



---

# 12週間 恋愛 マスタープログラム

---

九条竜也のメルマガ登録特典



## 【著作権について】

このレポートは、著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意頂きご利用下さい。

このレポートに記載の情報、

およびレポート自体の著作権は、作成者の九条竜也に帰属します。

著作権法により認められる場合を除き、

事前に著作権者による書面の許可を受けずに、

複製、改変、転載、流用、転売、公衆送信等することは禁止されています。

著作権違反等、不法行為があった場合、

関係法規に基づき民事・刑事を問わず法的手段を講じる場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成者の経験や見解に基づいています。

作成者は、事前許可を得る事なく、

誤りの修正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

レポートの作成には万全を期しておりますが、

万が一、誤りや不正確な情報等があったとしても、

作成者およびサービス提供者は、一切の責任を負いません。

また、このレポートの情報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、作成者およびサービス提供者は、

一切の責任を負わないことをご了承願います。

著作権表示 : (c) 2019 九条竜也

## 目次

このプログラムについて.....	4
<b>第1週：自分を知る</b> .....	6
1. 自分を好きになる.....	6
2. あなたの特徴リストを作成.....	6
<b>第2週：自分を受け入れる</b> .....	8
1. 自分を肯定する.....	8
2. 人に受け入れてもらう体験.....	8
<b>第3週：自分の強みを作る</b> .....	10
1. あなたの武器は何？.....	10
2. 特徴をポジティブ変換.....	11
3. あなたが女性に与えられるモノ.....	12
<b>第4週：女性心理を知る</b> .....	13
1. 男性と女性の心理の違い.....	13
2. 女性の基本的な心理.....	13
2-1. 女性は基本的に受け身.....	13
2-2. 女性は男性に守られたい.....	14
2-3. 女性は男性よりも成熟している.....	15
2-4. 女性が望む物を感情で考える.....	16
<b>第5週：女性との会話の仕方</b> .....	18
1. 会話の大切さ.....	18
2. 聞き上手になる方法.....	18
3. 相手の目を見るのは間違い？.....	20
4. やはり共感力は大事.....	20
<b>第6週：会話の鉄板ネタ作成</b> .....	22
1. 会話に余裕を持つ.....	22
2. 会話の鉄板ネタとは？.....	22
3. 鉄板ネタの作り方.....	23
<b>第7週：恋愛に対するブロックを見つける</b> .....	25
1. あなたにブロックはない？.....	25
2. 恋愛に対するブロックを見つける方法.....	26
<b>第8週：顕在意識と無意識を一致させる</b> .....	27
1. 心の領域.....	27
2. 無意識下にある問題を癒す.....	28
3. 傷付いた経験を学びに変える.....	29

<b>第9週：マインドを変化させる</b> .....	31
1. 成功した自分の姿 .....	31
2. あなたが恋人にしてあげたいこと .....	31
3. 幸せをリアルにイメージする .....	32
<b>第10週：さらに自分を高める</b> .....	34
1. 心理学にハマり過ぎないこと .....	34
2. 外見を磨く .....	35
3. 仕草やにおい.....	36
4. ファッションについて .....	37
5. 内面の磨き方.....	38
<b>第11週：素でいられる練習</b> .....	40
1. あなたの良さを引き出す.....	40
2. ありのままにいる練習 .....	41
<b>第12週：あなたに合った恋活・婚活法</b> .....	42
1. 実践準備 .....	42
2. 恋活・婚活のメリットとデメリット .....	42
2-1. 合コン .....	42
2-2. 街コン .....	43
2-3. 紹介 .....	43
2-4. オンラインゲーム .....	44
2-5. 恋愛アプリ .....	44
2-6. 結婚相談所 .....	44
2-7. SNS .....	45
<b>終わりに</b> .....	46
<b>作成者 九条竜也 のプロフィール</b> .....	47

