

Фреймы

КАК ИЗМЕНИТЬ РАМКУ МЫШЛЕНИЯ
И УВИДЕТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

СТРАХ
СОМНЕНИЯ
ОГРАНИЧЕНИЯ
ПРОШЛОЕ
НЕВОЗМОЖНО
НЕ ХВАТАЕТ
НЕ СМОГУ



— УСОЛЬЦЕВ АЛЕКСЕЙ —

Алексей Усольцев

**«Фреймы: как изменить
рамку мышления и
увидеть новую жизнь»**

«Автор»

2026

Усольцев А.

«Фреймы: как изменить рамку мышления и увидеть новую жизнь»
/ А. Усольцев — «Автор», 2026

Почему одни люди видят в ошибке конец, а другие — опыт? Почему для одних отказ становится болью на годы, а для других — новой дорогой? Всё решает фрейм — внутренняя рамка, через которую мы смотрим на себя, людей и события. Эта книга поможет увидеть скрытые рамки мышления, которые управляют жизнью: фрейм жертвы, ошибки, денег, отношений, прошлого и будущего. Автор простым языком показывает, как старые убеждения сужают возможности, усиливают страх и заставляют повторять одни и те же сценарии. «Фреймы» — это книга для тех, кто хочет перестать жить в старых объяснениях и вернуть себе силу выбора. Без пустого позитива, без самообмана — только честный взгляд, глубокие смыслы и практические шаги. Измени рамку мышления — и ты увидишь новую жизнь.

© Усольцев А., 2026

© Автор, 2026

Алексей Усольцев

«Фреймы: как изменить рамку мышления и увидеть новую жизнь»

«Фреймы: как изменить рамку мышления и увидеть новую жизнь»

Введение

Мы живём не в мире, а в своих объяснениях мира

Иногда человеку кажется, что его жизнь определяют события.

Сказали неприятное слово. Не получилось дело. Кто-то ушёл. Деньги закончились. Планы сорвались. И кажется: вот причина боли. Вот почему стало тяжело. Вот почему исчезли силы.

Но часто нас ранит не только само событие. Нас ранит смысл, который мы ему дали.

Один человек слышит отказ и думает: «Я никому не нужен».

Другой слышит отказ и думает: «Значит, это не моя дверь».

Событие одно. Боль разная. Выводы разные. Будущее тоже разное.

Вот это и есть **фрейм**.

Фрейм — это рамка, через которую мы смотрим на происходящее. Это внутреннее объяснение, которое незаметно управляет нашими чувствами, решениями и поступками.

Фрейм может сделать человека слабым, даже если у него есть возможности.

А может сделать сильным, даже если обстоятельства пока против него.

Если человек живёт во **фрейме** жертвы, он постоянно ищет виноватых.

Если он живёт во **фрейме** автора, он ищет следующий шаг.

Если человек смотрит на ошибку как на доказательство своей никчёмности, он сдаётся.

Если он смотрит на ошибку как на урок, он становится умнее.

Мир не всегда можно изменить сразу. Людей не всегда можно заставить вести себя иначе. Прошлого нельзя переписать. Но можно изменить рамку, в которую всё это помещено.

И когда меняется рамка — меняется внутреннее состояние.

Когда меняется состояние — меняются решения.

Когда меняются решения — постепенно меняется жизнь.

Эта книга не о том, как обмануть себя позитивным мышлением.

Она о другом.

О честном умении смотреть глубже.
О способности выбирать смысл.
О внутренней свободе не быть пленником первой реакции.
О том, как перестать жить в старых объяснениях и начать создавать новые.

Потому что человек становится сильнее не тогда, когда у него исчезают трудности.
А тогда, когда он перестаёт смотреть на себя как на того, кто ничего не может.

Фрейм — это не просто мысль.
Это дверь.

И иногда, чтобы выйти из тёмной комнаты, не нужно ломать стены.
Достаточно найти другую дверь.

Глава 1

Что такое фрейм

Фрейм — это рамка смысла.

Это то, как человек объясняет себе происходящее.

Не само событие делает человека счастливым или несчастным. Очень часто решает то, какое значение он этому событию дал.

Представь: два человека потеряли работу.

Первый думает:

«Всё. Я неудачник. Меня больше нигде не возьмут. Жизнь опять против меня».

