

30日 復縁アクションプラン

—自分を整えるためのチェックリスト—

このシートは、あなたが復縁に向けて心と行動を整えるための
30日間の“内側の整理”をサポートするために作られました。

焦らず、比べず、1日1歩だけで十分です。

使い方

- ✓ 週の始めに内容を確認し、できそうな項目に○
- ✓ 毎晩、できたことに✓チェック／未実行でも自分を責めない
- ✓ 気づいたことや感じた変化はメモ欄に自由に記入スト

感情の整理と冷却の徹底

心の嵐を鎮め、冷却期間の意味を体感する

- 相手に対する怒り・悲しみ・未練を書き出した
- 感情を否定せず「それでいい」と心の中で認めた
- 相手のSNSや情報を1日以上見ずに過ごせた
- 外見や部屋を少しでも整えて、気の巡りを意識した
- 深呼吸や瞑想など心を落ち着ける行動をひとつ実践した



感情は抑えるのではなく、受け止めて流すのがポイントです。

焦らず、無理せず、まずは「止まってもいい自分」を許してあげてください。

今週感じたこと・変化・まだ残っている感情

心の回復と自分軸を取り戻す

相手ではなく「自分」に意識を戻す1週間

- 1日10分、自分のために静かな時間をとった
- 心地よさを感じる行動（散歩・音楽・香りなど）をひとつ選んだ
- 鏡を見て、笑顔や姿勢を意識して整えてみた
- 占いで「今の自分の波動や整い具合」を確認した
- 相手ではなく「今の自分に必要なこと」を1つ書き出した



相手を想うよりも、まずは自分にやさしくが今週のテーマ。

小さな幸せや心地よさを重ねることで、あなたの波動は確実に整っていきます。

今週気づけたこと・心が少し軽くなった瞬間・大切にしたい感覚

第3週

相手との関係性を客観視する

復縁の本当の理由を見つめ直す

- 「なぜ復縁したいのか？」を紙に書いて言語化した
- 相手の好きな部分と少し違和感を感じた部分をリスト化した
- 自分が過去にしてしまった後悔・反省点を見つめ直した
- 相手の立場に立って、「私はどう見えていたか」を想像した
- 「この関係が本当に自分を幸せにするか」静かに問い直してみた



戻りたいのではなく、進みたいと思える関係かどうか。

理想や執着ではなく、今のあなたにとって心が整う選択かどうかを
そっと問い直す1週間です。

ワーク1 | 相手の立場に立つと、私はどんな存在だったと思う？

ワーク2 | 理想ではなく、今の自分が望む関係性とは？

第4週
行動の準備と連絡シミュレーション

気持ち・言葉・タイミングを整えて
実行の準備をする

- 連絡をするとしたら「いつ・どんな言葉で伝えるか」を考えた
- 相手に対する期待を一度手放し、「今の自分の整い」を確認した
- 占いで今週動くことがふたりにとって良い流れかを確認した
- 軽いやりとりや提案から始めるワンクッションを意識した
- 行動する日・時間帯・メッセージ内容をノートやスマホに記録した



結果を求めるのではなく、心を込めた行動をするだけで充分です。
あなたが整った波動で動いた瞬間、未来の扉は自然と開いていきます。

ワーク1 | 連絡するならどんな言葉で？（例文シミュレーション）

ワーク2 | 連絡するならどんな言葉で？（例文シミュレーション）

決行日：___年___月___日（ ）

ひとことメモ | その日に向けて整えたいこと・決意