## このプログラムについて

このプログラムは、  
「ナンパ師」や「プレイボーイ」の方たちが教える、  
"女性を落とす恋愛テクニック"という類の物ではありません。

そういう方たちの中には、素晴らしい方もいるかもしれませんが、  
女性を大切にしない方も多いです。

「女性を自在に操る」  
「カラダだけが目当て」  
「二股、三股をかける」

私は、そういうのは大嫌いです。

私のブログへ来て、  
メルマガを登録してくれたあなたも、  
きっと私と同じ気持ちでいると思っています。

では、これからあなたにどんな方法を伝えるのか？

それは、心理学を使った方法ですが、  
誰かが犠牲になるような方法ではありません。

私はあなたが大好きな女性と結ばれて欲しいと  
本気で思っています。

でも、だからと言って、  
女性を騙したり傷付けたりして  
手に入れる事は絶対に間違っていると思います。

そして、私自身も、  
嫌な気分になるような事はしたくありません。

何事も、それに関わる全ての人が、  
犠牲者や敗者にならないような考え方・・・

つまり、  
「WIN-WIN」になる方法を  
考える必要があります。

そうしないと、  
本当の幸せや成功を手に入れる事は出来ません。

どうか、それを忘れず、  
皆が幸せになる道を選んで下さいね。

このプログラムは、  
「12週間恋愛マスタープログラム」ですので、  
全部で12週間に分けて作ってあります。

第1週から順に取り組んでいき、  
第12週まで全て実践し終えたとき  
あなたはもはや今とは別人となっていることでしょう。

また、終わった後も、  
何か悩んだときは再び開いてみて下さい。

目次からピンと来た内容だけでも構いません。

きっとヒントになることがあるはずです。

あなたの恋愛が  
素晴らしいものになるよう祈っています。

では、始めましょう！

## 第1週：自分を知る

### 1. 自分を好きになる

まずはあなた自身について掘り下げてみましょう。

自分をきちんと分かっていないと、  
女性に上手くアピールすることが出来ません。

また、自分の事を嫌っていると、

「こんな自分が受け入れられるはずがない」  
「絶対他のの方が良いですね」  
「こんな私でごめんなさい」

このように感じて、  
恋愛は非常に上手くいきにくくなります。

恋愛の達人になる為には、  
自分の事が好きな方が、圧倒的に有利だというわけです。

そこで、  
自分を受け入れる為にも、  
ありのままの自分をよく知る必要があります。

まずは自分の特徴リストを作成しましょう。

### 2. あなたの特徴リストを作成

紙と書くものを用意し、  
箇条書きであなたの特徴を50個書いて下さい。

例えば、以下のようなものです。

- ・食べるのが好き
- ・ゲームが好き
- ・動物が好き
- ・走るのが嫌い
- ・絵を描く事が得意
- ・気が小さい
- ・優柔不断
- ・好奇心旺盛
- ・料理が出来ない

50個は多いですか？

では、書く為のヒントです。

- ・あなたは何をしているとき楽しいですか？
- ・あなたは何をしているときに気分が良いですか？
- ・子供の頃、好きだった事は何ですか？
- ・子供の頃、得意だった事は何ですか？
- ・お金や時間など、何も制限が無くなったら、何をしますか？

これらをひっくり返して、  
ネガティブな特徴もどんどん書いて下さい。

- ・あなたは何をしているときにしんどいですか？
- ・あなたは何をしているときに気分が悪いですか？

などなど。

1回で50個すべて書けなくても構いません。

1週間以内に書ききって下さい。

書き終わった紙は、捨てずにとっておいて下さいね。

## 第2週：自分を受け入れる

### 1. 自分を肯定する

「これが自分なんだ」

「自分はこれで良い」

そう思えるように、今の自分を受け入れていきます。

そう言われても、

「よし！受け入れた！」

なんて簡単に出来るわけないですよ。

そこであなたには、

「人に受け入れてもらう」体験をして頂きます。

これは、あなたにとって大きな挑戦になるかもしれません。

### 2. 人に受け入れてもらう体験

以下の事について、

あなたの信頼出来る人に話して下さい。

- ・あなたが苦手な事や嫌いな事
- ・劣等感を抱えているポイント
- ・今までにしてきた事で、罪悪感を感じている事
- ・今まで人に言えなかった事

家族、親友、職場の人など、

あなたが信頼している人に、

あなたの嫌な部分を知ってもらいます。

ひょっとしたら引かれるかもしれません。

怖いですよ。

でも、怖い事ほど、  
話すことが出来たら、効果は大きいです。

話の切り出し方としては、

「今、あるプログラムに取り組んでいて、  
信頼している人に話せという宿題があるんだ。  
だからあなたにそれを話したいんだけど、  
聞いてくれるかな？」

このような感じで、  
あなたの言葉で伝えてみてはいかがでしょうか？

もし、

「親友も家族も、誰も話す相手がいない」

ということでしたら、私に送ってなくても構いません。

また、これは、  
たくさんの人に話せば話すほど効果的です。

ぜひチャレンジしてみてください。

### 第3週：自分の強みを作る

#### 1. あなたの武器は何？

恋愛していく上で、  
あなたの武器となる物を作っていきます。

「強み」や「武器」と言うと、  
何か男として凄く魅力的な要素、  
外見や収入などが必要な気がしますが、  
そういう事ではありません。

イメージを説明すると、  
あなたの個性をより発揮して、  
その個性を好きな女性だけを集めるという感じです。

たくさんの女性にモテようとしてはいけません。

それこそ私たち男性がよくやる失敗です。

- ・あなたと合う人、合わない人
- ・あなたを愛してくれる人、くれない人
- ・一緒に居てプラスになる人、ならない人

これらが、出来るだけ  
ハッキリ分かれるようにするんです。

そしてもちろん、  
あなたに合う人、あなたを愛してくれる人、  
一緒に居てプラスになる人だけを引き寄せるわけです。

## 2. 特徴をポジティブ変換

第1週で作成した、  
あなたの特徴リストを持って来て下さい。

そのリストの中で、  
あなたがネガティブだと感じるものに丸を付けて下さい。

恋愛をしていく上で、マイナス要素になると思うものです。

まずはそれらをポジティブ変換していきます。

私のブログでは何度か登場するのですが、  
ネガティブな特徴をポジティブに変えるんです。

例えば、次のような感じです。

- ・気が小さい → 繊細、優しい
- ・優柔不断 → 慎重
- ・怒りっぽい → 情熱的
- ・根暗、口下手 → クール

第1週の実習で、  
ネガティブな特徴ばかり書いていた人は、  
ここで大変な苦労をすることになりますね(笑)

