

しあわせ夫婦再構築の秘訣

一生愛される妻になる方法

こんにちは

しあわせ夫婦再構築カウンセリングへようこそ

そして、LINE にご登録ありがとうございます

こちらは、LINE 登録特典

「しあわせ夫婦再構築の秘訣」

一生愛される妻になる方法です

たった今から**愛され妻になる運命に踏み込んだ**あなた

そのことに、もう気が付いていますか？？？ ^^

あらためまして、しあわせ夫婦トレーナーの岩淵洋です

心理学・脳科学・潜在意識・NLPの4つの力で

あなたを一生愛される妻に導きます



今ではカウンセラーとして10年、心理学や脳科学を駆使して、

「女性が一生愛される妻になる」活動をしています。

しかし…私自身、以前は

- ・夫婦関係ではイライラし
- ・妻の気持ちがわからず
- ・あげくの果てに離婚

という人生を送りました…。

元妻からの、今でも忘れられない言葉があります…。

「あなたは、世界が自分中心だと思っているのね。」

…なんてことでしょう…名言ですよ…「グサツ」

一生愛し、しあわせにすると誓った女性に、こんなセリフを言わせるとは…

ですが、この言葉が私を変えました…

おかげさまで離婚をきっかけに、心理カウンセラーの道へ進むことになりました。

「接し方や行動が、何か間違っているのだろうか…。」

「人がしあわせになる法則はあるのだろうか…。」と。

ただ、離婚後にお付き合いする女性とは

やはり同じネガティブなパターンを繰り返していました。

そして、振り返ると学生時代からでして…、女性とのお付き合いでは

- ・同じ悩みで苦しんできた

という大切なことに気が付いたのです。

そうです。

私は同じ苦しみで 10 代後半から 40 代前半まで

20 年間の長い時間を費やしてきたのです。

ですが、離婚後、心理学や脳科学、潜在意識や NLP の学びを始めます。

その学びに費やした金額は 300 万を超えます。

すると徐々に謎が解けてきました！

私が何十年も悩んできた夫婦関係のネガティブなパターンは

- ・原因があること
- ・パターンがあること
- ・改善できるということ

がわかってきたのです

そして、同じように悩んでいる人が、

世の中に想像以上に多くいるということもわかりました。

あなたは、苦しい想いの真ただ中で、

- ・なんで私だけこんな目に…
- ・解決方法はないのか…
- ・「自分だけ」何かが間違っているのか

そんな風に絶望や苛立ちを感じると思います。

旦那さんの浮気やモラハラ/DV…

上手くできない旦那さんとのコミュニケーション…

自己肯定感の低さ…

心がぐちゃぐちゃで、どうしたらいいのだろう？と悩んでいるかもしれませんね。

男運が悪いのか…

しあわせ夫婦再構築カウンセリング

自分を責めて、罪悪感にさいなまれ…

眠れない夜を過ごしてたり…

でも、安心して下さい ^ ^

あなたが間違っているのでも、運が悪いのでもありません。

それは、あなたがまだ

自分に合った「しあわせなパートナーシップの構築方法」を

学んでいないだけです。

実は、心の仕組みには、ちゃんと法則があるのです。

それを学べばいいのです。

そして、

あなたのパターンにちゃんと合わせて心を変えると

しあわせな夫婦関係に変わるのです。

と、その前に…。

あなたはすでに、十分にベストを尽くしていますし、尽くしてきました。

だって、心理学や脳科学、潜在意識、

NLPなんて習わないですよ

まして学校で男心や女心なんて学ばないです

私は、今では心理カウンセラーで

NLP 講師もしています。

それは、ただ単に、

先にあなたよりも「しあわせになる心の仕組み」を知ったから。

でも、あなたと同じ、男女間に苦しんだ、ただの人間です。

その苦しんだ私でも、今ではしあわせなパートナーシップを育んでいます。

ですから、しあわせになった先輩としてあなたに言います。

しあわせなパートナーシップを作る方法は確実に存在します。

だから、あなたには以前の私のように、

・頑張っても頑張っても同じ繰り返し

ということを二度としてほしくありません

・夫婦関係を再構築しましょう ^^

・人生を楽しくやり直しましょう。

そのために、

私からお届けする特典の内容は、

あなたと旦那さんの関係性の構築に深くかかわる 2 つのものです

1 つ目は愛着理論

これは幼少期に作られる人間関係の土台のパターン

2 つ目はアダルトチルドレン

これも家庭内のトラウマなどによる

思い込みやコミュニケーション、行動パターン

これらの 2 つのパターンが絡み合うことで、

あなたの性格やパートナーシップを作り上げられています

これらの仕組みを知ることで、

どうしたら、しあわせな夫婦関係を再構築できるのか？

これからお伝えしていきますね

あなたと旦那さんの関係に

しあわせな人生の光が差し込めばと願ってやみません。

目次

どうして旦那さんはあなたを悲しませるのか？	6
旦那さんの浮気やDV/モラハラは私のせい？	10
そのままでは、「しあわせな夫婦関係」を構築しにくい理由.....	12
しあわせな夫婦関係の邪魔をする！パターンの見つけ方 愛着の課題.....	20
しあわせな夫婦関係の邪魔をする！パターンの見つけ方 アダルトチルドレンの課題	24
しあわせな夫婦を再構築する秘訣	29
恋愛テクニックが毒になる理由	32
どうしてカウンセリングを受けたのに元に戻るのか？	33
終わりに	37

