

はじめに——あなたは、まだ男心を知らないだけ

あなたは本来、今すぐ愛されて、抱きしめられて、大切にされて、愛をささやかれて、「結婚してほしい」と懇願されていい女性。

でも、もしかしたら今は、恋愛に苦しみ「男心がわからない」「男って面倒くさい」「なんでいつもこのパターンになるの?」……そんな悩みを抱えているのかもしれないね。

でも、大丈夫。それは「あなたが悪い」のではなく、**たんに男女の心理や脳・欲求の違いをわかっていなくて、すれちがいが起きていただけだからです。**

けれど、歴史をさかのぼると、古代エジプトの文献にだって「男心がわからない」「女ってやつは」「最近の若い者が」なんて記述があるんですね。

そう、ずっとずっと昔から、人間の悩みは変わっていないのです。

ソクラテスだって、悪妻がいたからこそ、あれだけすごい哲学者になれたのです。ヴォー

ドレールの美しい詩も、シェイクスピアの戯曲も、みんな恋に悩んで生まれたんです。

それくらい、男女の間には深い川があり、人類皆が悩んできたことなんですね。

「だったらなおさら、男心を知ると難しいことなんじゃないの？」

そう思うかもしれません。けれど、今まで難しいと思っていたのは、それはたんに表面のテクニクだけで相手を知ろうとしていたから。

人が人とわかり合おうとするとき、ただ男女の性差だけではなく、「人は、そもそもどんなふうに行動しているのか？」「人の心の奥底には、どんな深層心理（潜在意識）が隠されているのか？」をきちんと考えて、接し方を変えることが大切です。すると、相手も劇的に変わるんですね。

本書では、テクニクでなぜ相手が動かなかったのか？ もわかるように解説していますから、安心してくださいね。

かわいい（ちょっと毒のある）イラストとともに、あなたが心から男性を理解し、あなた

が普段やってしまっているパターンを根底から改善し、男性が心から抱きしめなくなる女性になる。そこを目的にしています。

健気に男性を愛そうとしている、そんなかわいいあなたに寄り添う内容です。

きちんとした心理メカニズムものせていますから、ロジックも安心。男性との関係が簡単に変わっていくでしょう。

「あるある、こういうこと」

「はあ、男ってほんと面倒くさい」

そんな疲れで、あなたの笑顔がくもってしまったらもったいないこと。晴れた日の花のように美しいあなたの笑顔が戻って、とびきり愛される女性になれますように！



さあこのハードルを 乗り越えてこいゲーム

「どうせ、私は○○だから」

コンプレックスが強いと、つい男性との関係でもこう思ってしまうときがありますよね。でもこれは、潜在意識から見ると「こんな私でも受け入れてくれる？」と周囲に問いかけているのと同じになります。自分では意識していなくても、「ダメな反面、一緒にいたい」という葛藤は、男性からしたら、一種の試し行為に見えてしまうんですね。

人は必ず「頭ではこう思っているけれど、本当はこうしたい！」という本心（欲求）をもっています。「受け入れてほしい」が本心で、「でもこんな私だから」が思考です。

あまりにも思考が強すぎると、欲求よりも思考で他人と接するようになります。

「本当は一緒にいたい」と思うのではなく、「でも私はこうだから」「でも私はダメだから」と思考でコミュニケーションして、思考で納得しようとしてしまうんですね。

こんなときは、「本当はここを乗り越えてきてほしい」と彼に思っていることに気づいてみてください。

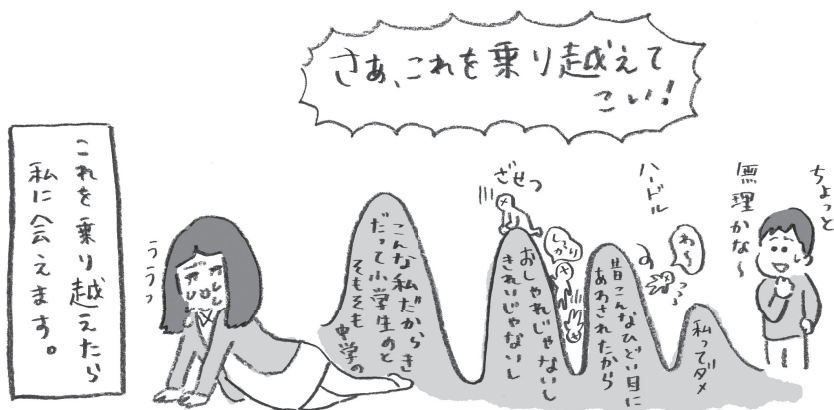
まるでどこかのお姫様のように、「私のことが欲しいなら、このハードルを越えてきて？」と言っているのです。