注意点ですが、あなたが考えた変換が、  
正解なのかどうかを考え込む必要はありません。

そこは問題ではないのです。

あなたが思った通りのポジティブ変換でいきましょう。

### 3. あなたが女性に与えられるモノ

変換が完了したら、  
次にその特徴で、女性に何をしてあげられるかを考えます。

もしくは、その特徴が、  
魅力的に見えるシチュエーションや、  
特徴を魅力的に見せる方法を想像してみましょう。

別の紙の一番上に特徴を1つ書き、  
その下に想像した事をどんどん書いていって下さい。

例えば、繊細・優しいという特徴なら、

- ・女性の微妙な気持ちを理解してあげられる
- ・一緒に居て居心地が良いと感じさせてあげられる
  
- ・鈍感でガサツな男たちばかりに囲まれて生きて来た女性の、  
今まで誰も理解してくれなかった辛い気持ちを、  
自分だけが分かってあげることが出来る。
  
- ・それによって、ずっと孤独だった彼女の支えになり、  
特別な存在になることが出来る。
  
- ・さりげなく女性が居心地の良い空間を作る
- ・話しやすい雰囲気、安心感を与える

こんな感じですね。

これを各特徴ごとに繰り返します。

## 第4週：女性心理を知る

### 1. 男性と女性の心理の違い

ここでは、基本的な女性心理を学んで頂きます。

女性の気持ちが分からないのは、  
あなただけではありません。

世の男性全て、分からなくて当然なのです。

男性心理と女性心理は、  
日本人と外国人との違いくらい・・・  
いや、地球人と異星人くらいの違いがあります。

異星人の気持ちが分かると思いますか？

女性の気持ちが分かるという男性もいますが、  
異星人の気持ちに詳しい人と、全然分からない人、  
それくらいの差しかありません。

完璧に分かる男性などいないのです。

しかし、知ろうとする意欲は大切ですし、  
基本的な心理を知るだけでも、随分変わってきます。

では、恋愛の達人になる為に、  
知っておくと良い女性心理をいくつかご紹介します。

### 2. 女性の基本的な心理

#### 2-1. 女性は基本的に受け身

肉食女子など、積極的な女性も増えてきましたが、  
基本的には受け身なところがあるとおいての方が良いです。

特に女らしいタイプ、大人しいタイプの女性は、  
あなたの想像以上に受け身で、「待ち」の心を持っているはずです。

肝心なところは、必ずあなたがリードする必要があるんです。

男性は、実際に告白して振られて、  
やっと「振られた」と思うのが普通だと思います。

しかし女性は、

「男性にデートに誘われなかった」＝「振られた」  
「男性に告白されなかった」＝「振られた」

などなど、  
男性からのアクションが無い事自体が、  
振られたという事に直結してしまう女性が多くいます。

男性はただ勇気が無かっただけかもしれないのに。

だからあなたも、  
相手の反応で予測して判断するのではなく、  
ハッキリと言葉で伝えて、YES/NOの返事をもらいましょう。

## 2-2. 女性は男性に守られたい

いくら男っぽくても、  
心の中では男性に守って欲しいと思っている女性が多いです。

たとえ実際に男より強くてもです・・・

守るというのは、  
ケンカが強いか、そういうことではありません。

女性にとっては、

「男性の収入だけで生活する」

「男性が大事な決断をしてくれる」  
「男性が二人の関係性をリードしてくれる」

このような事でも、守られていると感じます。

すべて出来なくても構わないので、  
出来ることだけでも意識して実行するようにすると、  
女性の気持ちを掴むことが出来やすくなるはずですよ。

例えば、優柔不断で決断出来ないとしても、  
真っ先に考えてあげることで、守られてる感を与えられます。

「自分は決められないから」と逃げるのがダメなんですよ。

男性は結果を求めるのですが、  
女性は意欲や過程も大事にするので、  
そこを忘れないように言動を変えて行きましょう。

### 2-3. 女性は男性よりも成熟している

男性の我々には、ちょっと悔しい話なのですが、  
実は女性の方が精神的に成熟しているんですよ。

男性と女性の実年齢が同じとして、  
よく言われる「精神年齢」というもので例えると、  
女性が大学生くらいのとき、男性は小学生くらいと言われています。

「大学何年生と小学何年生なの？」

というのは、個人の誤差と考えて下さい。

また、例えなので、  
大雑把にそれくらい男性の方が未熟だにご理解下さい。

そしてこれが何を意味するのかと言うと、  
我々男性が、あの手この手を考えて、

色々なテクニックを駆使しても・・・

「女性には大概バレている」ということです。

特に、男性の会話や行動の裏にある心理。

「恥ずかしいからごまかした」

「大事な事をはぐらかした」

「下心を隠している」

などなど、

バレないように上手くやったつもりでも、  
大抵は女性にバレてしまっています。

それなら、バレている前提で、  
何でも正直に話した方が良いというわけです。

その方が圧倒的に魅力的ですよ。

女性に対して、  
あまり小細工はしない方が恋愛は上手くいきます。

#### 2-4. 女性が望む物を感情で考える

「優しい人がいい」

「包容力がある人がいい」

「経済力がある人がいい」

このように、女性がよく口にする「欲しい物」

これを言葉のままダイレクトに受け取ると、  
腹が立ったり、自分には無理だと思ったり、  
落ち込んだりしてしまいます。

また、優しくしているのに、

「優しくして欲しい」などと言われたりもします。

そこで、これを感情ベースで考えてみましょう。

優しい人と一緒に居て、どんな感情を感じたいのだろう？

- ・大事にされることで、自分の価値を感じたい
- ・傷付きたくない、気を遣いたくない
- ・安心感が欲しい

などが出てきます。

こちらにフォーカスして女性に接することで、  
今までとは全然違ってきます。

「自分には与えることが出来ない」

そう思っていた要素を、  
与える事が出来るようになったり、  
女性を満足させてあげられるようになったりします。

例えば、男性に経済力を望む女性が多いですが、  
感情ベースで考えると、「安心感」が大きいのです。

経済力があることで、安心して生活が出来る。

安心して子供が産める。

安心して育てられる。

そうすると、お金以外の別の方法で、  
