

PREDATORY LOVE
LOVE
REFERENCE
BOOK



*Another
book*

【不倫】

彼との関係を悪化
させる不倫執着心とは？

AQA
GLOBAL
SUPPORT

禁断の略奪カリキュラム

0

なぜ男性は
不倫するのか？

1

その愛情表現が
彼を冷めさせる！？

2

彼とケンカした時の
対処法

3

彼から溺愛される
「愛ダラート」

4

母親のような
無償の愛を与える

5

彼が喜ぶプレゼントや
デートとは？

6

セフレ回避術

7

返信率100%の
LINE術

8

彼は本気じゃない？
とにかく本気にさせたい

9

LOVE & SEX以上の
強い絆の作り方

10

彼が離婚を意識する
「駆け引き」テク

11

彼の将来に
必要な存在になる

12

彼に離婚を決意させる
接し方

13

離婚に必要な知識と
よくある離婚問題解決法

14

最終離婚実施計画

15

最後まで気を抜かない！
離婚後の彼の支え方

番外編

彼との関係を悪化させる
不倫執着心とは？

TABLE OF CONTENTS

3P 「不倫執着心」とは？
What is Affair obsession

5P 不倫執着心を軽減させるワーク
Relieve attachment

7P ワークの解説
Explanation of this Work

【はじめに】 カリキュラムの ご利用方法

本カリキュラムをご覧頂き、ありがとうございます。
ます。

こちらのカリキュラムは、年間1万件以上の恋愛・不倫相談を受けているAQAGグローバルサポートのプロ集団が、恋愛ワークで培った独自のメソッドを基に監修したカリキュラムとなっております。

一般的なマニュアルと違い、読むだけでなく、男女の心理や考え方の違いなどを学びながら、様々なワークを体験できる内容となっております。

また、本カリキュラムは⑩～⑮までを順番に行なうことで、不倫関係から略奪までを戦略的に進められる仕様となっておりますが、

LINEが苦手な方には

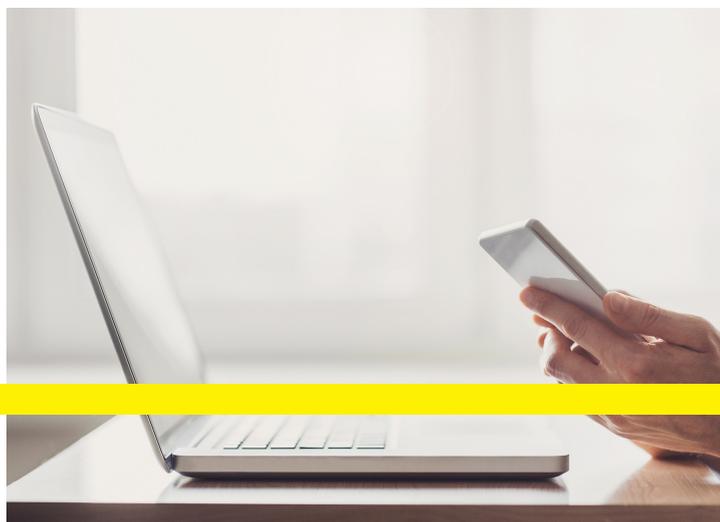
【⑦返信率100%のLINE術】

彼の気持ちが冷めてきたような気がする方には

【③彼から溺愛される「愛ダラート」】など、ある状況に特化した使い方も可能です。

不倫に特化したカリキュラムから、独身同士の恋愛や片思い、復縁や二股など別の恋愛関係にも応用出来るカリキュラムも多数ございますので、ご自身に合ったものをお選び下さい。

※本章は非売品となる「番外編」となっております。



もしワークを 難しいと感じたら？

ワークは基本的にお一人でも進めていけるものとなっておりますが、ご自身の状況やお相手の性格などにより、少し難しいと感じることもあるかもしれません。

そんな時は、ANSWERS（アンサーズ）カウンセラーへの電話相談と合わせてお使い頂ければと思います。

全てのアンサーズカウンセラーがカリキュラム内容を把握しておりますので、カリキュラム番号をお伝え頂ければ、貴方の状況をヒアリングしながら個別にアドバイスさせていただきます。