Второй думает:

«Это неприятно. Но, возможно, мне пора было выйти из старого места. Теперь я могу найти что-то лучшее или попробовать новый путь».

Ситуация одна.

Факты похожи.

Но внутренний мир у этих людей разный.

Первый человек оказался во фрейме конца.

Второй — во **фрейме** перехода.

Именно **фрейм** решает, что человек почувствует дальше: страх или интерес, стыд или азарт, бессилие или желание действовать.

Фрейм — это невидимая рамка, которая говорит нам:

«Вот что это значит».

Когда кто-то не отвечает на сообщение, один человек думает:

«Я ему не нужен».

Другой думает:

«Он занят. Ответит позже».

Третий думает:

«Мне неприятно ждать. Я займусь своими делами и не буду зависеть от чужой реакции».

Одно и то же молчание.

Но три разных **фрейма**.

И три разных состояния.

Фрейм может быть маленьким, почти незаметным. Но последствия у него большие.

Он влияет на то, как мы относимся к себе.

Как разговариваем с людьми.

Как принимаем решения.

Как реагируем на ошибки.

Как видим деньги, любовь, работу, успех и будущее.

Человек редко замечает свой **фрейм**. Ему кажется, что он просто видит реальность такой, какая она есть.

Но чаще всего он видит не чистую реальность, а реальность, пропущенную через собственный опыт, страхи, убеждения и прошлые раны.

Если в детстве человека часто критиковали, он может во взрослом возрасте слышать нападение даже там, где его нет.

Если его часто бросали, он может видеть угрозу в любой паузе.

Если ему говорили, что деньги достаются только тяжёлым трудом, он может бессознательно считать лёгкий заработок чем-то подозрительным.

Если его учили, что ошибаться стыдно, он может избегать любых новых шагов, лишь бы не столкнуться с неудачей.

Так появляются **фреймы**.

Они не рождаются из воздуха.

Они собираются из опыта.

Из слов родителей.

Из школьных оценок.

Из первых побед.

Из первых унижений.

Из отношений.

Из общества.

Из того, что человек видел, слышал и пережил.

Но важная мысль в том, что **фрейм** — это не приговор.

Фрейм можно заметить.

Фрейм можно поставить под вопрос.

Фрейм можно заменить.

Например, **фрейм** «*Я не умею*» можно заменить на «*Я пока учусь*».

Фрейм «*Меня отвергли*» можно заменить на «*Мне показали, что это не моё место*».

Фрейм «*Я потерял время*» можно заменить на «*Я получил опыт, который теперь поможет мне не повторять старые ошибки*».

Это не значит обманывать себя.

Менять **фрейм** — не значит говорить, что боль не боль, потеря не потеря, а проблема не проблема.

Это значит не отдавать событию право полностью определять твою личность и твоё будущее.

Да, мне больно.

Но я не только моя боль.

Да, я ошибся.

Но я не ошибка.

Да, сейчас трудно.

Но это не значит, что так будет всегда.

Сильный **фрейм** не отрицает реальность.

Он помогает человеку не сломаться внутри реальности.

Слабый **фрейм** делает человека пленником обстоятельств.

Сильный **фрейм** возвращает ему выбор.

Фрейм похож на очки.

Если стекло мутное, мир кажется грязным.

Если стекло треснуло, всё кажется сломанным.

Если стекло окрашено страхом, даже шанс выглядит как опасность.

Но когда человек начинает очищать свои внутренние очки, он вдруг замечает: мир не всегда был таким безнадёжным. Просто он смотрел на него через старую боль.

Иногда человек говорит:

«Я просто реалист».

Но под видом реализма может прятаться страх.
Под видом осторожности — неверие в себя.
Под видом опыта — старая обида.
Под видом характера — привычный **фрейм**.

Поэтому первый шаг — не менять жизнь сразу.
Первый шаг — спросить себя:

«В какой рамке я сейчас смотрю на эту ситуацию?»

Этот вопрос может многое изменить.

Потому что пока человек не видит рамку, он думает, что это и есть весь мир.

Но когда он замечает рамку, появляется свобода.

Он уже может сказать:

«Я сейчас смотрю на это как жертва».

Или:

«Я сейчас смотрю на это через страх».

Или:

«Я сейчас сделал из одной неудачи вывод обо всей своей жизни».

