

『めりのちゃんの！謹製恋愛アドバイス！』

もし、アタシが突然いなくなっても大丈夫なように……アンタに無事、恋人ができるように。

アンタの身の丈にあった恋愛テクを書き記しておくわ。

駆け引きだったり、心理誘導……なんて、小難しいものは除外してるから安心しなさい。

行動しようって意思だけで実践できるものだけまとめてるから。

このアタシ、めりの様がアンタ専属アドバイザーなんて、三ツ星レストランが学食だったレベルの幸運なんだから、ありがたく思いなさいよ？ それじゃ……いくわよ。

1. 好意の返報性……人は好意を受けると、好意で返したくなる生き物よ。だから、まずは相手に『好き』を伝える……といっても、いきなり告白ぶちかませってわけじゃないわよ？

非モテのアンタなら経験あるでしょうけど、『もしかして、この子俺/私のこと好き……？』って思ったら、相手のことを意識しちゃうで

しょ？ それを、意図的に狙うの。

具体的実践法)

頻繁に目を合わせる/嬉しそうな笑顔でリアクション/相手の話に興味がありますよと、相槌でアピール。

2. 黄昏効果……夕方、具体的には 18 時頃は体内リズムの問題とかで、思考力や判断力が鈍りやすいわ。簡単に言うと、押しに弱くなるわけ。だから……告白するなら、夕方がベターよ。

ちょっとズルいって思う気持ちもわかるけど……相手のことが本当に好きで、傍にいてほしいなら。告白の成功率を上げる努力はするべき、そう思うわ。

3. 単純接触の原理……人は接点の多い人に好意を持ちやすいわ！

だから、会う回数だったり、挨拶をする回数なんかは積極的に増やしていきましょう。

どうしても難しい時は、メッセージアプリでいいから、マメに連絡しなさい。

他の男に取られたくないなら、どんどん接触あるのみよ！

4. メラビアンの法則……コミュニケーションにおいて、実に 55%も
の影響が視覚からもたらされる、というもののよ。

ちなみに、38%が『聴覚情報』よ。話してる内容よりも、話し方が重
要ってわけね。

いい？つまらなそうな表情で話しちゃダメ。

とにかく、相手を楽しませたいならまずは笑顔よ。

ほら、笑いなさい？ にい～……♪

具体的実践方法)

とにかく笑顔/相手の目を見る/明るい声のトーンを意識する

5. ランチョンテクニック……美味しい食べ物を食べた時、一緒に食べ
た相手にもいい印象を抱く、というもののよ。

だからこそ、デートでの店選びは慎重にね？

事前に相手の好みを把握しておくのは勿論、不安を払拭したいなら、
デート前に下見して、料理の味を確認しておくといいわ。

困ったら食べ〇グを当てにすれば大抵大丈夫だと思うけどね。

6. 筋トレをなさい……少しでもよく見てもらいたい、自信が欲しい……そんな悩みを解消したいなら、筋トレを薦めるわ。

モテたいなら筋トレって、耳タコってぐらい言われてるけど……あながち間違いじゃないわ。

筋肉が付いた方が、顔立ちも精悍になるし、やっぱりスタイルがよく見えるわ。何もムキムキになれって言ってるわけじゃないの。

締まりのないアンタよりは、締まってるアンタの方が魅力的……そう言いたいだけよ。

ちなみに、筋トレをすると『セロトニン』って幸せホルモンが分泌されるから、自信が付くっていうのは科学的に証明されてるのよ。

オススメトレーニング)

腕立て×30(順手だけじゃなくて、逆手でもやらないと胸筋が歪に付いちゃうから注意ね)/スクワッド×30(歯磨きしながらとか、テレビ見ながらでいいわ。下半身の方が筋肉量が多いし、消費カロリーも増えて痩せやすくなるから最優先ね)/腹筋×30(V字腹筋など)

難しいかも知れど、懸垂もオススメよ。最初は一回もできないかもしれないけど……ぶら下がってるだけでも効果があるわ。

家に懸垂バーを導入するのが難しいなら、公園の鉄棒や遊具なんかを利用していいわね。まあ人目が恥ずかしいかも知れど……恋愛成就のために、多少の恥は覚悟しなさい！

7. 身だしなみは最低限のマナー……オシャレさんになれなんて言わないわ！ でも、ヨレヨレの服は捨てて、ユニ○ロなり何なりで新しい服買いなさい！ 高価な服なんていらないわ。

サイズとかシルエットが自分に合ってれば、無地でも様になるってものよ。

あと、美容室(理容室)はできれば月1で行くこと！ 髪もそうだし、どうせアンタ、自分で眉の手入れなんてできないでしょ？

ダメよ、眉はきちんと整えなきゃ。美容師さんにやってもらいなさい、顔剃り込みでね。

もしかしたら、ここが一番お金の掛かるポイントかもしれないわね。

8.スキンケアも欠かさずに……アンタにとって悲報かも知けど、人の印象はやっぱり『顔』で決まるわ。でも、アンタが逆立ちしたって国宝級のイケメンになんかなれっこないでしょ？

だからこそ、『肌』のケアを頑張りなさい。

朝晩の洗顔は勿論、保湿(乳液・化粧水を使ってね)もしっかり。

肌が弱かったり、ニキビ跡の問題があるときは、きちんと皮膚科で処方してもらうこと。

やれる範囲でいいから、『何もしない』のはメッ……だからね？

あと、肌が荒れやすい時は食事の見直しも大事よ。

ジュースを飲んでもらうなら、水やお茶に変えるだけでもだいぶ変わるから試してみてね。アタシは毎日、お水を2リットル飲んでるわ♪

9. 姿勢……猫背やスマホ首はノー！！ 慣れないうちは疲れるでしょうし、変に見られないか不安になるかもしれないけど、背筋はシャキッと伸ばしなさい。

あと、堂々としてる男の人の方が、女の子は頼もしさを感じてキュン

とするわ。

前述した筋トレなんかでも、姿勢は改善できるからセットで意識してみてね。

お店で座るときとか、カラオケボックスでも気は抜かずにね。

最後に……とにかく、相手への誠意を忘れないこと。変に見下したり、斜に構えたりするのは論外だから。

ダサくてもいいから、真心と優しさを大事にね。

空回るかもしれないけど、相手が寒くないか、とか疲れてないか、こまめに気を配ってあげて。

例え的外れでも、気遣われて嫌な人なんていない。

アンタの優しさは、きっと届くはずだから。

……アンタに彼女ができること、心の底から願ってる。

ずっと……ずっと見守ってるわ。

……行ってらっしゃい。