



1章

ドキドキ感を取り戻す方法

11

1	恋愛映画・少女マンガをたくさんみる	13
2	結婚運を上げるために自分を知る	15
3	最後に新しい下着を買ったのはいつですか？	23
4	最後に美容院へ行ったのはいつですか？	27
5	最後に職場以外の男性と話をしたのはいつですか？	32
6	自分に自信がない人はまずは玄関とトイレの掃除をしてみる	34
7	携帯の電話帳に今すぐ連絡することができる男性は何人いますか？	36
8	常に男性と接することが必要	38
9	男友達は多ければ多いほうがいい	41



2章

大人の恋愛術

51

- 10 ドキドキ感を取り戻す一番効果的な方法 44
- 11 疑似恋愛ってどうしたらできる? 46

- 1 40才からの結婚は待っているだけでは手にすることができない 52
- 2 日干別相手へのアプローチの仕方 54
- 3 男性へは自分から告白したほうがいいのか? 66
- 4 気になる男性が既婚者かどうかの把握をしておく 69
- 5 必ず1つは好きな香水を持つこと 72
- 6 会いたいときにすぐに連絡できる男性リストを作っておく 75
- 7 お気に入りのカフェやレストランを持つこと 77
- 8 婚活を制するには見た目が10割 80
- 9 とことんわがままであること 82



3章

40才からの結婚だからこそ楽しめる

85

1 40才からの結婚だから楽しめる 87

2 運命の赤い糸はあるのか? 90

3 運命の出会いはあるのか? 92

4 運命の人に出会うのにはどうしたらいいのか? 95

5 40代だからこそ大人の魅力がある 97

6 晩婚化だからこそ結婚のチャンスはどこにもある 100



4章

「結婚できない」から「結婚できる」女性になるために

103

1 40代、実家暮らしでの恋愛・結婚は難しい 104

2 1人で生きていける雰囲気を出しているのは自分自身 106

3 自分の気持ちに素直になること 109



5章

「結婚したい」を叶えるための実践編

4	結婚したいなら以心伝心ではない以心発信である	112
5	いつの時代も需要があるのは「メシウま女」	114
6	現代の結婚に対するニーズを知っておくこと	116
1	イメージできる未来は実現化しやすい	120
2	結婚したいを叶える「未来予想リスト」	122
3	なりたい自分の理想像を今すぐ実践する	128
4	サラダ好きな女よりお肉好きな女のほうが断然モテる	130
5	相手に料理を取り分けてもらえる女性になる	132
6	やってきた話にはすべてのつてみる	134
7	相手ではなく自分にフォーカスすること	136
8	お姫様でいること	137

9 自分も相手も自然体でいられることが結婚にもつながっていく
……

140

あとがき

144

Contents 