А если человек может это заметить, значит, он уже не полностью внутри этого **фрейма**.
Он уже на шаг выше. Он уже наблюдатель.

И именно с этого начинается внутренняя сила.

Не с идеальной уверенности.

Не с полного отсутствия страха.

Не с магического позитивного мышления.

А с честного момента, когда человек говорит:

«Стоп. Возможно, я смотрю на это слишком узко. Возможно, есть другая рамка».

Другая рамка — это не всегда мгновенное счастье.

Но это уже новая дверь.

А новая дверь означает, что ты больше не заперт.

Практика к главе

Вспомни ситуацию, которая сейчас вызывает у тебя напряжение.

Запиши её одним предложением.

Например:

«Мне отказали».

«Я не знаю, что делать дальше».
«У меня не получается заработать больше».
«Человек не отвечает мне».
«Я боюсь начать».

Теперь задай себе три вопроса:

- 1. Какой смысл я сейчас придаю этой ситуации?*
- 2. Этот смысл делает меня сильнее или слабее?*
- 3. Какой другой смысл я могу выбрать, не обманывая себя?*

Пример:

Ситуация:
«Мне отказали».

Старый фрейм:
«Я недостаточно хорош».

Новый фрейм:
«Это не доказательство моей ценности. Это просто несовпадение, опыт или сигнал искать другое направление».

Ситуация не стала приятной.
Но она перестала уничтожать человека изнутри.

И в этом сила фреймов.

Мы не всегда выбираем события.
Но мы можем учиться выбирать рамку, через которую на них смотрим.

Глава 2

Фрейм жертвы

Фрейм жертвы начинается не с жалоб.

Он начинается с ощущения, что у тебя нет влияния.

Человек может ходить на работу, общаться, строить планы, улыбаться, делать вид, что всё нормально. Но внутри у него звучит тихая мысль:

«От меня ничего не зависит».

Именно эта мысль постепенно забирает силу.

Не обстоятельства сами по себе делают человека жертвой. Жертвой его делает убеждение, что он ничего не может изменить, ничего не может выбрать и ни на что не способен повлиять.

Фрейм жертвы говорит:

«Со мной так поступили».

«Мне не дали».

«Меня не поняли».

«Мне не повезло».

«У других проще».

«Я такой из-за прошлого».

«Мир несправедлив, поэтому я не буду даже пытаться».

В этих словах может быть часть правды.

Да, с человеком действительно могли поступить плохо.

Да, ему могли не дать поддержки.

Да, его могли не понять.

Да, прошлое могло быть тяжёлым.

Да, мир не всегда справедлив.

Фрейм жертвы опасен не тем, что он замечает боль.

Он опасен тем, что превращает боль в личность.

Человек уже не просто пережил трудность.

Он начинает считать себя тем, кто обречён на трудности.

Он уже не просто столкнулся с несправедливостью.

Он начинает смотреть на всю жизнь как на доказательство того, что против него всё.

Он уже не просто устал.

Он начинает верить, что у него никогда не будет сил.

Так **фрейм** жертвы становится внутренней клеткой.

И самое сложное — эта клетка часто кажется человеку правдой.

Когда человек долго живёт во **фрейме** жертвы, он начинает искать не выход, а подтверждение своей беспомощности.

Ему предлагают попробовать — он говорит:

«Не получится».

Ему дают совет — он отвечает:

«Ты не понимаешь».

Появляется возможность — он думает:

«Это не для меня».

Кто-то добивается результата — он говорит:

«Ему просто повезло».

Фрейм жертвы защищает человека от риска.

Если я ничего не могу, значит, мне не нужно пробовать.

Если всё решено заранее, значит, я не виноват, что стою на месте.

Если мир против меня, значит, поражение можно объяснить ещё до начала действия.

В этом есть странное удобство.

Быть жертвой больно, но иногда безопасно.

Безопасно не пытаться.

Безопасно не брать ответственность.

Безопасно не ошибаться.

Безопасно заранее сказать: «У меня всё равно не выйдет».

Но цена этой безопасности — жизнь, которая постепенно становится всё меньше.

Человек перестаёт мечтать широко.

Перестаёт просить больше.

Перестаёт выбирать себя.

Перестаёт действовать.

Перестаёт верить, что его шаг имеет значение.