どうして旦那さんはあなたを悲しませるのか？

さて、最初の章では、

「旦那さんはどうして愛するあなたを困らせるのか？」

という大切な問いです。

ちなみに 2020 年の統計では

3 人に 1 人以上が 1 年間に離婚している計算になります…。

それも 1 位の理由は性格の不一致だそうです。

これをお読みのあなたは、

- ・周囲に相談しても「別れる」とだいたい言われたり
- ・それでも別れずに何とかならないかな？

と方法をお探しなんだと思います。

出来ることなら誰もが、

一度愛した旦那さんと、もう一度仲良くなりたいですものね。

ではでは、さっそく参りましょう。

さて、どうして、一生を約束して結婚したのに、

旦那さんは、愛する妻を悩ませ、困らせ、悲しませ、

ストレスをかけるのでしょうか？

ちなみに…、

私のかつての話をすると、元妻に対して

- ・どうして片付けが出来ないの？
- ・どうして言葉が足りないの？
- ・どうして前もって言ってくれないの？

・どうして約束を忘れるの？

などと思っていました…。

ちなみに、その時の私は

「どうして？」と妻に詰め寄っていました。。。

そうそう、そういえば。

私は男で、きっとこれを読んでいるあなたは

女性ですよ？

ですから、

男性心理という立場からも

お役に立てたら幸いです

実は、当時の私にとっては

「妻はどうして私を困らせるのか？」

とっていたんです。

ひどいですね。

女性のあなた、ごめんなさい。

でも、ここに心理の大切なポイントがあるわけです。

私たちは、

生まれてから経験を重ねて、

様々な価値観を作っています。

そして、

誰一人として同じ人生はありません。

ですから、

違う環境で育った二人が

結婚して同じ空間で生活するときに、

価値観がぶつかり合うことがあるわけです。

好きな食べ物や趣味も違えば

嫌いな人や知らないことも違う

大切にしていることも違えば、

大切なものの優先順位も違う

男性脳と女性脳の違いもあれば

脳の得意、不得意も違うし、

五感で感じる感じ方も違うのです

ですから、

旦那さんがあなたを悲しませるといのは、

「あなたが旦那さんに悲しんでいる」のであって

「旦那さんの意思があなたを悲しませている」わけではないと言えるのです。

そんなこと言われてもショック…と思うと思います

大丈夫ですよ ^^

では、一緒に次を見ながら考えてみましょうね

旦那さんの浮気やDV/モラハラは私のせい？

えーっ…じゃあ私が悪いの？

旦那さんの浮気やDV/モラハラは私のせいなの？

いえいえ、

そうではありません ^^

あなたのせいではないけれど、

あなたが持っているネガティブパターンが

無意識で繰り返されているという可能性はあります。

やりたくてやっているわけではない

そういう繰り返しが実際に存在します

ここが心理の不思議なところ、

思考が現実化するという風に言われるところです

旦那さんの困りごとは、

あなたと旦那さんの関係性の中や

あなたの潜在意識の思い込みのために

「引き出されて現実化」している可能性があるのです。

しあわせ夫婦再構築カウンセリング

最初にお伝えした、
愛着理論やアダルトチルドレンの要素が、
あなたにも旦那さんにもお互いにある
それらが絡み合いながら、課題を引き出し合っている状態なのです

心理的なお話だと、
二人だからこそ引き合い、
二人だからこそ生まれている
二人だけの課題のパターンなのです

ちなみに女性脳は
「自分を責めがち」なんです。

これを読むきっかけになったのも、
自分を責めて、自分が変わればいいのか？
なんて思っているあなただからかもしれません

カウンセリングを探すという意味では、
自分を責める人は、ある意味健全です

そして、
自分が変わることが
世界を変えるのに一番の近道だからです

ただ、たった今からは
自分を責めすぎることはやめて大丈夫 ^ ^

自分を責めると言うことは
やっぱり苦しいものです

たった今から
私はやることがあるのね！くらいに思いましょう

意識的に
「自分を責めちゃうけれど、自分のせいではないのね！」
と繰り返して心に言い聞かせてください。

私が悪くないのはわかったけれど、
じゃあ、どうしたらいいの？

はい、では次の章以降で
ご説明させていただきますので、
どうぞお楽しみにしてくださいね。