この安心感を与える事が出来れば、  
必ずしも大金が必要なわけではありません。

女性が欲しい物を言った時、

「それを手に入れる事で、どんな感情を感じたいのだろう？」

そう考えてみる事をオススメします。

## 第5週：女性との会話の仕方

### 1. 会話の大切さ

女性との会話を軽く見ている男性がいますが、恋愛では非常に大切です。

なぜなら、  
会話が出来なければ、  
恋愛が始まる事自体がほとんど無いからです。

こう聞くと、会話が苦手な男性は、  
ため息をついてしまうかもしれません。

でも、あなたが必死に面白い話をする必要はないのです。

「聞き上手は話し上手の10倍モテる」

私はこう思っています。

それは、今までの経験上、  
女性の反応で明らかになってきました。

では、どうやったら聞き上手になれるのか？

### 2. 聞き上手になる方法

あなたが、ただ何もしゃべらずにボーっとしていても、  
女性がずっとしゃべっているとは限りませんよね。

女性が「話したい」と感じ、  
実際に話してみた結果、「気分が良い」と  
感じてもらわなければいけません。

そうなる為に、あなたは、  
女性が話す内容を、興味を持って真剣に聞いて下さい。

完璧に理解しようと思って聞くんです。

実際に完璧に理解出来るかというと、  
ほとんど不可能なのですが、  
意欲を持つ事が大事です。

そうすると、色々な質問が出来るようになります。

例えば女性が「〇〇に行って楽しかった」と言った場合、

「どんな所が楽しかったの？」

「何が一番良かった？」

「初めて行ったの？」

などの質問が浮かんで来て、  
その答えに対して、さらに質問出来ます。

その上で、あとは聞き方に気を付けるだけ。

- ・女性が答えやすいように
- ・あなたの真剣さが伝わるように
- ・あなたの知りたい事が分かりやすいように

特に、女性が答えやすいように聞く注意をしましょう。

例えば「どんな所が楽しかったの？」って聞いた後に、  
女性が考え込んでいたら・・・

「体を動かす事が気持ち良かったとか？」

「それともランチが美味しかった？」

などの補足をしたりします。

「それってこういう感じ？」というのを、  
出来るだけ具体的に聞いてあげるわけです。

### 3. 相手の目を見るのは間違い？

また、一般的によく言われている事で、  
「相手の目を見て話を聞きましょう」  
というのがありますよね？

あれは半分間違っています。

相手の目を見て話を聞く事で、  
「ちゃんと聞いてますよ」と感じさせるのは大切です。

しかし、ずっと見続けていると、  
女性は緊張で疲れてしまうことがあります。

適度に視線を変えましょう。

目を見て話を聞いていて、  
目が合ったら数秒でテーブルの上に視線を落とします。

ただし、うなずく時は目を見ながらの方が良いですね。

### 4. やはり共感力は大事

あとは、話を聞きながら、  
「共感」することは非常に効果的です。

「分かる！あれめっちゃ怖いよね・・・」

などの共感を伝える言葉は、  
女性に安心感を与え、話していて気持ちが良いです。

だからと言って、  
なんでも共感すれば良いわけではなく、  
本当に共感出来る事だけにして下さいね。

全く共感できる部分が無いときは、  
何とか理解してあげようと、詳しく質問します。

先にお伝えしたように、

「それってこんな感じ？」  
「なんでそう思ったの？」  
「そこ、詳しく教えて」

などの質問で、  
女性の気持ちを理解してあげます。

最終的に理解出来なくとも、その姿勢が大事です。

これだけで、

「なんか今日は楽しかったな」  
「スッキリしたなあ」

と感じてもらえるはずです。

## 第6週：会話の鉄板ネタ作成

### 1. 会話に余裕を持つ

場合によっては、  
どれだけ質問しても、会話にならない時もあります。

「うん」「ううん」しか言ってくれない・・・

でも、多くは女性が緊張していたり、  
心を閉ざしてしまっているのが原因なので、  
まずはリラックスさせる必要があるだけです。

そうは言っても、  
沈黙が続くと焦ってしまいますよね。

女性との会話では、基本聞き役なので、  
話のネタはあまり必要ないのですが、  
保険の為に用意しておきましょう。

保険があることで余裕が生まれますからね。

### 2. 会話の鉄板ネタとは？

では、会話の鉄板ネタというのは、  
どういう話なのでしょう？

それは、以下のような要素があるものです。

- ・面白い(爆笑でなくて良い)
- ・驚き、意外性
- ・相手の為になる

ハードルが高いと感じられるかもしれませんが、  
簡単に作る事が出来るので、後で方法をお伝えします。

TV番組の「すべらない話」のように、  
実際にあった(と思えるような)話で、  
上記の要素があるもの。

そういう話が最適です。

私の場合、よく使っていたネタとしては、

- ・初体験の話
- ・交通事故の話
- ・仕事の話

これらを相手やその場の雰囲気によって、  
使い分けていました。

### 3. 鉄板ネタの作り方

これらをどうやって鉄板ネタにしていくかというと、  
あなたの心の中で思った事を入れていくのです。

例えば、初体験の話なら、

「何故だか分からないけど、悪い事してるような気がして、  
そのとき「お母さんごめんなさい」って思ったんだよね」

「初めてのくせに慣れてるフリしようとして、  
〇〇したけどバレバレだったみたいで、〇〇って言われた」

こういう話は下品にならないように注意が必要ですが、  
女性あまり聞くことが無い話なので、  
興味を持たれやすいです。

他には、交通事故の話なら、  
より詳細に、リアルな描写で話すこと。

交通事故自体はありふれた話ですが、  
実際に体験した時のリアルな様子や思った事、  
それには自分だけのオリジナルなストーリーがあります。

「今までの人生が走馬灯のように・・・ってよく言うけど、  
そんなのは無くて、車の修理代の事が頭をよぎったんだよね」

「全くブレーキを踏んだ記憶が無かったけど、ブレーキ痕が残ってた」

「救急車に相手の車の人と一緒に乗ってて、  
気まずくて、動けないフリして寝てた」

こんな話が出るんです。

「すべらない話」でもそうですが、何でもないような出来事でも、  
その時のあなたの感情や、思った事を表現すると、  
面白くてオリジナリティのある話になるんです。