И однажды он может заметить, что уже не живёт, а только объясняет, почему не живёт.

Фрейм жертвы особенно коварен потому, что он часто маскируется под реализм.

Человек говорит:

«Я просто понимаю жизнь».

Но иногда за этим стоит не понимание, а усталость.

Он говорит:

«Я не строю иллюзий».

Но иногда за этим стоит страх снова разочароваться.

Он говорит:

«Я знаю, как всё устроено».

Но иногда он знает только старую боль, которую переносит на всё новое.

Фрейм жертвы заставляет человека видеть прошлое как приговор.

Если меня предали — значит, никому нельзя верить.

Если у меня не получилось — значит, я не способен.

Если меня критиковали — значит, со мной что-то не так.

Если меня не выбрали — значит, я недостаточно ценен.

Так одно событие превращается в закон жизни.

Но событие — это не закон.

Отказ — не закон.

Ошибка — не закон.

Предательство — не закон.

Бедность — не закон.

Одиночество — не закон.

Тяжёлое детство — не закон.

Это опыт. Иногда болезненный, иногда несправедливый, иногда очень глубокий. Но опыт не обязан становиться тюрьмой.

Фрейм жертвы говорит:

«Со мной это случилось, значит, теперь я такой».

Фрейм силы говорит:

«Со мной это случилось, но я ещё не закончен».

В этом разница.

Человек не виноват во всём, что с ним произошло.

Но он может постепенно стать ответственным за то, что будет строить дальше.

Ответственность — это не обвинение себя.

Многие боятся этого слова, потому что путают ответственность с виной.

Вина говорит:

«Это всё из-за меня».

Ответственность говорит:

«Теперь я выбираю, что делать с этим дальше».

Вина давит.

Ответственность возвращает силу.

Фрейм жертвы держится на вопросе:

«Почему со мной это случилось?»

Иногда этот вопрос нужен. Он помогает понять причину, увидеть боль, признать несправедливость.

Но если человек застревает только в этом вопросе, он начинает ходить по кругу.

Более сильный вопрос звучит иначе:

«Что я могу сделать теперь?»

*Не всё.
Не сразу.
Не идеально.
Но что-то.*

В этом «что-то» и начинается выход.

Человек во **фрейме** жертвы часто ждёт большого спасения. Он ждёт, что кто-то придёт, всё поймёт, всё исправит, даст любовь, деньги, уверенность, шанс, разрешение жить.

Но взрослая сила начинается с маленького движения без гарантий.

*Позвонить.
Написать.
Отказаться.
Попросить.
Начать учиться.
Закрывать старую дверь.
Сказать правду.
Признать, что больно.
Сделать первый шаг, даже если внутри ещё нет уверенности.*

Фрейм жертвы теряет власть не тогда, когда жизнь становится лёгкой.

Он теряет власть тогда, когда человек совершает действие, которое противоречит его беспомощности.

Он думает: «*Я не могу*» — и делает маленькую попытку.
Он думает: «*Меня не услышат*» — и спокойно говорит.
Он думает: «*У меня нет выбора*» — и находит хотя бы один вариант.
Он думает: «*Я слабый*» — и всё равно не сдаётся.

Так рождается новый **фрейм**.

*Не громко.
Не красиво.
Не как в кино.*

А тихо, через маленькое внутреннее решение:

«Я признаю, что мне было больно. Но я больше не хочу строить всю жизнь вокруг этой боли».

Это не значит стать холодным.
Это не значит забыть прошлое.
Это не значит оправдать тех, кто причинил вред.

Это значит вернуть себе право быть больше, чем то, что с тобой произошло.

Фрейм жертвы сужает человека до раны.

Фрейм автора расширяет его до выбора.

И иногда первый шаг к выходу — это честно признать:

«Да, я сейчас смотрю на себя как на жертву».

Не ругать себя за это.

Не стыдиться.

Не делать вид, что всё хорошо.

Просто заметить.

Потому что замеченный **фрейм** уже начинает слабеть.

Пока человек полностью верит мысли «я ничего не могу», эта мысль управляет им.

Но когда он говорит:

«У меня появилась мысль, что я ничего не могу» — он уже не мысль. Он тот, кто её видит.

А тот, кто видит рамку, может однажды выйти за её пределы.

