幸せを探してください。

俗に、感謝日記と呼ばれているものを、続けやすいようにアレンジしたものです。周りの人ではなく、あなた自身に感謝することも大事ですよ。

自分に×を付けなめるのではなく、○を付けてあげられるようになりましょう。

あなたは、一日の中で、何かしら頑張ったことがあったはずです。

例)

- ・眠いけど、ちゃんと頑張って仕事に行けた
- ・疲れてたけど、食事を作った

<私を褒めるワーク>

誰かに認めてもらいたい、彼に認めてもらいたい

この気持ちが恋愛をうまくいかなくさせるのです。

この承認欲求は、あなたが自分自身を認められていないから起きるものです。

あなたが、自分を認めて自己受容ができれば、彼と連絡が取れなくても、

穏やかな気持ちで自分の時間を楽しめるようになるのです。

夜寝る前に、必ず、私を褒めてから眠りにつきましょう。

「今日も一日頑張ったね、私。」

この満たされた感情が、満たされた現実を引き寄せてくれるのです。

毎日、満たされた気分で眠りにつくことを繰り返してみてください。

5. 復縁までのステップ5

●彼へ連絡する

・彼へ連絡する

あなたが、自分で自分を幸せにする力が付いた時、あなたは、彼の幸せを願えるようになっているはずです。

自分で自分を大切にできるようになれた時、真に彼を大切にできるようになるのです。

この状態にまでなれたあなたであれば、彼に連絡を試みてください。

彼に謝罪があるのならば、誠心誠意、心を込めて伝えてみてください。
この時に注意してほしいのは、言い訳ばかりをずらずらと書かないことです。
よ。私の思いをわかってほしいから卒業して、彼の立場になって文章を考えてみてください。長文になり過ぎないように、要約することも大事になってきます。

あなたが、真に変わったならば、それは、ちゃんと彼に伝わります。
一度、心を閉ざした彼が、あなたに心の扉をふたたび開いてくれるのです。

6. 復縁までのステップ6

●彼から連絡がきたとき

・彼から連絡がきたとき

久しぶりの彼からの連絡に、うれしくて、ついたくさんLINEをしてしまいたくなりますが、この時は、あまりし過ぎないようにしましょう。

再度、徐々に距離を詰めていくことが大事ですよ。焦って、たくさんすることで、また甘えがでてしまい、過去のあなたに戻るからです。

彼は久しぶりのあなたに新鮮さを感じています。この新鮮さを大切にすることが大事です。

復縁のメリットは、恋を最初から新鮮な気持ちでできることなのです。

男性は、時間が経つことで、嫌な感情の記憶を忘れます。あなたの良い部分しか思い出さなくなるのです。この美化する時間があるからこそ、復縁が叶うのです。連絡が取れない時間は、あなたを美化する時間だと思えば良いですよ。

もう一度、大好きな彼に、ときめきを感じる時間を持続させてくださいね。

同じように、彼にも、あなたにときめきを感じてもらうことで、音信不通からでも溺愛されて彼の一番になれる復縁が叶うのです。

7. 復縁までのステップ7

●彼との復縁を叶える

・彼との復縁を叶える

彼に会うことです。LINEで、大事な話は極力しないようにしましょう。そして、彼と会う約束ができたならば、そのデートが重要です。ここで、一気に距離を詰めても良いのは、音信不通やお別れの理由が彼自身の問題であった場合だけです。それ以外の理由である場合は、あなたに対する警戒心が彼にあります。まずは、友達として繋がっていくことです。徐々に、信頼を取り戻し、彼の警戒心を解いていきましょう。

この間は、彼にあなたといると楽しいという印象を与え続けることが大事ですよ。
あなたを他の誰にも取られたくないという独占欲を彼に芽生えさせることができたならベストです。彼のほうから、復縁を告げてくるでしょう。
なかなか、その話が出ないならば、明るく、またずっと一緒にいたいなと可愛らしく、少し甘えるように伝えてみてください。

大事なことは、世間で言われている魅力的な女性ではなく、彼にとって魅力的な女性を目指すことなのです。

彼が、他の誰にも渡したくないと思うのは彼のことを一番理解してくれる女性なのです。

彼が守りたい世界があるのならば、あなたもそれを一緒に守ってあげることです。

もし、あなたが婚外恋愛からの復縁成就や成就を目指しているのならばあなたの見返りを求めない真の愛だけが、彼の心を動かすのです。

彼にとって、かけがえのない存在になれたのなら音信不通からでも溺愛され彼の一番になれる復縁が叶うのです。

音信不通からの復縁成就成功事例に学ぶこと

音信不通から復縁成就できたならあなたは最強になれる

●復縁するまで諦めなかった

・復縁は諦めたらそこで終了になる

復縁は、執着を手放すことが大事だと言われますが、諦めるということではありません。純粋な愛情だけを持ち続けることで、復縁は叶うのです。

●正しい復縁活動をした

・復縁は、やり方を間違えないことが何より大事

カウンセリングでマインドを整えて、その都度、彼への対応について学んでいたことで、最短での復縁成就を叶えられた。

●復縁を阻むブロックが解除された

・カウンセリングでメモしたことを、何かあるたびにしているうちにブロック解除された

カウンセリングで、学んだ内容をメモして、何度も見返していた方は、自然とマイルールなどの思い込みやネガティブな思考癖が変わっていきます。その結果、復縁を阻んでいた潜在意識やブロックが解除されて、復縁成就を叶えられた。

●復縁が約束されていなくても、行動する勇気を持てた

・カウンセリングで、復縁ノウハウを覚えても、行動できなければ復縁成就はできない

カウンセリングで、タイミングを見て、私があなたの背中を押します。この時に、彼に連絡する恐怖心を乗り越えて行動できた人だけが、復縁成就を手に入れられています。復縁が約束されていないと行動できない方には、復縁成就は厳しいのです。

