

第2章

マインドセット

「彼氏がいる女性を好きになってしまった」

この状況って、正直“負け戦”のように感じてしまいますよね。

「もう相手にはパートナーがいる」

「俺なんか、入り込む余地はない」

「この気持ちは諦めるべきなんだろうか」

でも、僕は思うんです。

諦めるかどうかを決める前に、

“どんな自分でこの恋に向き合いたいかな”を考えることが大事だと。

この第2章では、

恋愛において大切な“心の土台”を一緒に整えていきましょう。

■焦りと執着が恋を壊す

彼氏がいる女性に恋をすると、

どうしても“焦り”や“執着”が生まれやすくなります。

「早く自分のものにしないと」

「彼氏の悪いところを突いてやろうか」

「奪わなきゃ、彼女は振り向いてくれない」

そんな気持ちが心の中に湧いてきたこと、ありませんか？

でも、それってとても危険です。

焦りや執着の感情が強くなると、

相手の気持ちを無視して、自分の欲望だけで動いてしまう。

それは結果的に、

「この人、なんか怖い」「重い」と感じさせてしまう原因になります。

■選ばれる男になるために必要な3つの意識

彼氏持ちの彼女に近づくには、

“奪う”という発想ではなく、

****「彼女自身が“この人がいい”と自然に思える存在になること****が大切です。

そのために必要な意識が、次の3つです。

1. 「自分の価値を自分で認める」

→ 他人の評価ではなく、自分自身を肯定すること。

2. 「彼女の幸せを一番に願う」

→ 彼氏持ちだからといって、彼女の幸せを邪魔しない視点を持つ。

3. 「恋愛以外の自分の世界も充実させる」

→ 恋愛だけに依存しない、魅力ある“自立した男性”でいる。

この3つの意識が揃ったとき、

彼女から「この人といると心地いい」と感じてもらえる存在に近づけます。

■不安や嫉妬に飲まれないために

好きな人に彼氏がいると、

どうしても“嫉妬”や“不安”の気持ちが湧いてしまいますよね。

「彼氏と今も仲良いのかな」

「自分には勝ち目なんてないんじゃないか」

「俺が入る余地なんてないんだ」

そう思うたびに、心が沈んでいく。

でも大丈夫。

その感情は、とても自然なことです。

大切なのは、

その感情に飲まれずに“ただ見つめる”こと。

「今、俺は嫉妬してるんだな」

「不安を感じてるんだな」

そう、自分の気持ちをそのまま受け止めてみてください。

無理に「こんな気持ちはダメだ」と否定しなくていいんです。

受け止めることができると、
だんだん心の波は静かになっていきます。

■「待つ男」と「動く男」の違い

恋愛でよく聞く言葉に
「待つのが大事」というものがあります。

でも、ただ待つだけでは何も変わりません。

“待つ”と“動かない”は違うんです。

例えば、
何もしないで「いつか振り向いてくれるかも」とただ願うだけ。
これは“動かない”状態。

でも、
「今は友達として彼女の信頼を積み重ねよう」
「自分磨きをして、職場でもっと頼れる存在になろう」
という行動は、“動きながら待つ”なんです。

“動ける男”は、チャンスを掴める。

“動かない男”は、ただ流される。

恋愛は、相手の心を操作するゲームじゃありません。

でも、
自分自身の魅力や存在感を高める努力は、
“あなたにできる唯一のアクション”です。

だからこそ、
「ただ待つ男」ではなく「動ける男」でいてほしい。

その積み重ねが、
「彼女が自分であなたを選びたくなる理由」になるんです。

■“自分の土台”がしっかりと、恋愛もうまくいく

恋愛において、相手に好かれることばかり考えると、
自分自身を見失いがちです。

「彼女にどう思われるか」
「彼氏に勝てるだろうか」
「自分なんて無理だろうか」

そんなふうに“相手”や“外の世界”にばかり意識が向くと、
心が疲れてしまいます。

でも大丈夫。

大事なのは、
「今の自分をそのまま愛せること」。

「今の自分でいい」
「今できることをやればいい」

そんなふうに“自分の土台”がしっかりと、
不思議と恋愛もうまくいくものです。

この第2章では、
「奪う恋」ではなく「選ばれる恋」を目指すための
“心の持ち方”についてお伝えしました。

次の章からは、
もっと具体的に「なぜ彼女に惹かれたのか」
「どうやって心の距離を縮めていくのか」を掘り下げていきます。

まずは自分を大切にする気持ちを忘れずに、
一步一步、進んでいきましょう。