Практика к главе

Вспомни ситуацию, в которой ты чувствуешь себя бессильным.

Запиши её коротко.

Например:

«Я не могу изменить своё финансовое положение».

«Меня не ценят».

«Я не могу начать новое дело».

«Мне всегда не везёт в отношениях».

«Я боюсь, что у меня снова не получится».

Теперь ответь письменно на четыре вопроса:

1. Где в этой ситуации я действительно не всё контролирую?
2. Что я всё-таки могу контролировать?
3. Какой маленький шаг я могу сделать в ближайшее время?
4. Какая мысль возвращает мне силу?

Пример:

Ситуация:

«Меня не ценят».

Фрейм жертвы:

«Я никому не нужен. Люди всегда используют меня».

Более сильный **фрейм**:

«Мне больно, что меня не ценят. Но я могу выбирать, где оставаться, как говорить о своих границах и кому отдавать свою энергию».

Маленький шаг:

«Я честно скажу, что мне неприятно. Если ничего не изменится, я начну отдаляться».

Главная мысль:

«Я не обязан оставаться там, где меня постоянно обесценивают».

Фрейм жертвы забирает голос.

Фрейм силы возвращает человеку возможность сказать:

*«Я не выбирал всё, что со мной произошло.
Но я могу выбрать, кем я стану после этого».*

Глава 3

Фрейм автора

Фрейм автора начинается с одной внутренней фразы:

«Я могу влиять».

Не контролировать всё.
Не управлять каждым человеком.
Не заставлять мир быть удобным.
А именно влиять.

Это важная разница.

Человек во **фрейме автора** не думает, что жизнь всегда будет справедливой. Он не верит, что стоит только захотеть — и всё сразу получится. Он не закрывает глаза на боль, усталость, прошлое, ошибки и чужие поступки.

Но он не отдаёт им всю власть.

Фрейм автора говорит:

*«Я не выбирал все обстоятельства. Но я могу выбрать следующий шаг».
«Я не могу изменить прошлое. Но я могу изменить выводы, которые из него сделал».
«Я не могу управлять людьми. Но я могу управлять своими границами».
«Я не могу гарантировать успех. Но я могу действовать лучше, чем вчера».*

Автор — это не тот, у кого всё под контролем.

Автор — это тот, кто перестаёт быть только персонажем чужого сценария.

Многие люди живут так, будто их жизнь пишут другие.

Родители сказали, каким надо быть.
Общество сказал, что считается успехом.
Прошлый опыт сказал, чего нужно бояться.
Неудачи сказали, куда больше не идти.
Критика сказала, что лучше молчать.
Страх сказал, что безопаснее ничего не менять.

И человек вроде бы живёт свою жизнь, но внутри постоянно спрашивает разрешение.

Можно ли мне хотеть большего?
Можно ли мне быть другим?
Можно ли мне уйти?
Можно ли мне начать сначала?
Можно ли мне ошибиться?
Можно ли мне быть счастливым не так, как принято?

Фрейм автора возвращает человеку право на собственную позицию.

Он говорит:

«Я могу слушать других, но не обязан отдавать им свою жизнь».
«Я могу учитывать прошлое, но не обязан повторять его».
«Я могу бояться, но не обязан подчиняться страху».
«Я могу не знать всего пути, но могу сделать первый шаг».

Автор не ждёт, пока исчезнет страх.

Он понимает: страх часто уходит не до действия, а после первых действий. Уверенность редко приходит заранее. Иногда она появляется только тогда, когда человек видит: *«Я смог выдержать. Я смог попробовать. Я смог не сломаться».*

Фрейм жертвы ждёт состояния.

Фрейм автора создаёт состояние через действие.

Жертва думает:

«Когда я почувствую уверенность, тогда начну».

Автор думает:

«Я начну маленько, и уверенность будет расти вместе со мной».

Жертва говорит:

«Мне не дали шанс».

Автор спрашивает:

«Где я могу создать шанс сам?»

Жертва говорит:

«Меня не поддержали».

Автор спрашивает:

«Где найти среду, которая поддержит?»

Жертва говорит:

«Я такой из-за прошлого».

Автор говорит:

«Прошлое объясняет меня, но не обязано полностью определять».

Это не магия.

Это смена внутренней позиции.