何か記憶に残っている出来事を1つピックアップして、  
感情を表現しながらネタを書いてみてください。

今までの人生で、  
幼稚園の頃の事でも、先週の事でも、いつの事でも OK です。

## 第7週：恋愛に対するブロックを見つける

### 1. あなたにブロックはない？

あなたは、恋愛に対して何もブロックが無いと思っていますか？

私は心理学を学んで、こう思うようになりました。

「恋人が欲しいのに、いないということは、  
心の底から欲しいと思っていないということだ」

つまり、心の奥の方では、  
恋愛に対して何かブロックがあるという事です。

ブロックとは、障害の事です。

意識では「恋愛がしたい」と思っているけど、  
無意識下で「したくない」という気持ちが障害となって、  
「恋人がいない」という現実を作り出しているという考え方です。

これを車に例えると、  
サイドブレーキを引いたままアクセルを踏み込むようなものです。

意識＝恋人が欲しい＝アクセル  
無意識＝恋人が欲しくない＝サイドブレーキ

これでは、スムーズに走れませんよね？

そこで、この無意識の障害＝ブロックを見つけ、  
解消することで、恋愛しやすくするんです。

これは、気付いただけで解消する事も多いですね。

心にあまりにも深い傷があり、  
それが原因でブロックになっているときは、  
その傷を少しずつ癒していく必要がある場合もあります。

傷を癒していくのは、一人ではなかなか難しいので、  
まずは一人で簡単に出来る事から始めてみましょう。

## 2. 恋愛に対するブロックを見つける方法

次の質問に対する答えを、出来る限りたくさん書き出してみてください。

「もし恋愛したくないとしたら、なぜですか？」

「もし彼女が欲しくないとしたら、なぜですか？」

「もし女性を愛したくないとしたら、なぜですか？」

「もし女性に愛されたくないとしたら、なぜですか？」

「もし結婚したくないとしたら、なぜですか？」

「大好きな人と最高の恋愛をしたくないとしたら、なぜですか？」

あなたが生まれてから、今までの人生を振り返ってみてください。

どんな出来事がありましたか？  
それは現在の恋愛に影響していませんか？

あなたの中に湧き上がってくる感情を否定せず、  
正しいかどうかは考えずに、思ったまま書き出して下さいね。

これを何度かやるだけで、ブロックはかなり解消されます。

## 第8週：顕在意識と無意識を一致させる

### 1. 心の領域

第7週で出てきた「恋愛がしたい」という意識、これが顕在意識(意識出来る心の領域)です。

それに対して、意識出来ない心の領域として、潜在意識や無意識というものがあります。

心に深さがあるとして、表現すると、

浅い←-----→深い  
顕在意識 潜在意識 無意識

こんな感じになります。

潜在意識は、普段意識出来ないのですが、何かのキッカケで顕在意識に出て来たり、気付いたりすることがあります。

芸術家が自分の作品を作る時につながるのが、潜在意識だと私は考えています。

シンガーソングライターの鬼束ちひろさんが、自分が作詞するときの様子をこう語っています。

「私は神に書かされている。  
手が勝手に動いて詞を書いて、後で見ると、  
私はこんな事を感じていたのかと気付く」

これがまさに潜在意識とつながっている状態だと思います。  
無意識にまでアプローチしているかもしれません。

潜在意識と無意識を合わせて「無意識」とすると、  
顕在意識と無意識の心の領域の割合は、  
どれくらいだと思いますか？

実は、

顕在意識：無意識=1：99 ～ 3：97

これくらいの割合だと言われています。

無意識のパワーの方が圧倒的に強いので、  
意識でいくら頑張っても、無意識には勝てないのです。

そこで、顕在意識と無意識を一致させて、  
この強い無意識のパワーを  
逆に利用していくんです。

## 2. 無意識下にある問題を癒す

無意識と意識を一致させるためには、  
無意識にアプローチして、出てきた問題を癒すこと。

例えば、第7週で

「もう傷付きたくない」という問題が出てきたとしたら、  
過去に必ずその傷付いた経験があるはずです。

その傷は、いつ、どうやって付いたものなのでしょう？

その出来事を傷ではなく、  
学びや成長といったポジティブなものに変えていきます。

あなたを傷つけた相手に言いたいことを  
具体的に紙に書いて下さい。

- ・本当に大好きだったよ
- ・なんであんなひどい事言うんだ！
- ・おれはめっちゃくちゃ傷付いたんだぞ！

などなど。

その後、心の中で相手をイメージして、紙に書いた事を伝えて下さい。

このとき大事なことは、あなたの中にわいてきた感情をそのまま我慢せずに感じ切ることです。

涙が出ると、より良いですね。

辛くなったら無理せず、時間をあけたり日を変えたりして挑戦して下さい。

何も感じなくなるまで出来ると最高ですね。

### 3. 傷付いた経験を学びに変える

それが出来たら、次に、その辛い経験を「学び」に変えていきます。

その経験で、あなたは何を学んだのでしょうか？

