

UAC
ARTEM

СТРАХ
ЦЕ
НЕ
Я



UAC
ARTEM

СТРАХ ЦЕ НЕ Я

— ПСИХОЛОГІЯ КПТ —



ВПЕВНЕНІСТЬ



СОРОМ



ТРИВОГА



ПРОКРАСТИНАЦІЯ



ФОБІЇ



НАВ'ЯЗЛИВІ ДУМКИ



СТОЇЦИЗМ

ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ

ДЛЯ ЖИТТЯ БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ



U A C

ARTEM



СТРАХ ЦЕ НЕ Я

ЗМІСТ

02		ВІД АВТОРА
23		СТРАХ ТРИВОГА ФОБІЇ
36		МОЗОК МАЄ ПЕРЕМАГАТИ ЗАВЖДИ
43		СТИД СОРОМ
52		НАВ'ЯЗЛИВІ ДУМКИ
67		НЕВПЕВНЕНІСТЬ
72		ШО В ТВОЇЙ ВЛАДІ
78		СОЦІАЛЬНИЙ ТИСК
85		ОСОБИСТІ КОРДОНИ
91		ПРОКРАСТИНАЦІЯ
96		ДІЙ ЯК СТОЇК
102		ЗАКЛЮЧЕННЯ



02



Про Автора

Байдак Микола Іванович, відомий на форумах як **UAC Artem**, — автор школи **UAC**, методу **UAC** та книги «**Гарем 10**».

В основу його методики покладено принципи когнітивно-поведінкової терапії (**КПТ**), практичний досвід та багаторічну роботу над особистим розвитком.



U A C

— ARTEM —



Про Автора

Дипломований психолог, практик знайомств
на вулиці та роботи з психологічними
труднощами, зокрема **невротичними розладами**,
панічними атаками, **соціальними фобіями**
та **страхами**.

Має **10 років** практичного досвіду
у сфері соціальної динаміки,
особистого розвитку та роботи
з упевненістю.



— 03 —



Про Автора

За роки практики **Микола UAC Artem**
сформував власний підхід до роботи
над **упевненістю, соціальними навичками**
та **особистим розвитком**.

Його **методика** поєднує теоретичні знання,
практичні вправи, експозицію та реальний
досвід **взаємодії з людьми**.





Про Автора

UAC став результатом багаторічної
практики, досліджень і роботи
зі студентами.

Автор передавав свої знання людям,
які прагнули стати **впевненішими, вільнішими,**
соціально сильнішими та краще розуміти
механізми взаємодії між людьми.





Про Автора

За свою діяльність **Микола UAC Artem**
отримав визнання серед людей,
які цікавляться **соціальною динамікою**
та **особистим розвитком**.

Його **основний напрям** — допомогти людині
перестати бути заручником **страху**,
соціального тиску та **невпевненості**
й навчитися **діяти** попри
внутрішній **дискомфорт**.



U A C

— ARTEM —



Про Автора

- 🛡 10 років практики.
- 🛡 Автор школи UAC.
- 🛡 Автор методу UAC.
- 🛡 Автор книги «Гарем 10».
- 🛡 Дипломований психолог.
- 🛡 Практик соціальної динаміки та особистого розвитку.



— 07 —

U A C

— ARTEM —



Від автора

Ей, я радий, що ти це читаєш.

І не має значення, як ти
отримав цю книгу.

Знаєш, з дитинства я **жив у тривозі**
та з **нав'язливими думками**,
які **створювали бомбу**,
що перетворювала моє життя
на істерику. **Невпевненість** змушувала
мене почуватися **жахливо всередині**.



— 08 —

U A C

— ARTEM —



Від автора

Те відчуття, коли тобі соромно
їсти перед людьми, у голові постійні
думки: «А що скажуть люди?
Що вони подумають? Як вони
до мене поставляться?»

Дискомфорт і тривожність, які з тобою
всюди, де б ти не був.

А я завжди хотів бути вільним
і впевненим по життю,
у всіх сферах.



— 09 —



Від автора

Хотів **вірити в себе** кожної секунди,
вірити, що **впораюся**,
вірити, що **можу**.

Одного **прекрасного дня** — пам'ятаю це,
наче сьогодні — я **занурився** в тонни
психології, психоаналізу, доказової психології
та **соціальної психології**.

Почав **знайомитися з людьми** на вулиці,
з жінками — заради того, щоб бути
вільним і впевненим.



U A C

— ARTEM —



Від автора

Жінок я з часом почав залучати
у своє життя, але впевненості
та свободи так і не отримав.

Я навіть став автором школи UAC,
мав тисячі учнів по всьому світу,
онлайн-подорожі, повагу.

А потім, одного прекрасного дня —
7 вересня 2019 року, на березі моря
в Махмутларі, у Туреччині,
за кальяном — я відчув тремтіння.



