忘れたいのに、忘れられない。その繰り返しを、これからも続けますか？

◆ 忙しく過ごしていても、心だけがあの人に戻ってしまう

仕事中は、忘れていられる。友人と会っている間は、笑っていられる。それなのに、一人になると、またあの人を考えてしまう。

スマホを開いて、連絡が来ていないか確かめる。新しい人と出会っても、あの人と比べてしまう。「もう終わった恋だ」と、自分に何度も言い聞かせる。

忘れたいのに忘れられない。そのまま、また一年が過ぎていく。

もし、あなたがそんな毎日に苦しんでいるなら、ご紹介したいプログラムがあります。

『過去の恋の呪縛を解き放ち、新しい恋へ踏み出す方法』です。

過去の恋を見つめ直し、自分に合う相手との新しい出会いへ進むためのプログラム。特徴は、読む・聴く・質問に答えるという取り組みを、日常の中で繰り返せることです。

◆ まずは、物語を読むところから

最初から、自分のつらい経験を延々と書き出すわけではありません。まず、忘れられない恋を抱えた男女の物語を読み、その心の動きを解説とともにたどります。

他人の恋なら、「どうして、その人だけを思い続けるのだろう」と、一歩引いて考えられるものです。その視点を持って、自分自身の恋へ戻ります。

追いかけているのは、今の相手なのか。それとも、思い出の中の相手なのか。「好きだった」と「幸せになれる」は同じなのか。

「忘れなさい」という一言では動かなかった気持ちに、別の角度から向き合っていきます。

◆ 読む時間が取れない日は、聴くことから

落ち着いて取り組めるときは、PDFテキストで。移動中や家事の合間には、テキストをそのまま読み上げた音声で。

机に向かう時間だけが、取り組む時間ではありません。

音声で気になったところを、後からPDFで確かめる。読んだ部分を、翌日は音声で聴き直す。その日の生活に合わせて、取り組み方を選べます。

読み上げ音声には、男性・女性のナビゲーションが用意されています。自分にとって聞きやすい声を選ぶことも、声を切り替えて復習することもできます。同じ文章でも、違う声で聴くと、別の言葉が心に残るかもしれません。

さらに、重要なポイントを会話形式でまとめたポッドキャスト風音声もあります。ラジオを聴く感覚で、テキストとは違う説明に触れられるようになっています。

◆ 気づいたことを、「7つの魔法の質問」で自分の恋へ

読んだり聴いたりして、「これは自分にも当てはまる」と感じたら、質問ワークへ進みます。

過去編の二つのセクションと未来編に、それぞれ7問。計21の質問を通して、自分の記憶や相手への見方、これから望む関係を確かめていきます。

大切なのは、模範解答を探すことではありません。自分は何を思い出し、何を期待し、何を大切にしたいのか。自分自身の答えに目を向けることです。

後日、もう一度読んだり聴いたりしてから、同じ質問に戻ることもできます。最初の答えと比べながら、今の自分の気持ちを確かめられます。

「でも、やっぱりあの人は特別では？」など、残った疑問を振り返る復習Q&Aも用意されています。

読む、聴く、問いかける、確かめる。この流れを、自分のペースで繰り返せる構成です。

◆ 心の仕組みを、わかりやすく伝える人が作っています

制作者は、ビリーフ教授シムラさん。心理学・NLPを10年以上学び、米国NLP協会認定マスタープラクティショナーの資格を持つ方です。社会保険労務士試験にも合格し、2019年には『頑張り過ぎるあなたのための会社を休む練習』を商業出版しています。

40年以上の会社員生活や、NPOでの3年間の労働相談員経験をもとに、難しい心の仕組みを、身近な物語とわかりやすい言葉で伝えています。

このプログラムも、ご自身の忘れられない恋の体験を重ね、心理学に詳しくない方でも取り組める形にまとめたものです。

◆ 過去を見つめ直したら、次の出会いへ

未来編では、出会いを増やし、自分に合う相手の基準を持ち、相性で選ぶための3ステップに取り組みます。

「あの人に似ているか」だけで相手を見るところから、「自分が望む関係を、一緒につくれる人か」と考えるところへ。質問ワークを通して、これからの相手選びと行動を整理していきます。

いつ来るかわからない連絡を待つ時間から、次に誰かと会う日を楽しみにする時間へ。

このプログラムは、過去の恋に向き合うところから、その先の新しい恋へ進む準備までを扱っています。

購入者限定で、『秒速5センチメートル』を題材に、忘れられない恋の心理を読み解くPDF・音声も付いています。

◆ これからの時間を、自分のために使い始めませんか？

今日、無理に忘れようとしなくてもかまいません。まずは物語を読み、音声を聴き、用意された質問に答えてみる。そこから、自分の恋を見つめ直す取り組みを始められます。

あの人を思い続けた時間の先に、あなた自身の新しい時間をつくるために。

『過去の恋の呪縛を解き放ち、新しい恋へ踏み出す方法』
販売価格：19,800円（税込）

PDF・音声・質問ワークの内容や、利用方法は販売ページで確認できます。あなたの毎日の中でどう取り組めるか、ぜひご覧ください。

▶ https://lp2.simshimshim.com/start-new-love/