そのままでは、「しあわせな夫婦関係」を構築 しにくい理由

ちなみに、あなたは今、旦那さんの何に困っていますか？

- ・イライラしている？
- ・話してくれない？
- ・浮気している？
- ・モラハラやDV？

しあわせ夫婦再構築カウンセリング

・連絡をなかなかくれない？

例えば、あなたは

・日々、旦那さんに気を使い、奉仕をし

こんなに頑張っているのに旦那さんはだらしない

・私の頑張りが足りないのではないか？

と罪悪感に責められる

・旦那さんのことが信じられなくて、

心配や不安でいてもたってもいられない

・今日も帰りが遅いなんて…

浮気しているんじゃないかと心がぐちゃぐちゃ

・旦那さんはいつもいつも私の行動に口を挟み

暴言やからかいでなじってくるのでイライラする

いかがでしょう？

あなたはどんなパターンがありますか？

そして、こんなことも考えてみましょう。

自分が気になるパターンは

・何度も何度も繰り返されていませんか？

ね？

…。

「どうして旦那さんは何度も何度も私を困らせるのだろう？」って。

今までも思いませんでしたか？

私もそうでした。

元妻に対して

「どうして何度も繰り返すのか？」とね。

でも、心理学を学んでいくうちに

もっと「不思議」なことがわかりました。

「あれ？結婚前に付き合ってた人も、

同じパターンばかりだ…」

あなたにも思い当たりませんか？

例えば、

ダメズな彼と別れて、せっかく旦那さんと結婚したのに

旦那さんがだんだん仕事しなくなったぞ…。とか

あれ？旦那さんがダメズになってきた…。とか

なぜか浮気性の人とばかり付き合ってるぞ…。とか

優しいと思って結婚したのに、
なぜかまたモラハラを受けているぞ…。とか…。

最初は向こうからぐいぐい来るのに、
付き合いが始まって親密になると男から逃げだすぞ…。とか…。

「繰り返し」がキーポイントですよ。

旦那さんの困りごとは、
あなたと旦那さんの関係性の中や
あなたの潜在意識の思い込みのために
「引き出されて現実化」している可能性がありますよとお話しましたね。

実はそれは
あなたの色眼鏡を通して見ている世界なのです。

この色眼鏡にはいろんなものがあります

- ・不機嫌パターン
- ・ケンカや言い合いパターン
- ・自己嫌悪や罪悪感パターン

などなど

どうして色眼鏡が
出来てしまったのか？

私もあなたも

両親から生まれてきました。

子どもは生まれた時からぐんぐん学習していきます。

学習とは経験して身につけることです。

一番身近なのは親からの経験です。

私たちは両親との関わりから、
ほとんどのことを学んでいきます。

すると、もしも

・両親がケンカばかりする家庭

だった時

子どもは何を学ぶでしょう？

・両親は仲が悪い

って学ぶと思いますよね。

そうすると、この子が大きくなるにつれて

このように考えることが想像できます。

・お父さんとお母さんみたいにならないぞ

・子どもに悲しい思いをさせないぞ

- ・子どもにケンカは見せないぞ
- ・しあわせな家庭をつくるぞ

そうです。

子どもたちは「ケンカをする両親」を見て
自分はしあわせになるぞって思うのです。

なんて素敵なんでしょう。

……………。

あれ？

じゃあ、なんで嫌なことが繰り返されるの？

そうですね。

ここが重要ポイントです。

【重要ポイント】

意識はしあわせな夫婦関係を選択をしようとするが

無意識はしあわせな夫婦関係や結婚自体を避けてしまう

私たちは今まで演じてきた「同じシナリオ」を
再演するような状況やタイプ（旦那さんや彼）に惹かれます。

その上、自ら再演するような行動もとります。

無意識の学習は、何度も再現をしようするのです。

しあわせ夫婦再構築カウンセリング

つまり

ケンカばかりする親たちを見ていると、
無意識では「夫婦はケンカするもの」と感じているのです。

意識では

しあわせな家庭を求めているのに、

無意識は

ケンカばかりする家庭を求めている
ということが起きがちです。

そして、無意識は単純ではないために
様々な問題に派生します。

- ・ケンカが日常的に起きることもあるし
- ・結婚生活自体におびえることもあるし
- ・ケンカしやすい相手を選ぶかもしれない
- ・旦那さんが愛想をつかして浮気するかもしれない
- ・なぜか、結婚したらモラハラするかもしれない