- ・同じように失恋した人の気持ちが分かるようになった
- ・次の恋愛で同じ失敗をしなくなった
- ・相手の気持ちを考える事を学んだ

などなど、良かった点や成長出来た事を、考えて見つけてみて下さい。

そして、あなたを傷つけた相手に感謝して手放します。

「僕を成長させてくれてありがとう」  
「あなたと過ごした2か月はすごく幸せでした」

「さようなら。私は〇〇(相手の名前)から卒業します」  
「〇〇ちゃん、あなたを手放します。もう自由です」

目を閉じて、イメージの中で、  
あなたの言葉を相手に伝えて下さい。

これにより、以下の様になる事が目標です。

ビフォアー

意識：「恋人が欲しい！」

無意識：「恋人が出来たら傷付くから嫌だ！」

アフター

意識：「恋人がほしい！」

無意識：「恋人が出来た事で、良い経験になったよね。

たくさんのことを学んで、すごく成長出来た。

だから恋人が出来る事は良い事だね。

恋人が出来たらいいね！」

## 第9週：マインドを変化させる

### 1. 成功した自分の姿

一流のスポーツ選手などは、  
上手く行った自分の姿をイメージすると言います。

これは心理学的に見ても、確かに良い方法です。

自分が心の底から信じている事や、思っている事が、  
現実世界を作っているとも言えますよね。

ですので、恋愛でもこの方法を取り入れていきます。

ここで成功イメージを作り上げ、  
そのイメージを常に思い描いて下さい。

### 2. あなたが恋人にしてあげたいこと

では、まず次の2つの事について書き出していきますよ。

1. 恋人にしてあげたいこと

2. 恋人を連れて行きたい場所

たくさん書けましたでしょうか？

これらを書いているとき、  
その情景を色々想像しましたよね？

「こうしてあげたら喜ぶかな～？」

「一緒にこんな所へ行ってみたいなあ」

そういうことです。

これをもとにして、  
あなたが大好きな女性とお付き合いした時のことを、  
リアルに、詳細に、ストーリーとして描いていきます。

### 3. 幸せをリアルにイメージする

いくつでも構いませんが、なるべく多く、  
最高に幸せな状況をイメージして下さい。

それは、お互いが好きだと告白したときでしょうか？

一緒にディズニーランドに行ったときでしょうか？

クリスマスにディナーを楽しんでいるときでしょうか？

そのときの周りの雰囲気はどんな感じでしょう？  
天気は？温度は？何か香りがしますか？

彼女はどんな表情をしていますか？  
何を感じていると思いますか？  
あなたはどうか？

出来るだけ詳しく書いて下さいね。

そうやって作ったストーリーを、  
いつも心の中でイメージしておいて下さい。

「こうなったら幸せだなあ」  
「あそこにも一緒に行ってみたいなあ」  
「こういうの好きな女性だったらいいなあ」

などと想像して、ニヤニヤしましょう。

途中で変化しても構いませんので、  
どんどんリアルに、詳細に作り上げていきましょう。

そして、  
ヒマがあればその幸せな未来を妄想し、  
「あーしよう」「こーしよう」と考えていて下さい。

これで確実にその未来へ近付いて行けます。

ここでの注意点は、

「どうせ無理だし・・・」

とか思わないこと。

ネガティブなイメージを作ってしまうと  
そのイメージに近付いて行ってしまいます。

妄想するのはゲームか何かだと考えて  
可能か不可能かは関係ないこととして下さい。

## 第10週：さらに自分を高める

### 1. 心理学にハマり過ぎないこと

ここまで心の事ばかりやってきて、  
精神的にかなり疲れたところだと思います。

ここで一息ついて、物理的なアプローチをします。

恋愛が上手く行くように、  
心理学を主に使っていますが、  
出来る事があれば何でもやります。

心理学にハマってしまった人でよくある事なのですが、  
全て心の問題にしてしまうんです。

「ブロックを取り除かなければ」  
「私の愛が足りないからだ」  
「これは両親との関係を見直す必要がある」

などなど、心理的なアプローチのみで、  
全てが解決すると思ってしまう。

しかし、実際はもっと単純な事だったりする場合があります。

例えば、「お金が貯まらない」という問題があり、  
心理学的にお金に対するイメージを変えてみたり、  
罪悪感を癒したりなどしても全く効果が無いという状況。

それでよく調べてみると、  
解約し忘れていた月額サービスに大金を費やしており、  
そこに計算が合わない支出が流れていたという事があります。

同じように、恋愛に関して言うと、  
心理は関係無く、単純に外見を磨く事も大切なんです。

## 2. 外見を磨く

外見も多少、心理的に影響はしてきますが・・・

っというわけで、外見も磨いていきましょう。

ただ、外見を磨くと言っても、  
整形したり、全く違った自分になる必要はありません。

相手を不快にさせないようにとか、  
失礼の無いようにとかを考えて、  
出来る事をやっていきます。

具体的には、

- ・清潔感を作る
- ・臭いを消す
- ・オシャレ(つぼくする)

