

9割が気づけない無意識の恋愛心理パターンを探って

幸せな恋愛・結婚へ結びつける【基礎編】



### 【著作権について】

本教材は、著作権法で保護されている著作物です。本教材の著作権は齋木貴宏にあります。事前許可無く、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、電子ファイルなど）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。

### 【販売者情報】

本教材の販売者情報は以下の通りとなります。販売者名義：齋木貴宏 販売者住所：神奈川県川崎市宮前区馬絹1-6-11 電話番号：090-9834-5397（お問い合わせはEメールでお願いします） E m a i l : t-saiki@life-design-create.com（購入者サポートは受け付けていません）

【使用許諾契約書】本契約は、本教材を入手した個人・法人（以下、甲と称す）と齋木貴宏との間で合意した契約です。甲が決済を完了することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

この教材は著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この教材の著作権は齋木貴宏に属します。著作権者の許可なく、この教材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この教材の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。この教材は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この教材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この教材に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この教材の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この教材を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## ワーク 1

### 恋愛の自分の無意識のパターンに気づく

Q1 過去の恋愛やパートナーとの関係を振り返ってみて、うまくいかなかった時を思い出してみてください。それはどんな状況で、何がうまくいきませんでしたか？

Q2 パートナーシップがうまくいかないとき、どのような言動のパターンを自らとってしまいますか？

例えば、執拗に相手のことが気になってしまう。連絡が返ってこないと不安で心が大きく乱れてしまうなど

Q3 過去を振り返ってみてパートナーからされて嫌だった事はどんなことですか？

例えば浮気をされた。暴力を振るわれた。連絡が取れなくなった。怒鳴られた。冷たい。など

Q4 上記の Q3 で挙げた、「パートナーにされて嫌だったこと」が、もし自分の無意識な言動に原因があるとしたら、どんなことが考えられますか？

**例えばいつも無意識に浮気癖のある相手を選んでしまう。**

Q5 恋愛観や結婚観について、自分の両親から受けた影響はありそうですか？

「結婚とはこうあるべき」「男性はこういう人でないとダメ」という自分なりの価値観はありますか？

Q6 過去を振り返ってみて、自分のどんな部分を改善したり、変化したいと思いますか？



## ワーク 2

### 恋愛・結婚がうまくいく

#### 理想のコミュニケーションをインストールする。

Q1 自分が改善したいコミュニケーションの要素を自分よりもっと上手にやっている人は誰ですか？あなたの尊敬する人や理想とする人を一人挙げてください。

Q2 自分よりコミュニケーションを上手にやっているその人のどんな資質が恋愛をうまくいかせている要素だと思いますか？

例えば自分に自信をもっている。相手に対してしっかりと本音を伝えるところ。など

Q3 上記の「理想とする人」「尊敬する人」の資質は、実はあなたにもその資質の種が備わっています。今後、**幸せな恋愛・結婚を実現**させていくうえで以下のどのような価値観を大事にすれば、理想の人物に近づいていけるでしょうか？

以下の価値の例をヒントに3つほど選択してください。

価値の例:

利益、経済的豊かさ、ユーモア、ユニークさ、実直さ、効率、貢献、愛、重厚さ、奉仕、優秀さ  
自由、冒険、集中、承認、同調、調和、一体感、正しさ、達成感、充実感、正直さ、前進、成長、  
成功、熱意、名声、地位、成果、協調、協力、仲間、自立、自律、友情、軽やかさ、繋がり、  
評価、精神性、現実性、真実、自己表現、創造性、喜び、美しさ、正義、信頼、勇気、正義、  
信頼、チャレンジ、安定、好奇心、オリジナリティ、独自性

【大切にしたい価値基準】

- 1、
- 2、
- 3、

Q4 上記で選んだ価値を得るためには毎日どのような象徴的行動を意識すれば叶うでしょうか？

例: 達成感 → 毎日「やることリスト」を作って必ず3つ以上は達成する  
チャレンジ → 毎日、3回以上、いつもと違う行動パターンや、発言をするように意識する  
自立 → 毎日、人の考えに左右されるのではなく自分はどうしたいのか、そのために何をするのか  
考える癖をつけるようにする。

【大切にしたい価値基準】 →

【象徴的な行動】

- 1、 →
- 2、 →
- 3、 →

## 今回の特典ワーク重要な 2つのポイントまとめ

- 1、隠された「うまくいかないコミュニケーション」に気づくこと
- 2、理想に近づくための「価値基準」を設定し、それを実現するための「象徴的な行動」を意識することで理想とのギャップを埋めること



ずっと幸せな恋愛・結婚を叶えられる  
自分になるための6つの重要なステップ

1、感情をコントロールできるようになること

2、自己肯定感を高めること

3、恋愛に必要な男性心理を理解すること

4、ズレた心の信じ込みを修正していくこと

5、幸せな恋愛に繋がる正しいコミュニケーション能力を磨くこと

6、淋しさからくる恋愛への依存心をなくしていくこと

※今後のメルマガで上記の重要なステップについて解説していきます。

また、今回のワークが思うようにできなかった方も

今後自然に腑に落ちるようになっていくので

毎日楽しみながら学んでいってください！