などなどになっていくんです。

このように、

求めている現実が夫婦関係で繰り返されているのなら、
過去の「男女関係」や「親子関係」で
何かのトラウマがある可能性があります。

ここまでお話しすると

「私が旦那さんとこじれているのは、そういうことか…」

と思うでしょうか？

無意識はあなたの経験を

大切にとっておいて、参照して未来を作ります。

ですから、ほっとくと、いつまでも

「この関係の延長」が何度も何度も繰り返されます。

もしも、今までいろいろやっても

うまくいかなかったなあって思うなら

それは…

無意識の繰り返しというマジックのせいです

ですから、しっかり変化するのに大切なのは

「無意識（潜在意識）」から変わることなんです。

無意識（潜在意識）が繰り返しやすいものは

「感情が激しいもの」「過去に繰り返されたもの」

などです。

いわゆるあなたにとって特別な記憶。

でも、「特別 = 良い記憶」だけではありません。

悪い記憶も特別です。

親のケンカなんて、子どもにとっては世界の崩壊レベルです。

だからこそ、あなたの潜在意識は繰り返してしまい

何度も「世界を崩壊させよう」と頑張っちゃう…。

感情が激しいものは、思考という意識レベルでは

なかなか思う通りになりません。

では、じゃあ、

旦那さんとの夫婦関係を再構築するにはどうすればいいのか？

探ってみましょうね。

しあわせな夫婦関係の邪魔をする！ パターンの見つけ方 愛着の課題

さて、どうやって夫婦関係を邪魔する

潜在意識のパターンを見つめましょうか？

さきほどお話ししたのは、

- ・しあわせな夫婦になりたいと頭でわかっているのに、
- ・無意識で「そうならない」過去の経験の繰り返しを選んでいる

ということです。

どういう仕組みで、旦那さんとの関係性がこじれているのでしょうか？

一つの考え方を心理学で説明しますね。

例えば、心理学では

愛着（アタッチメント）理論

というものがあります。

幼少期のお母さんの接し方で、あなたの対人関係のプログラムは4つのどれかになります。

（最近はお母さんだけでなく、身近な人や友人関係なども含むと考えられています）

これらは、

あなたが成長してからも

夫婦関係や恋愛に反映されてしまうのです。

愛着スタイルの4つのタイプは、

おおまかに次のような特徴です。

- ・安定型（人間関係が上手）
- ・不安型（不信感が起きやすく、怒りっぽい）
- ・回避型（感情を封印し、1人になろうとする）
- ・無秩序型（上記の3つ混同）

