

## 恋人に依存しては、遠距離恋愛は難しい。

恋人に依存していると、遠距離恋愛で苦勞するでしょう。

寂くなったとき、恋人の声を聞かないと落ち着かない。  
暇になったとき、恋人にかまってもらわないと、上手に時間が過ごせない。

仕事するとき、恋人に励ましてもらわないと、やる気が出ない。

たしかに恋人に助けてもらう場面もあるかもしれませんが、過度に依存していると、恋人も迷惑になるでしょう。  
そこで必要なのが、自立です。

自立とは、人の助けがなくても、自分の力だけで物事を行えるようになることです。

恋人への依存から卒業しましょう。

寂しいときは、恋人の声を求めるのではなく、自分の力で紛らわせるようにします。

暇なときは、恋人にかまってもらうのではなく、自分で上手な時間の過ごし方を見つけるようにします。

仕事するとき、恋人の励ましがなくても、自分でやる気を出して行動できるようになります。

恋人に依存しなくなれば、自分のペースで物事を進められるようになります。

最初はスムーズにできなくて大変ですが、しばらく続けて慣れてくると、実は楽です。

自分の意思で行動するからこそ、ストレスは半減して、やる気も倍増します。

自分の都合で物事を進められるため、自分らしい生活を送りやすくなるのです。



ただし、自立とはいえ、恋人を無視することではありません。

自立が行きすぎて、恋人の存在がいらなくなるとは、本末転倒です。

自立しつつも、恋人との適度な連絡は今までどおり続けましょう。

## 遠距離恋愛を乗り越えるコツ その7

**恋人に依存しすぎず、自立する。**