男性からしたら、「綺麗じゃない」とか、「完璧じゃない」ということよりも、この「乗り越えて？」というハードルが厳しいんです。あなたのことをいかにかわいと思うっていても、次から次に出てくるモンスターに打ちのめされて、結果「ああ、もう無理。ごめん」と脱落してしまいます。

もし、「私がダメだから愛されない」と思っているなら、この瞬間にそれを変えましょう。

「私がダメだから愛されない」と言いつつ、「ねえ、これ飛んで？」ってハードルを高くしていた。ごめんなさい。

こんなふうに、言ってみましょう。



そのうえで、もうこんな自分も相手も傷つけるゲームはやめて、「私は自分に自信がなければ、愛されたい」と声に出して言ってみてください。

勇気を出して言えたあなたは、とっても素直で素敵です。コンプレックスとか、容姿とか、才能とか、そんなことではなく、**男性はこの「素直なあなた」に打ち抜かれます。**

心を開くとは、こうした思い込みから抜けることなんですよ。

それができたあなたは、もう最高の恋の扉を開けているのです。

男性はエスパー。あなたが背負う

「ドロドロ」「薔薇の花」が伝わる

少女漫画で、主人公が好きな男性を見つめるとき、バックに薔薇ばらの花を背負っている絵を見たことがありますか？

思わず目もキラキラと輝き、「好き」という気持ちがあふれ出してしまい、自分の背後に薔薇が咲いてしまっていることを隠せない……。

じつはこの構図、まんざら漫画の中だけの出来事ではないんです。なぜなら、男性は、この「あなたが何を背負っているか？」をしっかりと感じ取るエスパーだからなんです。

「あの人、なんかいい雰囲気だね」というように、人は誰しも無意識に相手を感じる能力をもっています。ただし、男性にかぎっては、これが女性に対して驚異的に発達しているのです。

たとえば、あなたがイライラして、「面倒くさそうに」「おはようございます」と言ったと

します。あなたの心の中は鬱憤^{うっぶん}でいっぱい、朝早く起きなければならぬ状態に呪いの言葉を吐いています。このとき、あなたの背後には、ドロドロとしたエネルギーが漂っています。すると、あなたが背負っているドロドロを、男性はエスパー並みに感じ取ってしまうんです。

髪を切ったことも、メイクを少し変えたことも気づかないのに、心の中でひそかに思っていることを雰囲気として感じ取るなんて、本当に面倒くさいですね。

でもこれは、それだけ「あなたに愛されているかどうか、大切にされているかどうか」ということに動物並みに敏感だということ。あなたの愛情を心地よく感じますし、その反対に、あなたが怒っていたり、機嫌が悪かったら、恐れおののいてそこから離れてしまいたくなるんです。



「同じことを言ってるのに、なんであの子は愛されるの？」

「どうして感じよくしているのに、私は親切にされなくて、あの子は親切にされるの？」

その答えが、この「あなたが背負っている背景＝雰囲気」を感じ取っているからです。

愛される女性は、**言語以外でも愛を伝えているからこそ愛される**んですね。

「おはようございます」と言うとき、

「（あなたにまた会えてうれしいな。私、今日も私でいられてよかった！ できないところもある私だけど、今日も仕事頑張ります！）おはようございます！」

というように、ちよつと長いけれど、あなたのキラキラとしたエネルギーを「背負いながら」挨拶してみてください。

今日はなんか違うね、とエスパーは敏感に感じてくれるはずです。

遠慮グセⅡ婚期を遅らせるクセ

過去、誰かを深く愛して別れた体験があると、「また同じように傷ついたらどうしよう」という恐れを抱くようになります。愛に対して真剣な女性ほど、そう思ってしまうもの。しかし、怖がつてばかりいると、無意識に「愛をえたから失ったⅡ愛をえなければ、愛を失うこともない」という思考パターンができあがってしまいます。