・安定型の人には、安定した愛着で

普通に人間関係を上手にたもちます。

人を信じる事が出来るので、何かがあっても簡単には崩壊しません。

・不安型は過度に不安になり、不信感や心配症などで、束縛しようとします。

見捨てられ不安が起きたり、試し行動などしたり、

感情的に寂しさをぶつけたりします。

人が離れてしまうことに不安になります。

・回避型は、誰かが接して来ようと親密になろうとすればするほど、
なぜか避けて嫌われようとしたりします。

親のネグレクト（育児放棄）などがあって
人を安定して信頼できなくなったりするのです。

つまり、不安型や回避型は、愛着の形成で「信頼感」が
足りなくなっているのです。

無秩序型は、上の3つ入れ替わる激しい感じですね。

昔、そもそも愛着と言うのは
子どもだけの話だと思われていました。

ですが、大人のパートナーシップでも
愛着のタイプで問題が現れることがわかってきたのです。

愛着というものを基準にした時には
これらの4パターンになります。

不安型で例をあげましょう。

例えば不安定型の妻は、
夫婦関係において、どのようなことが起きるでしょう？

不安定型の奥さんは、人間関係で
「不信感、不安や心配」のスイッチがはいりやすいです。

旦那さんの外出行動や帰宅の時間、連絡の頻度などが
気になって気になってしょうがありません。

不安で不安で何度も何度も
LINE で居場所を確かめたり、
旦那さんに詰め寄って帰りの遅い理由を聴いたりするかもしれません。

そうすると、
旦那さんも監視されているような気持ちになり、
イライラしたり、冷たい態度を取ったりすることがあります。

人は不安を投げかけられると、
「信じてもらえない」という感情を引き起こすことがあります。

この時、もしも旦那さんの愛着タイプが安定型なら
あなたの不安を察知して慰めてくれます。

けれど、
不安の度が過ぎると
安定型の旦那さんでも嫌な顔をするでしょう。

また、旦那さんのタイプが安定型以外の場合は
あなたが安心するような関わりをくれません。

旦那さんが不安定型の人なら、
大喧嘩して別れると言ったり
かえって「死んでやる」など言って

試すような行動でけしかけるかもしれません。

もしも、旦那さんが回避型の人なら、
あなたの話を聴かずに怒って部屋に閉じこもったり
かえって帰りが遅くなったり、避けたりするかもしれません。

さらに、無秩序型の旦那さんであれば、
あなたと一緒に感情的に振り回されるでしょう。

これらが、愛着理論をもとに起きる
夫婦関係のパターンと言えます。

では、どうしたら解決するのか？

この**愛着理論**で考えた時には

**愛着というあなたの人間関係のシステムの土台を
安定型にして、穏やかな状態にしていく必要があります。**

しあわせな夫婦関係の邪魔をする！ パターンの見つけ方 アダルトチルドレンの課題

