

潜在意識の錬金術 | 一ノ瀬 零

なぜ毎回同じ人を選ぶのか 追う恋愛の構造図

「また同じことをしてしまった」の正体を、3日で見える化するワークブック

登録特典① | 恋愛テーマ | 読む時間：約15分 | ワーク記録：3日間

はじめに

このPDFは、彼の態度や恋愛テクニックの話ではありません。

あなたの中で「**追う・待つ・確認する**」反応が、いつ・どんな場面で起きているのかを見える化するための地図です。

読むだけで終わらせず、**ワークシートを3日間**記録してください。パターンは、記録した瞬間に初めて「自分ごと」になります。

① まだ言語化できていない悩み

次のどれかに、胸がきゅっとしたなら、このPDFはあなた向けです。

- ▶ 返信が来ない夜、気づけばLINEを送っている。待っている。確認している。
- ▶ 都合のいい関係は嫌なのに、一人の夜が耐えられなくて連絡してしまう。
- ▶ 「彼が悪い」と言いながら、なぜか自分が謝ってしまう。

あなたが困っているのは、恋愛技術の不足ではありません。

見捨てられる前に、自分から距離を取ってしまう反応が、また同じ結末を呼んでいる——それに、まだ名前がつけられていないだけです。

② 根本原因——追う恋愛の4つの反応パターン

追うほど遠ざかるのは、性格が悪いからでも、運が悪いからでもありません。意識より先に、身体が動いています。

A. 先に距離を取る型

拒絶される前に、自分から離れる。好意を示す前に「嫌われない距離」に戻る。

例：彼が少し冷たいと、急に自分も冷たくなる

B. 確認依存型

返信・態度・SNSの反応で、自分の価値を測る。確認しないと不安が消えない。

例：既読がつかないだけで、仕事の手が止まる

C. 選ばれる側固定型

追われる側にいないと価値がない。自分から選ぶより、選ばれる側にいる方が安心。

例：好きな人より、自分を追ってくる人の方が落ち着く

D. 我慢交換型

我慢することで愛情を維持しようとする。自分の本音より、関係を続けることを優先する。

例：会いたいのに「忙しいから大丈夫」と言ってしまう

恋愛占いが当たっても変わらなかったのは、相手の問題ではなく、**あなたの中の反応パターンを一度も見えていなかった**からです。

方法が悪かったわけではありません。**触る場所が間違っていた**だけです。

ワーク——「連絡したくなる瞬間」記録シート（3日分）

「きっかけ」と「やった行動」の間には、必ず**身体**の反応が入っています。3日間、正直に記録してください。

1日目

きっかけ	何があった？（返信がない、SNSを見た、など）
身体	胸・胃・肩・喉・呼吸はどうなった？
やった行動	LINEを送った／待った／確認した／我慢した
やりたかったこと	本当は何がしたかった？（正直に）

2日目

きっかけ	
------	--

身体の反応	
やった行動	
やりたかったこと	

3日目

きっかけ	
身体の反応	
やった行動	
やりたかったこと	

振り返りの問い：3日を通して、A～Dのどのパターンが最も多く出ましたか？

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

③ 解決の方向性——相手を変える前に、地図を作る

変えるべきは、彼でも環境でも「もっと頑張る自分」でもありません。

- 1 追う・待つ・確認するは、愛情の問題ではなく、**安全感の設計**の問題です。
- 2 まず「どの場面で、何に反応して止まるか」を地図にします。傾向・反応・身体・環境を重ねて読むと、頑張る方向が変わります。
- 3 変化は意志で押すのではなく、**危険だと感じないサイズ**に設計し直すことで始まります。

今日試せる1つ（小さく設計する）

例：「今日は返信を待たない。30分だけスマホを別の部屋に置く」

例：「確認したくなった瞬間に、身体の反応（胸・胃）だけを3回書き留める」

うまくいなくても失敗ではありません。**反応が見えた**ということ自体が、地図の1マスが埋まった証拠です。

30問の無意識ブレーキ診断へ

このPDFでわかったのは、恋愛の主反応パターン（A～D）です。

次は**30問の無意識ブレーキ診断**で、完璧主義・他人軸・リスク回避・身体ブレーキなど**6つの軸全体**を可視化し、第1章を無料で開示します。

一ノ瀬零は「彼がなぜ冷めたか」は教えません。代わりに、**なぜあなたが毎回同じタイプと同じ結末を選ぶのか**を、あなたが書いた悩みの一文から構造で読みます。

診断はこちら：

<https://selftlifecontrolbu.com/mailmag-15d.html>

無料で30問診断を始める →