電話相談 アンサーズ



電話恋愛相談ANSWERS
<https://www.zctp.com/>



執着心って そんなに悪いもの？

「執着心」

言い換えれば、それだけ「思い入れが強い」ということですよね。これ自体を一概に「悪い」とは言えません。

彼への執着心は皆さん持っていて当然です。ただでさえ辛い「不倫関係」。それでもいいと思えるほど大好きな彼なのですから当たり前ですよ。

この感情を「抱くこと」が悪いのではなく特に不倫の場合には「ネガティブに発信してしまう」ことが多く、彼との関係を悪くしてしまうものになってしまうのです。

ネガティブな発信となる「不倫執着心」とは？

そもそも執着心が生まれる理由は

「理解して欲しいから」という気持ちと

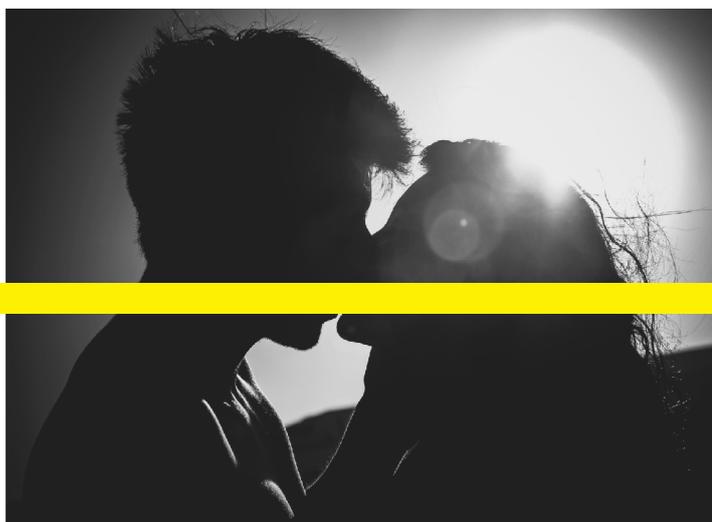
「実は自分が損をしたくない」という気持ちが隠れています。

「損をしたくない」というのはお金の話だけとは限りません。

「ここまで辛い関係を続けてきたのだから」

「こんなに色々我慢してきたのだから」

という「彼に費やした時間」や「不倫だからこそ感じてきた精神的ダメージ」などもお金と同じように価値あるもののカテゴリとなり、それを「今までこんなに捧げてきたのに」と感じてしまうのが【不倫執着心】です。



「不倫執着心」は 憎悪と紙一重！？

「好き好き大好き！」という気持ちや「ずっと一緒にいたい！離れたくない！独り占めしたい！」という「好きな気持ちが溢れるケースの執着心」は出し過ぎることさえ注意していればさほど問題ではありません。(愛情(表現)のバランスを取るのが難しいと感じる方は【①その愛情表現が彼を冷めさせる！？】をご参考下さい。)

「不倫執着心」の恐ろしさは、貴方も気付かないうちに「この関係が終わったら私だけが一人になってしまうのではないか」という不安や

「いざとなればあなたには帰る場所があるんだもんね」という投げやりな考えが頭のどこかに沸いてしまい、「私だけが損する結末は絶対に許さない。」と憎悪とも言えるような感情が、愛情と紙一重の場所に根付いてしまうことなのです。

「不倫執着心」は 彼に強要したくなる

不倫執着心が根付いてしまうと

「あなたは既婚者なのだからこういうところで
ケアすべき」

「私にもっとこうすべき」

と義務付けしたくなってしまい、それがされな
いと不満が爆発してしまうことに繋がります。

なので、「あー寂しいなー。彼の声が聞きたい
なー。」という本来可愛らしかった「望み」
が、「もっと連絡してくるのが当然じゃない
の!？」という「強要」に近い感情になってし
まうのです。

