

# 科学的に証明されている 恋愛テクニック

はじめに

「モテたい」  
「恋人が欲しい」  
「チャホヤされたい」

どうすればモテるのがわからない。

どうすれば恋人ができるのがわからない。

そう悩んでいる方がほとんどだと思います。

実際僕も二十代後半の時まで、どうすればモテるのがわからず、モテる人がすることをイメージして生活を送っていました。

その結果自分の年齢=恋人いない歴になっていました。

このままだと一生恋人ができないと諦めていたのです。

あなたには、そんな僕みたいな人生は送って欲しくありませんし、今そのような人生を送っているのだとしたら、変化を起こして欲しいと思っています。

このノウハウを読み、行動していただければ、あなたは今までよりもモテるようになるはずです。

あなたが普通に生活していても手に入れることのできない情報を提供します。

最後にお願ひがあります。

僕が伝えた情報を信じて行動してください。

行動すれば何かが変わります。

「何か」とは人それぞれですが、本当に何かが変わります。

僕の場合は世界の見方が変わりました。  
モテない世界ならモテる世界へ行きましょう。

## 第1章

### 恋愛をする上で知っておくべきこと ～恋愛における成長マインドセットとは～

成長マインドセットってご存知ですか？

ほとんどの方は聞いたことがないと思います。

成長マインドセットとは、

「自分の才能や資質は努力によって改善していくことができるもの」

という考え方です。

簡単に言えば、「才能は努力によって伸ばせる」ということです。

恋愛の世界では、テクニックを身につけるほど、あなたの魅力がアップしていきます。

結果、モテるようになります。

モテたければ、僕がこれから伝えていくノウハウをしっかりと身につけるようにしてください。

その為には、実践するしか方法はありません。

彼女がいる男性は、何かしら実践しています。

- ・ 女性を落とすために会話の練習をしている
- ・ 出会いのために初対面の人に話しかけに行く

などしています。

だからこそ、とにかく行動してください。

しつこいかも知れませんが、「行動」してください。

### 【まとめ】

・成長マインドセットとは、「自分の才能や資質は努力によって改善していくことができる」ということ。

## 第2章

### モテない人の特徴を知ろう

モテない人の特徴についてお伝えしていきます。

モテは人それぞれ好みがあります。

とはいえ、非モテは万人に共通しています。

モテない人の特徴を回避すれば、あなたはモテない人にはなりません。

モテない人になると彼女ができる可能性がグンと高くなります。

シドニー大学のモテない人の特徴をランク付けした実験によると、

1位：不潔、服装がだらしない 67%

2位：怠け者 66%

3位：貧しすぎる 63%

このような実験結果があります。

このベスト3の非モテは回避しておきましょう。

- ①服装は清潔感があるかどうかを確認する
- ②夢や仕事に向かってがんばっているのか？と自問自答する
- ③生活に今苦しいのかと考える

非モテのベスト3のどれかに当てはまっていたら、今すぐに改善しましょう。

改善出来なければあなたは一生モテません。

がんばって改善していきましょう。

## 【まとめ】

非モテ三大要素とは、

- ・不潔、服装がだらしない
- ・怠け者
- ・貧しすぎる

非モテ3大要素は無くすようにしましょう。

## 第3章

### 恋愛で最も大切なこと

質問ですが、あなたは恋愛で最も大切なことは何だと思いますか？

「金でしょ」

「性格でしょ」

「顔でしょ」

様々な答えがあると思います。

中でも「顔でしょ」と答える方が多いかなと思います。

断言しますが、それは間違いです

恋愛で最も大切なことは、

- ・共感力
- ・親切心

です。

スイス・チューリッヒ大学の論文は、モテに必要な要素ランキングで、

1 位：親切さ・共感力

アメリカで行われた実験でも、モテに必要な要素ランキングが

2 位：親切さ・共感力

がランクインしています。

この 2 つの実験では、外見がモテのベスト 3 に入っていませんでした。

付き合うためには「外見よりも内面が大事」ということです。

理由としては、「女性は本能的に将来のことを考えている」ということです。

見た目よりも親切やお互いに共感し合える関係を望んでいるわけです。

その根拠として、美女と野獣のカップルは多くいますよね。

野獣の男性が美女を落としている理由はシンプルで、親切で共感力が高いのです。

見た目だけで諦める必要はないと思ってください。

## 【まとめ】

- ・恋愛で大事なことは共感力と親切心

## 第 4 章

### モテる会話術

#### ～モテる人は〇〇する回数が多かった～

モテる会話術をお伝えしていきます。

この会話術を学ぶことは、女遊びをしたい人や真剣に付き合いたい人などには必須科目です。

いきなり質問ですが、あなたは女性と話すとき、どんな会話をしていますか？

自分の自慢話や自分の趣味など自分の話ばかりしていませんか？

仲良くなる第 1 歩として自分の話をすることは大切です。

