

THE FRAME



Od urodzenia byłeś trenowany do przegranej

Dla każdego mężczyzny, który kiedykolwiek usłyszał: "Jesteś dla mnie za dobry"

“Zaoferowałem ci tylko prawdę. Nic więcej.”

Morfeusz, Matrix

Contents

Wstęp: Błąd w Oprogramowaniu. Dlaczego wszystko, co wiesz,...	1
Rozdział 1: Miłość to Ekonomia. Popyt, Podaż i Niewidzialna...	6
Rozdział 2: Wino i Mleko. Analiza Wykresu SMV	14
Rozdział 3: Hipergamia. Dlaczego ona zawsze patrzy w górę	24
Rozdział 4: Rama (Frame). Jesteś Głównym Bohaterem swojego...	32
Rozdział 5: Shit-testy. Dlaczego ona robi Ci piekło z życia?	38
Rozdział 6: Trzy Filary Męskiej Wartości. Wygląd, Pieniądze,...	46
Rozdział 7: Monk Mode. Czas Samotnego Wilka i Budowa...	56
Rozdział 8: Cyfrowe Pole Bitwy. Tinder, Instagram i Text...	64
Rozdział 9: Logistyka i Mowa Ciała. Od kawy do sypialni	72
Rozdział 10: Koniec Wersji Demo. Zarządzanie Długoterminowe...	79
Rozdział 11: Ostatni Bastion Naiwności. NAWALT i BHP...	88
Rozdział 12: Saper na Randce. Czerwone Flag, Borderline i...	94
Rozdział 13: Laboratorium Błędów. Analiza Przypadków z Życia	101
Rozdział 14: Matężństwo 2.0. Kontrakt ryzyka	108
Zakończenie: Czerwona Pigułka to dopiero początek. Witaj w...	115
<i>Słowniczek Pojęć Red Pill</i>	120
<i>Lektury Obowiązkowe i Źródła</i>	122
<i>O autorze</i>	124
<i>Zostaw Recenzję</i>	125

Wstęp: Błąd w Oprogramowaniu. Dlaczego wszystko, co wiesz, nie działa

Od urodzenia byłeś trenowany do przegranej. Nie jest to teoria spiskowa, ale wynik prostego mechanizmu wychowawczego. Przez pierwsze dwie dekady życia wgrywano Ci do głowy konkretny „skrypt” zachowań. System operacyjny, na którym pracujesz, pochodzi z filmów Disneya, komedii romantycznych i rad Twojej ciotki przy niedzielnym obiedzie.

Wmawiano Ci, że świat jest sprawiedliwy. Że jeśli będziesz dobrym, uczynnym, wrażliwym chłopakiem – to ona to doceni. Że istnieje ta „Jedyna”, przeznaczona Ci przez gwiazdy. Że Twoim zadaniem jest ją znaleźć, adorować, a w zamian otrzymasz wieczną lojalność, miłość i pożądanie.

Jeśli trzymasz w ręku tę książkę, to prawdopodobnie właśnie zderzyłeś się z murem rzeczywistości.

Zrobiłeś wszystko zgodnie z instrukcją. Byłeś miły. Kupowałeś kwiaty. Słuchałeś o jej problemach. Byłeś na każde zawołanie. Mimo to zostałeś odrzucony na rzecz „zimnego drania”, który łamał wszystkie te zasady, albo – co gorsza – utknął w strefie przyjaźni („friendzone”), służąc jako darmowy terapeuta i szofer, podczas gdy sfera intymna pozostała dla Ciebie zamknięta.

To nie był błąd w systemie. System działa perfekcyjnie. Po prostu instrukcja, którą dostałeś, była fałszywa. Mapa nie pasuje do terenu.

Dlaczego jest trudniej niż kiedykolwiek?