また、アダルトチルドレン（AC）という考え方も
夫婦関係の参考にできます。

**アダルトチルドレンは、幼少期に
両親からトラウマや関係性のパターンを抱えて**

**大人になっても生きづらさを抱える人
という考え方です。**

そもそも、両親が親の機能を果たしていない
機能不全家族で育った子ども
という解釈です。

ただ、愛着と同じように、今では
その後の友人関係なども影響していると考えます。

ACのパターンは大きく6つにわけられます。

(他にもいくつかありますが)

- ・ヒーロー (英雄)
- ・ピエロ (道化師)
- ・スケープゴート (生贄)
- ・イネーブラー (世話役)
- ・ロストワン (いなくなった子)
- ・プリンス、プリンセス (王子、王女)

カンタンに説明すると

・ヒーローは、親の期待通りに生きてしまい
自分の意思とは別に頑張りすぎます。

・ピエロはけっこう大きなトラウマがあり、対人関係が怖いので
人を笑わせるで家庭内の輪を保とうとします。

しあわせ夫婦再構築カウンセリング

・スケープゴートは、虐待をうけて「お前は必要ない」と刷り込まれ
すべてを背負わされたような子です。

・イネーブラーは世話を焼くことに使命を燃やすことで、
逆に相手を依存させダメにしまう子です。

・ロストワンは、両親に対してあきらめ、そのせいで対人関係で距離を取り
自分の存在を消そうとする子です。

・プリンスは両親から過干渉をされることで、言いなりになり
自分の意思が出せない子です。

詳細を省いてお話していますが、

**アダルトチルドレンの要素を持つ人は
別のアダルトチルドレンを引き付けます。**

ですから、過去の両親との関わりを引きずり
夫婦間でもトラブルが絶えません。

**対等な人間関係を無意識に避けて、
立場が上になったり下になったりする関係を
選んでしまいがちです。**

だから、しあわせな関係を構築しようと思っても、
居心地の悪い関係になってしまいがちなんです。

ACの人たちは基本的に自己肯定感がないことや、

しあわせ夫婦再構築カウンセリング

対人関係の距離感が近すぎて踏み込み過ぎたり
逆に離れすぎたりすることや
極端な人間関係に陥りがちなのです。

このように、

・ACの場合は家庭環境や両親のトラウマなどが
あなたの人格形成に影響を与えていると
考えています。

そして、これらのタイプが
夫婦関係のこじれの原因となり
しあわせな夫婦関係の邪魔をしているのです。

例えば、A Cで代表的な一例は、

妻 = 良妻賢母

旦那さん = アルコール依存症（ダメンズみたいな感じ）

です。

この場合、奥さんはアダルトチルドレンタイプのイネイブラー（お世話役）と言われ
世話焼き行動（イネイブリング）を一生懸命するのですが、
「旦那さんのアルコール依存症がかえってどんどんひどくなる」
という結末へ向かってしまいがちです。