Когда человек становится автором, он перестаёт спрашивать только:

«Почему это произошло?»

И начинает спрашивать:

«Что я могу с этим сделать?»

Это один из самых сильных вопросов в жизни.

Не потому что он сразу решает все проблемы.

А потому что он возвращает человеку движение.

Иногда ответ будет маленьким.

Что я могу сделать?

Выспаться.

Написать одно сообщение.

Открыть документ.

Попросить помощи.

Сказать «нет».

Признать ошибку.

Убрать лишнее.

Перестать доказывать.

Сделать паузу.

Попробовать ещё раз, но умнее.

Маленький шаг может казаться слабым. Но для человека, который долго жил в бессилии, маленький шаг — это революция.

Потому что он разрушает главный закон **фрейма** жертвы:

«Я ничего не могу».

Автор не всегда делает большие поступки.

Иногда он просто перестаёт предавать себя в мелочах.

Не соглашается там, где внутри уже давно «нет».

Не молчит, когда нужно сказать правду.

Не остаётся там, где его постоянно ломают.
Не откладывает жизнь до идеального момента.
Не строит всю личность вокруг чужого мнения.

Фрейм автора — это не про эгоизм.

Это не значит думать только о себе, не учитывать других и идти по головам.

Настоящий автор понимает: его жизнь связана с другими людьми. Его решения влияют на близких. Его слова могут ранить или лечить. Его свобода требует ответственности.

Но он больше не исчезает из собственной жизни.

Он не делает себя пустым местом ради чужого удобства.
Не отказывается от своих желаний только потому, что кому-то они непонятны.
Не живёт в постоянном ожидании, что кто-то другой разрешит ему быть собой.

Фрейм автора особенно важен в моменты боли.

Когда всё хорошо, легко говорить:
«Я управляю своей жизнью».

Но настоящая проверка начинается, когда что-то идёт не так.

Тебя не выбрали.
Тебя не поняли.
Ты ошибся.
Ты потерял деньги.
Ты доверился не тому человеку.
Ты устал.
Ты снова оказался не там, где хотел.

В такие моменты старый **фрейм** может подняться очень быстро:

«Ну вот, я так и знал».
«Ничего не меняется».
«Я опять всё испортил».
«Жизнь против меня».

Фрейм автора не запрещает эти мысли.
Он просто не отдаёт им руль.

Он говорит:

«Мне больно, но я не буду делать из боли окончательный вывод».
«Я ошибся, но я могу изучить ошибку».
«Я потерял, но я могу восстановиться».
«Я устал, но усталость — не доказательство моей слабости».
«Я сейчас в трудной главе, но книга ещё не закончена».

Автор смотрит на жизнь как на текст, который ещё пишется.

Да, в нём уже есть тяжёлые страницы.

Да, есть главы, которые хотелось бы вырвать.

Да, есть слова, сказанные не теми людьми и не в то время.

Да, есть потери, которые невозможно просто забыть.

Но пока человек жив, у него остаётся право на продолжение.

Не на идеальное продолжение.

Не на лёгкое.

Не на такое, где всё сразу становится красивым.

А на честное продолжение, в котором он постепенно возвращает себе голос.

Иногда стать автором — значит впервые сказать:

«Я не хочу больше жить так».

Эта фраза может быть тихой. Почти незаметной. Без громких обещаний. Но внутри неё уже есть сила.

Потому что человек перестаёт оправдывать то, что его разрушает.

Он перестаёт говорить:

«Так получилось».

И начинает говорить:

«Что я могу изменить?»

Он перестаёт повторять:

«Я всегда такой был».

И начинает спрашивать:

«Каким я могу стать?»

Он перестаёт жить только реакциями.

Раньше его обидели — он закрывался.

Испугался — убегал.

Ошибся — сдавался.

Не получил поддержки — обесценивал себя.

Увидел трудность — заранее проигрывал.

Теперь между событием и реакцией появляется пространство.

И в этом пространстве рождается выбор.

*Меня обидели. Как я хочу ответить?
Мне страшно. Что я могу сделать аккуратно?
Я ошибся. Чему это меня учит?
Меня не поддержали. Где я могу найти опору?
Мне трудно. Какой шаг будет самым честным сейчас?*

Фрейм автора не делает человека железным.

Наоборот, он позволяет быть живым.