ですが、自分の話ばかりしている人はモテません。

女性は基本的に自分の話を聞いて欲しいと思っています。

モテる男性はこのことをよく理解しているのです。

だからこそ、モテる男性は質問する回数が多いのです。



ハーバード大学の研究によると、質問する回数が多かった人は質問が少ない人に比べて、次に会える確率が 1.5 倍も高かったそうです。

質問をすれば、自然と聞き手に回れるので話を聞いている状態になります。

共通の話題があれば共感力が高まり、自然と仲良くなり、距離も縮まります。

話し方 1 つで女性の対応が変わってくるのです。

挑戦していきましょう！

## 第 5 章

### デートに誘う！

#### ～断れない誘い方とは～

第 4 章で教えたものを使えば、ある程度仲良くなれます。

そうすると次はデートです。

この章ではデートの誘い方についてお伝えしていきます。

デートを誘う時には色んな誘い方があります。

僕がよく使うデートに断れない誘い方は、

- ・相手の好みのところをデート場所に指定する
- ・ダブルバインドを使う

を軸にデートに誘います。

第4章で伝えた質問を有効に使います。

相手の好みを質問で引き出します。

例えば、

オシャレなカフェが好きなら、カフェをデートの場所にします。

ダブルバインドとは簡単にいうと、「1度に2つの選択肢を提示する」ことです。

上の例を使うと

「オシャレなカフェ3箇所くらい見つけたんやけど、チーズケーキ美味しいお店かチョコレートが美味しいお店に行きませんか？」

と誘いましょう。

行く前提で話を進めているので、断られる可能性が低くなります。

ダブルバインドで断られる可能性を低くし、相手は自分の好みの場所に行けるので、デートを断られることはあまりありません。

ダブルバインドは営業などの交渉の場でも使えます。

ぜひ身につけましょう。

### 【まとめ】

デートに誘う際は、

- ・相手の好みのところをデート場所に指定する
- ・ダブルバインドテクニックを使う

この2つを意識してデートに誘いましょう。

## 第 6 章

### 成功率をアップさせる告白術 ～最強の告白フレーズとは～

いよいよ告白です。

告白はとても緊張します。

緊張している状態でも使える告白の仕方をお伝えします。

1 つ目は、

告白する時のフレーズは

「好きです、付き合ってください！」

と伝えるようにしましょう。

広島大学の研究によると、

「好きです!」 だけや、

「付き合ってください!」 だけのときより、

「好きです、付き合ってください!」

と伝えた方が、約 2 倍も成功率が高かったそうです。

ポイントは、

「感情+相手にどうして欲しいのか」

を伝えることです。

この章はさらに、

「告白するタイミングと告白する時間」

についてもお伝えしていきます。

告白するタイミングは、

「出会って4～6ヶ月」

さらに、お互いにプライベートな時間を共有できていれば最高です。

プライベートな時間を共有というのは、

- ・用もないのに会う
- ・電話する
- ・メールする

ことです。

4～6ヶ月を過ぎてしまうと、女性は恋愛に冷めてくる傾向にあります。

心理学的に時間が過ぎても恋愛が発展しないと、

「私に興味がないのかな？」

と女性は不安になり、男性への恋愛感情がなくなっていくます。

ですので、

4～6ヶ月の間にプライベートな時間を共有できるところまで仲良くなりましょう。

ここでのポイントは、4～6ヶ月よりもどれだけプライベートな時間を共有できたかです。

出会って4～6ヶ月を過ぎていても、プライベートな時間を共有できるほど親密でないと告白は上手くいきません。

次に、告白する時間帯は、

「夜」

がいいです。

大学生を対象にした実験によると、朝や昼に告白をするときよりも、

「夜に告白をした方が成功率が高かった」

という結果が出ています。

夜は時間に余裕がありますし、雰囲気もいいので告白の成功率が上がるわけです。

### 【まとめ】

- ・告白フレーズは「好きです、付き合ってください」が最強
- ・告白のタイミングは出会って4～6ヶ月がベストだが、親密になってから告白はすべき
- ・告白する時間帯は夜

是非参考にして。あなたの想いを好きな人に伝えてください!

～さいごに～

以上で僕が実践して使ってきた科学的根拠のあるテクニックの紹介は終わりです。

おそらく、最後まで読んだ方は少ないと思います。

ここまで読んだあなただからこそ、テクニックを使い、理想の人生を送る資格を得たのです。

あとは、行動するだけです。

何度もしつこいかもしれませんが、アクションを起こさなくちゃ何も変わりま

せん。

ピカソの名言でこのようなものがあります。

『いかなる創造活動も、はじめは破壊活動だ。』

恋愛での創造活動は彼女を作ることです。

破壊活動は、

「今のあなたが何かしらアクションを起こし自分を変えること」

です。

今の自分を破壊し、新たな自分を手に入れ、素晴らし人生を送っていきましょう。

これからの恋愛が上手くいくためにも、自分のために頑張ってください!

僕もあなたの恋愛を全力で応援しています。