●同じ過ちを犯さなかった

・カウンセリングでメモしたことを、何かあるたびに見て、同じ過ちを犯さなかった

カウンセリングで、学んだ内容をメモして、何度も見返していた方は、自然と彼の存在の大切さを常に忘れないようになるため、同じ過ちを繰り返さなくなります。彼との連絡頻度についても、一般論ではからなくなるため、彼を尊重して、待つことができるようになるのです。

音信不通からでも溺愛され彼の一番になるために

音信不通から復縁成就できたならあなたは最強になれる

●自分自分の幼いあなたを卒業しましょう

・彼が好きと言いながら、彼にあなたを満たすことばかりを要求していませんか？

音信不通やお別れの主な原因は、これです。

彼が好きなのか？恋愛したいのか？だということです。

恋愛がしたいだけならば、他の男性を見ることも大事です。

あなたが本当に彼を好きならば、彼に求めるばかりではなく、与えられる

あなた、そして、彼を受け入れられるだけの余裕を持つことが大事です。

恋愛は、二人でするものです。一方的なコミュニケーションでは続きません。

お互いさま・ギブアンドテイクの精神が恋愛には必要ですよ。

あなたには、あなたの世界があるように、彼には、彼の世界があります。

自分で自分を幸せにできる自愛の力を付けて、あなた一人の時間も楽しめるようになりましょう。

●愛し愛されるコミュニケーションを学ぶだけでなく実践すること

・恋愛がうまくいかなかった理由は、コミュニケーションに問題があったから

たくさんお話ししてきたことを、実践してくださいね。

学ぶだけでは、何も変わらないのです。

実践することで、彼との関係性が変わっていきますよ。

●恋愛成就・復縁成就を阻むブロックを解除すること

・恋愛成就・復縁成就を阻むのは、あなたが見てきた恋愛サイトなど一般論のブロック

どの情報を信じるかで、あなたの思考癖は作られていきます。

それがやがて、潜在意識にもなります。

恋愛サイトの情報を真に受けて、彼の愛情を量らないことですよ。

あなたが彼をよく見て知ること、信じることです。

あなたが選んだ彼を信じることですよ。自分軸を持ちましょう。

自分を信じられるようになることで、彼も信じられるようになります。

●あなたが彼を愛せる幸せを感じられるようになること

・あなたが彼と出会って、恋愛ができることは奇跡

何十億という人の中から、彼と出会って恋ができることは奇跡です。

彼を愛せる幸せが感じられるようになれば、それだけで幸せな気持ちに

包まれるはずですよ。彼を好きという純粋な気持ちを大事にできたなら

音信不通からでも溺愛され彼の一番になれるのですよ。

音信不通からでも溺愛され 彼の一番になれる復縁セミナー

恋愛カウンセラー 朝日奈 花

※ 無断転載・転用の禁止について

朝日奈花が提供する動画、テキストを許可なく複製、転用、転売など、二次利用することを固く禁じます。

これらの行為が発覚した場合、法的措置をとらせていただきます。

あなたのラブストーリーをここで終わらせますか？

続けていきたいなら、あなたの大切な人とのラブストーリーはまだまだ続くのです。

音信不通からでも溺愛され彼の一番になれる 復縁セミナー

なぜ、音信不通になったのか？なぜ、彼がお別れを切り出したのか？
わからなくて辛い日々を送っているあなたが、もう一度彼と復縁したい
という願いを叶えるための復縁セミナーです。

お別れや音信不通になった訳には、必ず理由があります。
その理由を知ることができることで、あなたがやるべきことがわかるようになります。

そして、あなたが辛い不安な日々を過ごしている間というのは
わからない、どうしたらいいの？という不安にばかり駆られて
自分を見失っていることが多いです。

この自分を見失っている状態こそが、復縁ができない理由なんです。

彼の気持ちにばかりフォーカスしていて、彼に嫌われたくないからと
自分を彼にばかり合わせていませんか？
彼に嫌われない私を演じていませんか？
本当のあなたを見せられていましたか？
私は愛されてはないんじゃないか？そんな私を彼に見せていませんか？

これらは全て恋愛がうまくいなくなる理由ですよ。

あなたは彼を本当に愛せてましたか？

たとえ、今、あなたが彼との音信不通であっても、あなたが変われば
彼も変わるのです。

真の愛だけが続いていくのです。

あなたが、もう一度彼との恋を続けたいならば
あなたの愛が真の愛ならば…

音信不通からでも溺愛されて彼の一番になれるのです。

音信不通からでも溺愛され彼の一番になれる 復縁セミナー

第1部

- HAGあなたの愛され度チェック50問！あなたは本当に彼を好きだった？
あなたの愛情度が丸見えになる恐怖の音信不通度チェックリスト！
- 音信不通・お別れになるLINEの特徴
- あなたは大丈夫？LINEで恋愛は良くも悪くもなる
- 音信不通になりやすい男性の特徴

第2部

- 音信不通・お別れを招いてしまう理由TOP3
- 復縁が難しいケースからの復縁
- 復縁までの7つのステップ
- 復縁までのステップ1 これがある限り復縁は叶いません
- 復縁までのステップ2 音信不通・お別れの原因究明
- 復縁までのステップ3 復縁で一番必要なこと
- 復縁までのステップ4 マインドを整える(自愛)
- 復縁までのステップ5 彼へ連絡する
- 復縁までのステップ6 彼から連絡が来たとき
- 復縁までのステップ7 彼との復縁を叶える
- 音信不通からの復縁成就成功事例から学ぶこと
音信不通から復縁成就できたならあなたは最強になれる
- 音信不通からでも溺愛され彼の一番になるために