不倫執着心の呪いにか かった「モンスター」 にならないで！

ここで、彼との関係が始まった時のことを思い
出してみましょ。

最初は可愛らしい感情で発言・行動していたは
ずです。

結婚している彼をむしろ気遣いながら、一緒に
過ごせる些細な時間を心から喜んでいたはずで
す。

「彼自身」を見つめて、幸せだったはず。

ですが、不倫執着心が強くなってくると、

「彼自身」を見つめているのではなく、「自分
自身が満たされていない部分を見つめて、そこ
を満たすために彼を動かしたくなる」のです。



不倫から略奪を望む皆さんにとって、
時には辛い我慢をしながら、献身的に彼
を支えたり、無償の愛情を向けていくこ
とが必須です。

「不倫執着心」の呪いにかかったような
状態では、心から支えることが難しくな
ってしまうので注意が必要です。

完全に抱かない というのは無理。

矛盾してしまいますが、

「不倫執着心」を抱くな。と言ってもそ
れは無理でしょう。

彼が既婚者である以上、不倫関係が続け
ば続くほど不安も募り、いつか芽生えて
しまうのは仕方ありません。

ですが、この「気付かないうちに浸食し
てくる不倫執着心」の正体と、そのメカ
ニズムを事前に知っておくことで、
彼への接し方と切り離すことは出来るは
ずです。

そのために本章を役立てて下さいね。

WORK I

不倫執着心を軽減させるワーク



不倫執着心が悪い方向へ作動する時は「客観視できない時」です。

自分で自分のことが見えなくなる時にコントロールが出来なくなってしまいます。

逆に、きちんと客観視出来ていれば、「良くない方向に出ちゃいそうだな。マズいな。」と自分でセーブできるのです。

貴方の状況を冷静に第三者の視点で見ることが出来るワークをやってみましょう。

クロスSWOT分析のやり方

次ページの表の中、①に貴方自身の強み・魅力を書き出しましょう。

逆に、②には貴方自身の弱みや苦手なこと、悪い部分を書き出しましょう。

③と④は環境や外的要素となります。

③は特に彼に関すること。彼の性格や求めていること、彼と関わる機会やチャンスなどを書いて下さい。

④は貴方にとって脅威となること。貴方が恐れている状況や避けたい状況などを書いて下さい。

※真ん中の①×③や①×④の欄の書き方は次ページで解説しています。

外部環境・外的要素

(書き方の例)

内的要素

① Strength

貴方の強み
ポジティブスタイルがいい
料理が得意
空気が読める
聞き上手
仕事の話ができる

② Weakness

貴方の弱み
意外と泣き虫
寂しがり屋
気になるとスルーできない
生理中イライラしがち
プライド高いかも

③ Opportunity

機会・彼
楽しいことが好き
同じ職場
癒しを求めている?
どうでもいい嘘をつく
土日はあまり会えない

④ Threat

脅威
奥さんと子供
私を重いと感ずるかも
リモートワークで家族困らん!?
ずっと不倫でいいと思われる

①×③

貴方の魅力を更に感じて貰うには?
喧嘩しないように心がける
仕事でも評価を得る
料理を振舞う?
やり過ぎも良くないかも!?

①×④

貴方の魅力で脅威を遠ざけるには?
家族に対してイライラしない
私が子供みたいなことを言わない
余裕を持つこと
女性らしさを失わない
(見た目とか礼儀とか)

②×③

貴方の弱みが出ないように気を付けることは?
職場で公私混同しない
土日は私自身楽しむ
生理中は会わないほうがいい?
小さい嘘は見逃す?
素直に謝る

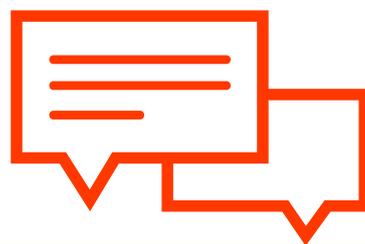
②×④

脅威を増長させる可能性があるNG行動は?
プレッシャーをかけ過ぎない
私ばかり辛いと言わない
蒸し返さない
すぐ別れるって言わない
嫌味を言わない
安心させすぎもよくない?
(言い過ぎかも)

書きながら、疑問に思ったことなども明記しておきましょう。気になる部分はアンサーズの方で聞いて頂ければ、より深い分析も可能です。

WORK I

不倫執着心を軽減させるワーク



クロスSWOT分析のやり方(続き)

真ん中の赤枠にはそれぞれ①×③を掛け合わせたときに見えてくる貴方の強みの見せ方や使い方。

①×④を掛け合わせたときに、脅威を遠ざけることに繋がる要素のある行動。

②×③で貴方の弱みが出ないように注意すべき点。

②×④で脅威を増長させる可能性(彼との関係が悪化する可能性)が高いNG行動。

が見えてくるかと思います。それぞれ書き込んでいきましょう。

外部環境・外的要素

③ Opportunity
機会・彼

④ Threat
脅威

① Strength
貴方の強み

①×③
貴方の魅力を更に感じて貰うには？

①×④
貴方の魅力で脅威を遠ざけるには？

② Weakness
貴方の弱み

②×③
貴方の弱みが出ないように気を付けることは？

②×④
脅威を増長させる可能性があるNG行動は？

内的要素

WORK I の解説

貴方の行動や考えていることが整理出来ましたか？

「最近の私、自分のこと中心の思考になってたかも...」

「比較的、彼の立場に立って考えること出来てたな...」

など、それぞれ視覚化出来た部分もあったのではないのでしょうか。

【彼には離婚して欲しい。】

そう望むのであれば、彼に「強要」したり、「懇願」することはNGです。

「彼が離婚して貴方と第二の人生を歩みたくなる」ように貴方自身が彼にとって「どうしても手に入れたい存在」にならなければなりません。

「不倫執着心」に侵されてコントロールが効かなくなった状態では、

「こんな女性がずっと側にいてくれたらなあ...」とは思って貰えないのです。

彼の目には貴方はどんな女性に映っていますか？

不倫から幸せになった女性は皆、自分を客観視出来ています。

彼に感情をぶつketくなくなったら、ぶつけてしまう前にこの章を見直してみてください。
そして、彼になったつもりで今の貴方を見つめ直してみてくださいね。