などです。

実際に清潔である事はもちろんですが、  
見た目的にも清潔そうに見える事が大切です。

その為には、次の事を意識して下さい。

- ・毛(髪、眉、ヒゲ)
- ・服装
- ・仕草

寝起きのままの髪で外出するのは厳禁です。

一度美容院でカット&セットしてもらい、  
毎日のセットの仕方を聞きましょう。

眉毛は1週間に1回は手入れし、

ヒゲは毎日綺麗に剃ってしまうか、  
残すなら、長さや形を整えておきましょう。

服装は、古くてヨレヨレになった物や、  
変色しているような物はダメです。

あとは単純に汚れていない物にして下さいね。

### 3. 仕草やにおい

仕草というのは、  
例えば頭をポリポリ掻くクセがあると、  
なんとなく不潔なイメージを持たれてしまいます。

他には、ツバが飛ぶとか、  
股間につい手がいってしまうとか・・・

見られていないようで、ほとんど見られています。

臭いに関しては、  
女性は男性よりはるかに敏感です。

臭いだけで、恋人として  
「アリ」「ナシ」を判断していると言う人もいます。

私の経験上、香水を使うより、無臭が良いと思います。

無臭にしてるつもりでも、  
女性は何かしらの臭いを嗅ぎ取りますけどね・・・

もし香水を使うなら、かなり薄いものにしましょう。

#### 4. ファッションについて

オシャレっぽくするというのは、  
やはり二人で一緒に外を歩くのに、  
ダサイよりはオシャレの方が良いという事です。

ただ、いきなりオシャレ男子になんてなれませんよね。

私もファッションに関しては疎く、  
ずっと諦めてきたジャンルでした。

しかし、ある日ふと気付いて試してみたことで、

「九条くんって、いつもオシャレな恰好してるよね」

たくさんの人からそう言われるようになったんです。

「それどこのブランドなの？」

「今日のコンセプトは何？」

「コレには何合わせたら良いと思う？」

などと詳しく聞かれると困ってしまうのですが、  
オシャレっぽく見えるようにはなったようです。

その方法とは、  
ごく普通の服装(例えばGパンにTシャツ)でも、  
柄だけ少し奇抜な物にするんです。

縦縞でもなく横縞でもなくナナメ縞にするとか、  
私のGパンは、ペンキをこぼしたような柄や、  
前と後ろで色が違っていたりします。

やり過ぎると変人みたいになるので、  
無難な所から少しだけ変わった物を選びます。

あなたが気に入った柄だと尚良しですね。

高い物や有名ブランドを選ぶ必要はありません。

実際にファッションの事なんて分かってなくても、  
なんとなくオシャレに見えれば良いんです。

それを意識して探してみてください。

## 5. 内面の磨き方

外見を磨いていく事と同時に、  
簡単に出来る事で、内面を磨く事もしていきましょう。

それは、基本的には、  
自分で自分の事を「イイ男」だと、  
そう思えるような行いをしていく事です。

あなたにとって「イイ男」とは、どんな男性ですか？

- ・とにかく優しい
- ・ワイルドな感じ
- ・セレブな感じ
- ・話が面白い

色々ありますが、  
あなたが好きな(憧れる)男性像に近付けるよう、  
そのイメージにあった行動をしていきます。

最初はやりにくいですし、違和感があります。

でも、これを繰り返していくうちに、  
徐々に理想の男性に近付いていく事が出来ます。

そうすると、  
そんな自分の事が好きになり、  
自信も付いてきますし、さらに理想に近づきます。

これが難しいときは、もっと単純な方法もあります。

それは、人として良い行いをすることです。

些細な事で構いませんので、  
他人を助けたり、良い気分にならせてあげましょう。

- ・レジで店員に「ありがとう」と言う
- ・運転しているとき道を譲ってあげる
- ・同僚の仕事を手伝う

など、出来る事を継続していくことが大切です。

例えば私の場合は、  
飲食店やホテルにあるアンケート用紙に、  
スタッフの良かった所を書いておいたりします。

また、外食したらレジで、

「めちゃくちゃ美味かった。ごちそうさま」

と店員に言って支払いをしたりします。

まずかったときは言いませんが(笑)

普段からこういう事をやっていると、  
どんどんあなたの価値が高まっていき、  
女性と一緒にいる時にもその効果が発揮されます。

いつものようにサラッと良い行いが出来る事で、  
「素敵な男性」だと思われることでしょう。

それだけでなく、  
自分を良い人間だと思えることで、自信も付き、  
好きな女性にふさわしいと感じる事が出来るのです。

## 第11週：素でいられる練習

### 1. あなたの良さを引き出す

素でいられることと、  
さきほどの「イイ男に近づく」ことが、  
矛盾しているように感じられるかもしれません。

しかし、あなたが感じる「イイ男」というのは、  
あなたの中に本来あるモノなのです。

ただそれに気付いていないか、発揮されていないだけ。

それに気付いて、発揮させようというのが、  
第10週の「イイ男に近づく」という実習でした。

これに対して今週の「素でいられる練習」というのは、  
誰かに期待されているような自分を作るのをやめて、  
ありのままの自分でいられるようになる練習という事です。