えーっ！と思うかもしれませんが、
優しい奥さんの行動がすべてあだになってしまうのです。

ちなみに…

イネイブラーの人の親もアルコール依存症の確率が多いです。

ということは、この奥さんも両親の関係を
無意識で夫婦として学んでしまったことになります。

また、他にも

プリンス（プリンセス）タイプの方は、
ヒーローのような男性に支配されがちです。

言いなりになりやすく、物事を自分で決められないために、
世話焼きタイプや相手の賞賛を求めるタイプが旦那さんになりやすいのです。

ちなみに、この二つの例は
「共依存」と呼ばれるものです。

ラブラブ = 共依存ではないですよ。念のため。

あ、ちなみに
すべてがすべて自立しなければ！ということでもありません。

実は

「健全な依存」という考え方もあるのですよ。

ですから、夫婦関係で
「あなたがいないと生きていけない…」と思うのは
あなたが、弱いことではありません。

そう思うことで、遺伝子の戦略が
夫婦の結びつきを強くしようとしているとも言えるわけです。

さて、ではアダルトチルドレンの要素がある場合は
どうしたらいいのでしょうか？

この**アダルトチルドレン**で考えた時には

**AC だからこそその思い込みやコミュニケーション
行動パターンを、バランスのとれた穏やかな状態に
していく必要があります。**

そうすることで、
夫婦関係のアンバランスさが
いい感じにバランスが取れるようになります

しあわせな夫婦を再構築する秘訣

それでは、あなたが
「しあわせな夫婦を再構築する秘訣」のまとめ
と行きましょう。

先ほどの章でお伝えしました

**愛着理論で言うと
まず、あなたが「安定型」になって行くことが大切です。**

心理学の研究で、
「安定型のパートナー」といって、もう一人のパートナーも
「安定型」になっていきやすい、ということがあります。

ですから、あなたが愛着で安定型の人になると、
旦那さんが安定型になっていくという図式です。
すると、旦那さんの行動レベルが変わり、
浮気やモラハラ/DV まで落ち着く可能性があるということなのです。

**また、アダルトチルドレンで言うと、
あなたの思い込みやをコミュニケーション、
行動パターンなどを変えることです。**

- ・共依存・罪悪感・完璧主義・猜疑心
 - ・不信感・自己否定感・自信のなさ
 - ・自責の念・存在価値のなさ・回避癖
 - ・不安・緊張・恐怖感・孤独感
 - ・見捨てられ不安、試し行動
- などなど

あなたのパターンを解消すると、
やはり同じようなことが旦那さんに起きて
旦那さんに良い変化が起き始めます。

感情や気持ちで言うと
「安心感」が増えたあなたになって行くことで、
旦那さんも「安心感」に包まれ、癒され、変化していくのです。

旦那さんがイライラしていると移るでしょ？
あくびをしても移ります。

しあわせ夫婦再構築カウンセリング

だったら、あなたの安心感で旦那さんを安心させちゃうのです。

ただ、やっぱりタイプごとなどで色々コツがあります。

例えば、一つの例ですが、とっても大切なことを伝えます。

愛着の不安定さや

AC の刺激的な人生を送っていると、

「不安」を与える人が魅力的に映りがちです。

不安が日常になっていると「不安」をね、

「愛情」とか「恋愛感情」って思うわけです。

連絡がない→やきもき

浮気している？→心配…

あー、私は彼がいないと生きていけない…。

こんなに好きなのは運命の旦那さんなの…。

これって、不安の中に「ドキドキ」や「運命」を

勘違いして感じているんですね。

(ショックかもしれませんが…。安定型の人には起きないんです。)