Nasi dziadkowie nie mieli tego problemu. W ich czasach zasady były proste, a role społeczne jasno określone. Dziś, w erze Tindera, Instagrama i globalnej wioski, rynek relacji stał się brutalnym polem bitwy. Twoja konkurencja to już nie tylko Kowalski z klatki obok, ale każdy fit-influencer i milioner, którego ona obserwuje na ekranie swojego telefonu. Stosowanie metod z lat 90. na dzisiejszym, cyfrowym rynku matrymonialnym to samobójstwo. Musisz zaktualizować oprogramowanie albo zostaniesz w tyle.

Faza I: Red Pill Rage (Gniew)

To, co teraz czujesz – lub co poczujesz w trakcie lektury kolejnych rozdziałów – nazywamy w środowisku *Red Pill Rage*. To wściekłość wynikająca z poczucia zdrady.

Kiedy zrozumiesz, że:

- Relacje damsko-męskie nie opierają się na magicznej „miłości”, ale na brutalnej ekonomii rynku (popyt i podaż);
- Twoje poświęcenie i bycie „Miłym Facetem” nie buduje pożądania, a jedynie litość lub wygodnictwo drugiej strony;
- Kobiety nie kochają Cię za to, kim jesteś w środku, ale za to, co dostarczasz (bezpieczeństwo, geny, zasoby, emocje);

...poczujesz gniew. Będziesz wściekły na kobiety za ich naturę. Będziesz wściekły na społeczeństwo za okłamywanie Cię. Ale przede wszystkim będziesz wściekły na siebie – za zmarnowany czas, pieniądze i energię.

Ta książka nie powstała po to, by Cię w tym gniewie utrzymać. Gniew jest dobrym paliwem na start, ale fatalnym kierowcą. Jeśli zostaniesz w fazie Rage, staniesz się zgorzkniałym hejterem. Celem tej książki jest przeprowadzenie Cię przez ten ogień, abyś po drugiej stronie stanął jako świadomy gracz, a nie ofiara.

Koniec ery „Miłego Faceta” i Ukrytych Kontraktów

W tej książce zabijemy w Tobie „Miłego Faceta”. Nie dlatego, że bycie dobrym człowiekiem jest złe. Dlatego, że bycie „miłym” w nadziei na ukrytą nagrodę jest formą manipulacji i słabości. Nazywamy to **Ukrytym Kontraktem**.

Oto jak to wygląda w praktyce:

Sytuacja 1: Przeprowadzka

- **Nice Guy (Podejście błędne):** Marnuje całą sobotę, by pomóc jej w przeprowadzce. Dźwiga meble, poci się i niszczy sobie kręgosłup, mówiąc „nie ma sprawy”. W duchu liczy, że ona w ramach wdzięczności pójdzie z nim do łóżka albo chociaż spojrzy na niego romantycznie. Gdy na koniec dostaje tylko uścisk i słowo „dziękuję”, czuje się oszukany.
- **Mężczyzna Świadomy (Podejście właściwe):** Stawia na jasne zasady lub asertywność. „Pomogę Ci przewieźć te rzeczy, bo mam dużego vana, ale w zamian stawiasz steki i robisz kolację u siebie”. Albo po prostu: „Niestety, w sobotę mam inne plany”. Bez tłumaczenia się. To jest handel lub granica. Ja daję X, Ty dajesz Y. Jeśli warunki Ci nie pasują – wynajmij firmę. Brzmi cynicznie? Być może. Ale jest o wiele uczciwsze niż udawany altruizm, pod którym kryje się żądanie o akceptację.

Sytuacja 2: Emocjonalny Tampon

- **Nice Guy (Podejście błędne):** Wisisz na telefonie przez dwie godziny, słuchając jej narzekań na byłego faceta lub szefa. Jesteś zmęczony, chcesz spać, ale słuchasz,

myśląc: „Pokażę jej, jakim jestem świetnym powiernikiem, w końcu zrozumie, że jestem lepszy od tamtego”.

- **Męczyzna Świadomy (Podejście właściwe):** Szanuje swój czas. „Stuchaj, to brzmi słabo, ale nie jestem twoim terapeutą. Nie chcę o tym rozmawiać. Zmieńmy temat albo kończymy na dziś, bo rano wstaję na trening”. Męczyzna Świadomy nie boi się utraty relacji, dlatego paradoksalnie – zyskuje w niej szacunek.