こうなると、男性と親密になろうとした瞬間、無意識に相手の愛を拒絶するようになってしまうんですね。「遠慮グセ」が自動的に出てしまうのです。

男性が「何かしてあげるよ」と言ってくれても、「ああ、別にいいよ、大丈夫」。

男性が褒めてくれても、「そんなことないよ」。

男性が「やってあげようか？」と提案しても、「大丈夫、自分でできるから」。

このように無意識に「私は一人でも生きていける」と、男性を避けるようになります。

すると、男性は「自分の助けはいらない」自分の存在は必要がないってことだね」と解
釈してしまいます。

男性にとって、遠慮は自分の存在に対するNOなのです。

本当はもっと愛してもらいたいのに、行き違いが生まれてしまうのは
悲しいですよ。

こんなときほど、**愛を失う恐れを丁寧に癒やしてあげることが大切で
すね。**

今は、臆病になっているかもしれない。でも、「また失ったらどう
しよう」と不安になるほど、元カレや周囲の人を愛した自分がいます。
その自分を「よく愛せたね」「大切にできたね」と心から認めてあげて、
ぎゅっと抱きしめてあげてください。

そのうえで、この怖さごと目の前の男性を愛していきましょう。
恐怖は、消そうとすればするほど増大します。でも、恐怖は、「失う
のが怖いからこそ、人を深く愛せる」そんないい側面もあります。



「失うのが怖いから、たまに遠慮してしまつてごめんね。でもあなたが嫌いなわけではないの」

「あなたがいてくれるから、こうして安心できている」

「あなたのことが大切で、いつも必要としている」

こんなふうには、あなたの本当の気持ちに正直になつて、相手を心から必要としてみてください。そして、褒め言葉を受け取ったり、自分から積極的に愛情を表現したり、相手が大切だということを伝えてみましょう。

男性も人間です。こうした「怖さ」があることを理解してくれます。

もう怖がらないで、大丈夫。目の前の人を信頼して、少しずつ心を開いてみてくださいね。

わかってもらえるかな？（チラッ）
をやめる！

愛される女性は、じつは男性の「イラッ」ポイントをうまくぐり抜ける才能をもって
います。これは、生まれながらの資質ではなく、あとから育てられる才能。

結婚が遠のくのは、あなたに魅力がないからではなく、この「イラッ」ポイントが、ス
タンブカードに押されてしまっているからかもしれません。

その代表が、「チラ」リズム。

今日の私、とても素敵！ 誰かがこの私のこと見てくれるかな？（チラッ）

この「チラッ」が、男性にとっては重いのです。

今日はこんなに素敵なワンピース着て、メイクも決まったし（チラッ）
んー、今日はちょっと大変だったんだけど、でも大丈夫……（チラッ）

あーあ、誰か面白い話をもってきてくれないかな！（チラッ）

私は自分を素敵だと思っているから、あなたにもそう言ってほしいの！

「大丈夫？ 話聞くよ」ってあなたから言い出してほしいな！

お願い、私のこと楽しませて！

こうした期待たつぷりで、100%相手に寄りかかる「チラッ」の力学。

目の前の人がこんな態度だったら逃げ出したくなってしまうますよね。

「自分が期待していることをやってほしい」と相手に望むことは依存です。

この依存は、「思い通りになつて」という支配が伴っています。人は、他の存在から「思い通りにしろ」と言われることを嫌います。そのため、こうした無意識の態度を続けていると、「あの人は支配しようとする人だから離れたい」となってしまうのです。

甘えたい女子としては「やって？」の気持ちを抑えられなくて、「チラッ」としたら嫌われてしまうなんて……やめたいですよ。

そんなときは、「チラッ」と横目で見ると、かわいく言葉にして



みましよう！

「ねえ、今日かわいいでしょ！ 新しいワンピース買ったんだ！褒めて褒めて！」

「ごめんね、ちょっと落ち込んで……話、聞いてくれたらうれしいな？」

「楽しいことしたいな、どこか行かない？ いい場所考えようよ！」

こんなふうは無邪気にまっすぐに表現できる愛らしさは、男性から見ると宝物。

最初は言うのが怖いかもしれませんが、ストレートに伝えたとき、彼はその魅力にやられて思わず「いいよ！」と言ったり、褒めてくれたり、力になってくれる……そんな現実が手に入ります。

ちょっとしたことであなたの魅力が伝わるなら、横目で欲しがる人生なんて、今すぐやめてしましましょう！