今まで大変だったあなたへの

ちょっとした注意点を一緒に見ましょうね。

恋愛テクニックが毒になる理由

不安が大きいタイプの人は、
不安や心配をかける人が目につきやすく、
愛情と勘違いしやすいと説明しました

だからこそ、
このタイプの人が恋愛テクニックを使うと、
瞬発力だけあがって、長期的にはつらい現実が待っています

「駆け引きする」というのも同じような状態です。
だから、テクニック的なものって、かえって苦しくなるんです。

あと、覚えていて欲しいのは、
そういう人にとって、新しい感覚の
「安心感」ってつまらないって感じるんです。

この先、不安を解消するたびに、安心感と言う
つまらない状態が増えるかもしれない…。

どうですか？
知らない世界に行くんです。

でも、人類の6割ほどは
安定型のようなんです。

どうですか？ ^ ^

もしも、安心感のあるしあわせな夫婦になりたいと思ったら…。

今日から

「落ち着いた安心感という愛情」ってあるんだよね。って

心の底に染み込ませないといけないのです。

「落ち着いた愛情こそ、しあわせ夫婦の目指すものなんだ！」

と考えて夫婦関係を新たに創り上げる

ということなのです。

どうしてカウンセリングを受けたのに元に戻るのか？

無意識って強いて話をしたけれど、

だからこそ、刺激を求めすぎる性質も強いです。

だから、ある程度の期間を使って

潜在意識や脳の神経回路レベルで

「しあわせ夫婦体質」になるように

「心の筋トレ」を一緒に頑張りましょう ^^

いくらライザップでも、一日でムキムキにならないでしょ？

でも、筋トレを続けると徐々にいい体になって、

ある日急に「あれ？変わったな」って実感できますよ。

そして、ビフォーアフターの写真で

「おー、すごい変わってる」ってやっと気が付くわけ。

あと、恒常性（ホメオスタシス）っていう仕組みが、
人間にはあります。

カンタンに説明すると、

人間には元に戻ろうとする力があります。

ダイエットしようとしても、出来なかつたり
運動が習慣として続かなかつたりもそうですが、
身体そのものも変化せず、戻ろうとするんです。

目の手術（レンズを入れ替える）をしたら、素人は
「すぐ見える」と思いますよね？

でも、実際は

ある程度の期間見えないそうです。

レンズの交換をしたけれど、

脳は、今までの「見えない」に慣れちゃってるそうなんです。

ですから、段々とはっきり見えるようになるそうなんです。

だから、何でもそうですが、

本当に変化を起こそうと思ったら、

ちょっとは長めにやる覚悟が必要なの。

なんで、こんな風に言うかって？

カウンセリングやセラピー・ジプシーは、

結局、一回やって、戻って、またやって、戻ってってなって、

トータルの「有限な時間とお金」を無駄にしているからですよー。

ちなみに、私のパートナー

始めてあった時は、人前ではガクブルで、いつも泣いていて

常に落ち込んでいました。（精神疾患です）

ただ、彼女のすごいのは、

「どうしたら良くなるのか？」を真面目に取り組むところ

私と出逢って、「やるぞー」ってふらふらしてました（笑）

でも、彼女は本当にすごくて、

私が「少しペースを落とそうねー」というくらい

毎日毎日、無意識に対してワークを取り組んだのです。

その結果として、

約一年でほぼ元気に

一年半で断薬がどんどん進み

今では、毎日笑って過ごしています。

うちのパートナーは精神的に

ムキムキになっちゃったんですね。^^

彼女が見せてくれたおかげで、
私のお届けする仕組みは「やっぱり間違いない」と
感謝感謝です。

でもね。
注意が一つ。
「魔法」ではないんです。

世の中に魔法はないんですよ。

私のやっているものも
先人の心理療法の仕組みにもとづいています。

短期療法だから、魔法のように効くことはあるけれど、
魔法に見えるものにも、理屈も理論もあるからね。

いきなり身体ムキムキにしてください！とかないわけ。

いかがでしょうか？

これからのあなたは、安心感を感じる良い妻になります。
そして、穏やかさを旦那さんに届けます。
すると旦那さんも穏やかになります。

それが本当の愛です。
ジェットコースターのような激情はありません。

空気のように、大切だけれど、当たり前な存在。

**些細なこともわかちあい、喜びに変えていく、
そんなしあわせ夫婦になっていくんですよ。**

終わりに

さて、いかがでしたでしょうか？

あなたがしあわせな夫婦関係を再構築するのに、
大切なことをお伝えしました。

ちなみに、アメブロを「いいね」や「リブログ」すると、
旦那様に愛されてしょうがないという噂があるとかないとか（笑）
いずれにしてもラッキーが起こる気がします！

今後もあなたが、愛され妻になって
しあわせな夫婦を再構築する秘訣を
たくさんお伝えしていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。^^