Czego dowiesz się z tej książki?

To nie jest zbiór tanich tekstów na podryw. To podręcznik obsługi rzeczywistości, której nikt Ci w szkole nie pokazał. Opierając się na psychologii ewolucyjnej, ekonomii i twardych danych, poruszymy tematy tabu:

- **Ekonomia Rynku Matrymonialnego:** Zrozumiesz, czym jest popyt, podaż i niedobór w relacjach. Dlaczego młodość jest walutą kobiet, a status i zasoby walutą mężczyzn.
- **Fenomen Ciemnej Triady:** Wyjaśnimy paradoks, dlaczego kobiety deklarują chęć bycia z „dobrym chłopakiem”, ale biologiczną reakcję pożądania wywołują u nich cechy narcyzów. Nauczysz się adaptować te cechy (pewność siebie, nieprzewidywalność) bez stawiania się toksycznym człowiekiem.
- **System Wczesnego Ostrzegania (Red Flags):** Nauczysz się bezbłędnie rozpoznawać toksyczne zachowania, „Daddy Issues” i zaburzenia, zanim zainwestujesz swój czas i emocje.
- **SMV (Sexual Market Value):** Poznasz swój wykres wartości rynkowej. Dowiesz się, dlaczego czas gra na Twoją korzyść (mężczyźni zyskują na wartości z wiekiem, jeśli o siebie dbają), podczas gdy kobieca uroda ma termin przydatności.
- **Zarządzanie Ramą (Frame):** Nauczysz się, jak utrzymać kontrolę nad rzeczywistością w związku i dlaczego, gdy Ty odpuszczasz prowadzenie, relacja zaczyna się sypać.
- **Projekt: Najlepsza Wersja Siebie:** Zrozumiesz, że celem „Red Pill” nie jest uganianie się za kobietami, ale zbudowanie takiego życia, ciała i majątku, w którym to Ty stajesz się nagrodą.

Czerwona Pigułka to nie nienawiść

Zanim przejdziesz dalej, musimy wyjaśnić sobie jedną, fundamentalną rzecz, która odróżnia tę książkę od toksycznego internetowego hejtu.

Celem tej książki nie jest nauczenie Cię nienawiści do kobiet.

Wręcz przeciwnie. Jako mężczyźni, z natury uwielbiamy kobiety. Kochamy ich piękno, ich energię i to, jak potrafią uzupełniać naszą twardą naturę. Życie bez kobiet byłoby dla nas puste.

Problemem nie są kobiety. Problemem jest Twoje błędne wyobrażenie o nich. Nienawiść rodzi się z zawiedzionych, nierealnych oczekiwań. Kobieta jest jak żywioł – jak ocean. Jest piękna, fascynująca i daje życie, ale jest też potężna i niebezpieczna. Jeśli wejdiesz do wody, nie umiejąc pływać, i zaczniesz tonąć – czyja to wina? Oceanu, że jest głęboki i mokry? Czy Twoja, że zignorowałaś jego naturę i przeceniłaś swoje siły?

Prawdziwa świadomość polega na odrzuceniu bajek i zaakceptowaniu kobiet takimi, jakimi są naprawdę. Tu przebiega granica między świadomością a nihilizmem (Black Pill). Nie chcę, żebyś był zgorzkniałym mizoginem, który boi się wejść do wody. Chcę, żebyś był skutecznym pływakiem, który potrafi nawigować w każdych warunkach.

Przestań wierzyć w bajki. Zaczynij czytać dane. Witamy w rzeczywistości.

Chcesz wiedzieć, jak głęboka jest królicza nora?

**TWOJA SIŁA ZACZYNA SIĘ TAM,
GDZIE KOŃCZY SIĘ TWOJA UŁĘGŁOŚĆ.**

THE FRAME: Zdefiniuj swoją przestrzeń.
Nie daj się zepchnąć.



Od "miłego gościa" do mężczyzny,
który zna swoją wartość.

ZAMÓW PEŁNĄ WERSJĘ ->