

## 思考の整理・受け入れ編

1. 「ダメになった原因」を紙に書き出す  
→感情ではなく事実ベースで冷静に見てみることで、心の整理が付きやすくなる。
2. 「もう少し続いたらどうなった？」を考える  
→もしこのまま続いていたら…っていう未来を想像すると、引き際が正しかったと思えることも。
3. 「無理してたこと」「我慢してたこと」を思い出す  
→美化しがちな記憶の裏に、無理してた自分がいなか振り返ってみよう。
4. 「感謝」できる部分を1つ探してみる  
→すぐに許す必要はない。でも「ありがとう」が見つかると、次に進む力になる。
5. 「失った」ものより「得た」ものに目を向ける  
→経験、学び、自分の成長…冷静に見れば“ゼロ”じゃない。
6. 「辛かった日々」もあなたの人生の一部だと認める  
→無理に消そうとしない。“過去の自分を肯定する”ことが回復の一步。
7. 「〇〇してあげたのに…」という思考を手放す  
→見返りを求めたわけじゃないはず。自分の選択に誇りを持とう。
8. 「あの人は特別だった」という幻想を再点検する  
→恋をしてる時は、相手が“唯一無二”に思える。でも視野が狭くなってただけかも。
9. 「一人でも意外と大丈夫」だった瞬間に気づく  
→ちょっとした成功体験を思い出して、自分を褒めてあげて。
10. 「まだ好きかも」という気持ちを否定しない  
→引きずってもいい。でも“引きずりながら生きる自分”を受け入れてあげよう。
11. 自分を責めすぎてないかセルフチェックする  
→“悪かったのは自分だけ”という思考は、視野を狭めてるかも。
12. 「誰かと比べる」思考を止める努力をする  
→幸せそうな人と比べて落ち込むのは、時間がもったいない。
13. “あの人がいないとダメ”と思い込んでないか見直す  
→本当は、自分の力でちゃんとここまで来てるはず。
14. 「別れ＝終わり」じゃない。「次への通過点」として考える  
→過去の恋が“今の自分を作ってる”と思うと、少し救われる。
15. 「もう恋したくない」も“いまの本音”として受け入れる  
→無理に前向きにならなくていい。今の気持ちを大切に。

## 心と体のケア編

16. 泣けるだけ泣く

→感情のデトックスは、立ち直りの第一歩。

17. 美味しいものを食べる

→「食欲」は回復のサイン。無理にでも一口から。

18. 夜にスマホを触りすぎない

→深夜の SNS は、メンタルを削る元凶。画面より布団を見て。

19. ひとり時間を“孤独”じゃなく“自由”にとらえる

→“誰にも縛られない”今だからこそ、できることがある。

20. 髪型やファッションを変えてみる

→見た目の変化は、内面のリスタートにも効果的。

21. 部屋の模様替えをしてみる

→環境を変えることで、気持ちの区切りがつきやすい。

22. 運動して汗をかく

→ランニングでもダンスでも OK。身体が動けば、心もついてくる。

23. ちゃんと太陽の光を浴びる

→引きこもりすぎてない？日光は、気分のビタミンだよ。

24. 「話せる人」にちゃんと話す

→“聞いてもらう”だけでも、驚くほどラクになる。

25. “話さない日”をあえてつくる

→一人きりの時間で、心の奥を静かに整理できることも。

26. SNS を少しだけ離れる

→無意識に“見られてる自分”を演じてるかも。ログアウトして深呼吸を。

27. 小さな予定を入れてみる

→「カフェ行く」「コンビニで新作スイーツ買う」…それだけでも十分！

28. 動物や自然と触れ合う

→癒されるって“言葉”じゃないから、時に最強。

29. 「自分を許す日」を1日決めてみる

→何もできなくて OK な日があると、心に余裕ができる。

30. “今この瞬間”に意識を戻す習慣をつける

→過去ばかり見ず、「いま、何してる？」って問い直してみて。

31. 「過去の恋＝人生の全て」じゃないと知る

→たった1人のことで世界が終わったように感じて、人生にはまだまだ“出会い直す”チャンスがある。

32. 自分にしかできないことを見つける時間にする

→恋が終わった今こそ、“自分自身の人生”を見直すチャンスでもある。

33. 憧れの人・生き方をリサーチしてみる

→尊敬する人って、たいてい「失恋」を力に変えてる。ヒントが見つかるかも。

34. 恋以外の「夢中になれるもの」を探す

→ゲームでもアニメでも仕事でもいい。“恋以外”の熱量を思い出してみよう。

35. 「自分の良いところリスト」を10個書いてみる

→自信を失いがちな時こそ、自分の強みを言語化してみて。

36. 本や映画に救われてみる

→失恋テーマの作品に触れると、「自分だけじゃない」って思える。

37. 恋の“理想”をアップデートする

→元恋人が“理想の相手”ではないかもしれない。次の恋に向けて軸を見直そう。

38. 次に会う人を想像してみる

→どんな人と、どんな恋がしたい？ちょっとわくわくしてきたら、それが立ち直りの合図。

39. 「今度はこういう恋がしたい！」を1つ決める

→反省じゃなく、“希望”に目を向けるタイミングがきたら前進中。

40. 友達の恋バナを聞いてみる

→人の話を聞くことで、客観的に「恋のリアル」を見られるようになる。

41. 「これがあったから今の自分がある」と思いしてみる

→過去の恋も、ちゃんと未来の自分につながってる。

42. 昔の写真・メッセージを整理する

→“けじめ”っていうのは、こういう小さな整理から始まる。

43. 「幸せになってほしい」って思えたらすごい

→本当の意味で前に進めたサインかも。

44. 今後の恋で大切にしたいことを考える

→「次はここを妥協しない」って明確にすると、恋愛軸がぶれにくくなる。

45. 「また恋したい」と思える日はくると信じる

→今じゃなくていい。でも、未来には必ず来る。

46. 「もう一度、自分を好きになる努力」をしてみる

→失恋で自信をなくした自分を、また好きになれるようにケアしてあげよう。

47. “その人にしかできない幸せ”ではなかったと理解する

→あの人じゃなきゃ…って思ってたけど、“違う幸せ”もきっとある。

48. 自分にとって「本当に大事なこと」って何？を考える

→恋より大切なものに気づくことが、失恋を乗り越える鍵になる。

49. 「立ち直れたら何したい？」を妄想してみる

→旅行、美容、自分磨き…やりたいことが見えたら、それが心のスタートライン。

50. 「また誰かを大事にしたい」って思えたら立派な回復  
→過去を責めるんじゃなく、次の幸せを信じて前に進めた証拠。