自分が好きな、憧れる男性でもなく、  
何も意識していない、フラットな自分でもなく・・・

「他人に嫌われない為に」作り上げた自分をやめる。

そうすることで、あなたはより輝き出します。

あなたに合わない人が去っていき、  
合う人が集まってきます。

## 2. ありのままにいる練習

いきなり大好きな女性の前で、  
ありのままの自分ているのは難しいので、  
まずは男友達や職場の同僚で練習しましょう。

- ・思ったけど言わないでおこうとした事を敢えて言う
- ・「何でもいいよ」をやめて、自分の意見を言う
- ・自分の好きな物や好きな事を話す、主張する

波風立ちそうなことも言ってみて下さい。

ただし、相手の気持ちを無視して、  
好き放題、やりたい放題するという意味ではありません。

例えば、

「あなたの意見も一理あるね。  
ただ、僕は〇〇だと思うんだよね」

「僕は今どうしても〇〇が食べたい！  
次回はあなたが行きたい所へ行くから、  
今回は〇〇でご飯食べようよ！お願い！」

このように、相手の気持ちや意見も大切にしつつ、  
自分の想いも大切にするんです。

これで非常に魅力的な男性になっていきます。

## 第12週：あなたに合った恋活・婚活

### 1. 実践準備

ここまで来たあなたは、とても情熱的な男性です。

そして、真面目で、誠実で、忍耐強く、  
素敵な女性を手に入れる素質のある男性です。

第11週までをこなしたことで、  
あなたの魅力や、恋愛の成功率もぐんと上がっている事でしょう。

あとは実践あるのみです。

ここで私が今まで実際にやってきた、  
恋活・婚活の全てをご紹介します。

それぞれの方法について、  
メリットとデメリットも記載していきますので、  
あなたに合った方法で活動して行って下さい。

### 2. 恋活・婚活のメリットとデメリット

#### 2-1. 合コン

##### ○メリット

- ・世の中に一般的に浸透している出会いの形なので、  
とっつきやすいです。
- ・男女複数人同士で会うので、割と安心。

##### ○デメリット

- ・参加者全員の予定を合わせるのが困難。
- ・男性同士で気に入る女性がかぶりやすい。
- ・対面でのトーク力が必要。

## 2-2.街コン

### ○メリット

- ・申し込みさえすれば、会うところまでは運営がやってくれる。
- ・そこそこたくさんの女性と出会える。

### ○デメリット

- ・対面でのトーク力が必要。
- ・内容や運営会社によって、当たりはずれが、かなりある。
- ・他の男性とも同じ場所にいるのでやりにくい。
- ・会場まで行くのが面倒。

## 2-3. 紹介

### ○メリット

- ・信頼出来る人からの紹介なら、相手女性もかなり信頼出来る人が来る。
- ・お互いの写真も見ていて、それでも会いたいという場合は、かなり成功率が高くなる。

### ○デメリット

- ・二人きりで会話が難しい。
- ・付き合う前提なのか微妙な感じだし、第一印象どう思ってるのか分からない状態で、どんな会話に持っていくのか？難易度は高い。
- ・友人の手前、断りにくい。
- ・後々、二人の関係性が、紹介者にも筒抜けになる可能性がある。

#### 2-4. オンラインゲーム

##### ○メリット

- ・同じ趣味で出会っているので、話題が尽きない。
- ・一緒にいて本当に楽しい。
- ・ゲーム内でカッコイイとその印象で見てもらえる。

##### ○デメリット

- ・女性の数はかなり少ない
- ・女性のフリしている男性が多い。
- ・彼氏や旦那がいる女性も多い。
- ・↑これらが、なかなか分からない。

#### 2-5. 恋愛アプリ

##### ○メリット

- ・街中に出掛けなくても出会える。
- ・会う前にある程度仲良くなっておける。
- ・相手女性も恋愛したい気持ちが強い。

##### ○デメリット

- ・適当にやっけては、ライバルに勝てない。
- ・外見より内面を重視されるので、
- ・外見に自信がある人にとっては若干不利。

#### 2-6. 結婚相談所

##### ○メリット

- ・結婚させる事に関しては一番強力。

##### ○デメリット

- ・料金が高額。
- ・結婚が前提。
- ・男性はスペックが重要視されやすい。

## 2-7. SNS

### ○メリット

- ・自然な出会いに近い。
- ・過去の投稿などから、ある程度人格も分かる。

### ○デメリット

- ・数をこなすのが非常に大変。
- ・今オンラインか？いつどこで何してた？  
などが分かるため、ストーカーのようになりやすい。
- ・デートに誘ったりした文章をばら撒かれる可能性がある。

## 終わりに

以上で、

「12週間恋愛マスタープログラム」

のプログラムは終了です。

本当にお疲れ様でした。

ここまで実習をやりながら進んで来たあなたは、  
恋愛に関しては確実に上級者レベルでしょう。

もしやっていないなら、戻ってやって下さいね。

私が体験したことや、知っていることの中で  
特に重要な事はだいたい詰め込んだと  
思っています。

ただ、私も含め、  
人は1度聞いただけではすぐ忘れてしまったり  
その時の自分に合っていなかったりして  
自分の中に落とし込めなかったりします。

ですので、大事なことは何度でも言います。

これからも、ブログやメルマガで  
大事なことを繰り返し発信していきますので  
必ず大好きなパートナーを手に入れて下さい。

今後とも、どうぞよろしくお願ひ致します。

最後までお付き合い頂き、ありがとうございました。

このレポートの感想もお待ちしております。

<https://love-tech.net/impressions1>

## 作成者 九条竜也 のプロフィール

出身：岐阜県岐阜市

住所：愛知県一宮市

血液型：A型

星座：おうし座

身長：175cm

体重：64kg

趣味：映画、ゲーム、旅行

特技：水泳、ゲーム

音楽：バンブオブチキン、YUI、AI、鬼束ちひろ、中島美嘉  
Do As Infinity、KOKIA、リンドバーグ

映画：50回目のファーストキス、PS I love you、ダイ・ハード  
ミッションインポッシブル、君がぼくを見つけた日  
オーシャンズシリーズ、パッチアダムス、グッドウィルハンティング

座右の銘：「傷付くならば、それは愛ではない」

詳しいプロフィールと恋愛人生ストーリー：

<https://love-tech.net/profile>

運営ブログ：恋愛心理テクニック | 好きな女性に愛される魔法のブログ

<https://love-tech.net/>

メールマガジン：理想の恋人を手に入れる秘訣

<https://love-tech.net/love-master>

お問い合わせ：

<https://love-tech.net/inquiry>