*Автор может плакать.
Может уставать.
Может сомневаться.
Может не знать ответа.
Может просить помощи.
Может признавать: «Мне сейчас тяжело».*

Но даже в этом он не отказывается от себя.

Он не говорит:
«Раз мне тяжело, значит, я проиграл».

Он говорит:
«Мне тяжело, значит, мне нужна забота, ясность и следующий шаг».

Это зрелая сила.

Не сила, которая всё терпит.
А сила, которая умеет выбирать.

Не сила, которая никогда не падает.
А сила, которая учится вставать без ненависти к себе.

Не сила, которая доказывает всем свою ценность.
А сила, которая перестаёт жить так, будто ценность нужно постоянно выпрашивать.

Фрейм автора меняет главный вопрос жизни.

Вместо:
«Почему мне не дали хорошую жизнь?»

Появляется:
«Какую жизнь я могу начать строить из того, что у меня есть сейчас?»

И пусть сначала у человека есть немного.

*Немного сил.
Немного денег.
Немного поддержки.*

*Немного веры.
Немного ясности.*

Но **автор** начинает с того, что есть.

Потому что ждать идеальных условий — значит снова отдать свою жизнь обстоятельствам.

Можно начать с маленькой территории влияния.

*Со своего утра.
Со своего тела.
Со своих слов.
Со своего выбора окружения.
Со своей реакции.
Со своих привычек.
Со своего отношения к ошибкам.
Со своего решения больше не унижать себя внутри.*

Каждая такая территория кажется небольшой.
Но именно из них собирается жизнь.

Фрейм автора не обещает, что всё получится сразу.
Он обещает другое:

ты перестанешь быть человеком, который просто ждёт, что с ним сделает жизнь.

Ты начнёшь быть человеком, который отвечает жизни своим выбором.

А это уже начало свободы.

Практика к главе

Выбери одну ситуацию, где ты сейчас чувствуешь застревание.

Запиши её честно.

Например:

*«Я давно хочу начать проект, но откладываю».
«Я остаюсь в отношениях, где мне плохо».
«Я боюсь просить больше денег».
«Я не могу отпустить прошлую ошибку».
«Я жду, что кто-то другой изменит мою жизнь».*

Теперь раздели лист на две части.

Слева напиши:

«Что я не контролирую».

Справа напиши:

«На что я могу повлиять».

Пример:

Ситуация:

«Меня не ценят на работе».

Я не контролирую:

отношение начальника, настроение коллег, прошлые решения, чужие слова.

Я могу повлиять:

на то, как я говорю о своих результатах;

на то, какие навыки развиваю;

на то, ищу ли другие возможности;

на то, позволяю ли с собой обращаться неуважительно;

на то, как я оцениваю свою ценность.

После этого ответь на главный вопрос автора:

«Какой один шаг я могу сделать в ближайшие 24 часа?»

Не большой.

Не идеальный.

Не героический.

Один настоящий шаг.

Написать.

Уточнить.

Отказаться.

Начать.

Спросить.

Разобраться.

Запланировать.

Сказать честно.

Убрать то, что забирает силы.

Фрейм автора рождается не в голове.

Он рождается в действии.

Каждый раз, когда ты делаешь честный шаг, ты говоришь своей жизни:

«Я здесь. Я участвую. Я больше не исчезаю».

Глава 4

Фрейм ошибки

Ошибка сама по себе редко ломает человека.

Человека ломает вывод, который он из неё делает.

Один человек ошибся и думает:

«Я ничтожество. У меня никогда ничего не получится».

Другой ошибся и думает:

«Больно. Неприятно. Но теперь я знаю больше, чем раньше».

Событие может быть одинаковым.

Но **фрейм** разный.

Для первого ошибка — это приговор.

Для второго — информация.

И именно это различие определяет, что человек сделает дальше: спрячется или попробует снова, возненавидит себя или станет мудрее, остановится или вырастет.

Многие люди боятся ошибок не потому, что ошибка действительно уничтожит их жизнь. Они боятся того, что ошибка скажет о них самих.

«Если я ошибся — значит, я глупый».

«Если у меня не получилось — значит, я не создан для этого».

«Если надо мной посмеялись — значит, мне лучше больше не высываться».

«Если меня не выбрали — значит, я недостаточно хорош».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.