— 11 —

U A C

— ARTEM —



Від автора

Та **дивні відчуття** в тілі.
Мені стало **страшно**. А разом із цим
з'явилися постійні **нав'язливі думки**:

«Ти **невпевнений** у собі.

Ти **не вільний**.

Як ти можеш бути для них прикладом,
якщо ти не віриш у себе?»

Після повернення назад я **три тижні**
сидів удома та вивчав **КПТ, стоїцизм,**
метакогнітивний підхід, АСТ,
експозицію, усвідомленість.



— 12 —

U A C

— ARTEM —



Від автора

Вивчав, **практикував**,
створював мініпрограми, які
практикував **щодня**.

Щоб **пояснити**, як це виглядало:
я **прокидався** об 11-й ранку,
кава, сніданок, консультація,
приватний **Telegram**.

З 14:00 до 19:00 я читав, вчився, планував.

А з **19:00** виходив у центр міста
й **практикував усе**, що **створював**.



— 13 —



Від автора

З часом я навіть **не помітив**, як
перетворився на **впевненого, вільного**
чоловіка, яким завжди мріяв бути —
чоловіка **без постійної боротьби**
з нав'язливими **думками та страхами**.

Допоки не повернувся до **Туреччини**,
на той самий пляж у **Махмутларі**.

Я почав **помічати**, що в будь-якій
ситуації, навіть **на тренінгу**,
я **вірю в себе**.



U A C

— ARTEM —



Від автора

Я **вільно виражаю** себе перед людьми,
нав'язливих думок **майже немає**,
а переступити **через страх** стало
дуже легко.

Я **не впізнавав** себе.

У майбутньому я почав **перевіряти**
ці **10 модулів** на сотнях студентів —
і вони почали **давати свої плоди**.
Від **знаменитостей** і футболістів
до **покеристів** та **ІТ-фахівців**.



— 15 —

U A C

— ARTEM —



Від автора

Я не просто **досяг** того, про що **мріяв**.
Я почав **змінювати** життя інших людей.
І це почало приносити ще більше
задоволення.

І ти **прямо зараз** тримаєш у руках **рішення**,
яке може стати **початком вирішення**
твоїх **проблем**.

Перед тим як **занурюватися** ще глибше
й глибше, щоб **дістатися** до самих **надр**
і **перевірити**, чи зможеш ти звідти **виплисти**,
задай собі **питання**:



— 16 —

UAC

— ARTEM —



Від автора

Ти **ГОТОВИЙ** присвятити себе
7 тижням самоаналізу та роботі
зі **страхами, фобіями й невпевненістю?**

Якщо так —
занурюємося ще **глибше** і **глибше**.

З повагою,
Микола **UAC Artem**



— 17 —

U A C

— ARTEM —



Вдячність

Хочу подякувати мамі,
усім своїм рідним і близьким,
а також учням, які допомогли
своїм досвідом написати цю книгу
та довірилися мені.

Дякую всім людям,
які стали частиною моєї подорожі
та мого життя.



— 18 —



Як читати цю книгу

Ця книга **не** для того, щоб
прочитати її **на одному диханні**.

Це **система роботи** з невпевненістю,
страхами, фобіями, прокрастинацією,
самооцінкою, нав'язливими думками
та **тривогою**.

Вона допоможе тобі **працювати**
над **зміною сприйняття, самоаналізом,**
зміною дій та ставлення до власних
думок і відчуттів.



U A C

— ARTEM —



Як читати цю книгу

Наприкінці кожної глави є **система**,
за якою потрібно **працювати**.

У кожній главі ти знайдеш **інструменти**,
які потрібно **виконувати**, **повторювати**
та поступово перетворювати на **нову звичку**.

Це **не просто інформація**, яку
потрібно прочитати. Ти маєш
застосовувати її на практиці,
поєднуючи **когнітивну роботу**
з **реальними діями**.



— 20 —



Як позбутися або зменшити

вплив тривоги, страху, фобій,
нав'язливих думок, невпевненості,
сорому та прокрастинації?

У цьому нам допоможуть
сучасні психологічні **підходи** та **практики**:

- **КПТ** — когнітивно-поведінкова терапія.
- **Метакогнітивний** підхід.
- **АСТ** — терапія прийняття
та відповідальності.
- **Експозиція**.
- **Mindfulness** — усвідомленість.



U A C

ARTEM



Твоє **завдання** — не просто
прочитати книгу, а **пройти цей шлях**
на практиці.

Читай главу, **виконуй завдання**,
спостерігай за собою, **фіксуй результати**
та **повторюй практику.**

Не поспішай переходити далі,
якщо **не виконав попередні завдання.**

Тут важливе **не читання.**
Тут важлива **дія.**

Саме через **повторення** та **практику**
поступово формується
нова модель поведінки.



U A C

— ARTEM —



ГЛАВА

— I —

ТРИВОГА, СТРАХ І ФОБІЇ



— 23 —