



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

2 運命の赤い糸はあるのか?

3 運命の出会いはあるのか?

4 運命の人に出会うのにはどうしたらいいのか?

5 40代だからこそ大人の魅力がある

6 晩婚化だからこそ結婚のチャンスはどこにもある

100 97 95 92 90 87

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

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

3 自分の気持ちに素直になること

109 106 104

Contents





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 