

U A C

— ARTEM —



ГАРЕМ 10

— МІНІ-ТРЕНІНГ-КНИГА —

ПСИХОЛОГІЯ ВПЕВНЕНОГО ЧОЛОВІКА
ЗНАЙОМСТВА • ФЛІРТ • КОМУНІКАЦІЯ
СТРАХ ПІДХОДУ • СОРОМ • СОЦІАЛЬНИЙ ТИСК
ЛАЙФСТАЙЛ • ВЕЛИКА КІЛЬКІСТЬ ПОБАЧЕНЬ



01

U A C

— May selections —

Зміст

3		Від автора
9		Як читати цю книгу
11		Глава 1 Психологічна впевненість
19		Пропрацюємо стид
22		Глава 2 Ескалація
31		Глава 3 Лайф стайл бабніка
42		Рівень про який ти навіть не мріяв
48		Заключне слово



UAC

— May selections —

Від автора

Ей, це Микола (UAC Artem). Я радий, що ти купив цю книгу — міні-програму «55 днів до того, щоб стати бабником, чоловіком своєї мрії: сильним, впевненим, вільним і харизматичним», подолавши сором, страх, невпевненість, тиск соціуму та різні фобії.

Тут немає води. Коротко про мене: 15 років досвіду з жінками, 10 років як тренер, понад 1000 учнів по всьому світу. Я — автор методу і школи UAC.

Прямо зараз я лежу у своєму ЖК «Парус», за вікном падає дощ, а в моєму житті є 10 жінок, про яких я колись лише мріяв. Як я це зробив? 55 днів твоєї практики = мої 555 романів із найкрасивішими жінками планети.



У А С

— May selections —

Про що ця книга?

Ця книга — не лише про знайомства на вулиці. Ти не читаєш чергову «чарівну таблетку», щоб обманути наївну дівчину.

Ця книга, в першу чергу, про створення впевненості в собі, роботу зі страхами і фобіями.

Це не книга для читання на одному диханні — це челендж, це виклик самому собі, щоб отримати свободу від соціального тиску, свободу від автоматичних і нав'язливих думок:

«Що про мене подумують?»

«Що скажуть?»

«Чи посміються?»

«Як відреагують?»



У А С

— May selections —

Ця книга про те, як працювати з невпевненістю,
соромом і комплексами. Вона написана
на основі досвіду роботи з КПТ,
гештальт-терапією та АСТ.

Це про те, щоб взяти відповідальність
у свої руки і створити життя — повноцінне,
впевнене і вільне.

Ця книга для тебе, якщо ти:

- маєш нав'язливі думки
- відчуваєш дискомфорт серед людей
- відчуваєш труднощі в спілкуванні
- не знаєш, що робити з думками,
які постійно заважають
- відчуваєш сором, який не дає
відстояти свої кордони
- маєш сором, який заважає навіть
спокійно їсти серед людей



У А С

— May selections —

Ця книга для тебе, навіть якщо тебе не цікавлять
холодні знайомства — це міні-тренінг того,
що я вчив 10 років.

Якщо у тебе немає дівчини, ти боїшся підійти,
не знаєш, що сказати, як говорити і
як сподобатися —
ти в правильному місці і в правильний час.

Ця книга також для тебе, якщо ти жінка —
1 і 3 глава будуть особливо корисні,
2 можна пропустити.

«Гарем 10» — це виклик собі:
55 днів когнітивної та практичної роботи.

Вітаю тебе.
Ми занурюємось все глибше і глибше.



U A C

— May selections —

Почнемо з того, що до мене зверталися люди — 99% чоловіків — з однією і тією ж проблемою.

В середньому вони зробили 3–4 тисячі підходів, мали навіть невеликий успіх, але не змінилися, не стали впевненими в собі і не розуміли, як контролювати спілкування.

У більшості з них була проблема з самооцінкою, і сором нікуди не зникав.

Їхні тренери по знайомствах радили лише одне:

— обманюй жінок

— роби більше знайомств, більше підходів

Також їм говорили, що щоб відчувати себе впевнено, потрібно «розігнатися», увійти в так званий «потік» — стан, коли ти через дії, що порушують соціальні норми, починаєш відчувати себе більш вільно.



У А С

— May selections —

Наприклад: робити щось неадекватне
або короткі підходи до людей,
щоб «розкачатися».

Але проблема в тому, що на 2—3 день
вони поверталися назад.

Їм казали, що щоб говорити вільно і щиро,
треба бути «в моменті»,
але цей стан — лише тимчасовий.

Далі поясню:
«розгін» і «момент» — це стан,
який виникає через дії,
що порушують соціальні норми.
Щоб це відчувати, іноді радили навіть
випити одне пиво.

Але правда в тому, що навіть роки досвіду
не давали їм справжньої впевненості.

Впізнав себе?

Тоді ти в правильному місці
і в правильний час.



У А С

— May selections —

Як читати цю книгу?

Щоб відчувти повноцінний результат, потрібно працювати 55 днів із вправами та записувати їх. Це не просто формування звичок. Чому саме 55 — навіть я не знаю.

Ця книга — практична. Далі ти побачиш приклади, як потрібно працювати з нав'язливими думками, страхами, соромом, відчуттям невпевненості, робкістю та соціальним тиском.

У кінці 1-ї глави на тебе чекає чіткий опис того, як потрібно працювати.

І пам'ятай:

найгірше, що ти можеш зробити — це нічого не робити.



У А С

— May selections —

Хочеш так само? **Або одну суперкрасуню на все життя?**

Або стати **впевненим, вільним і харизматичним чоловіком?**

Коротко, про що ця книга:
психологія + ескалація у спілкуванні + стиль життя по-своєму.

Ти навчишся бути **найкращою версією себе**, природно привабливим для жінок і, найголовніше, **впевненим та вільним у житті.**

Пристебни ремені безпеки — ми злітаємо.

Вся інформація тут важлива,
нічого не пропускай.

Тут немає води — тільки практика.

P.S. Дякую **555 жінкам** цієї прекрасної планети — це було неймовірно і круто, але про це буде інша книга.

Дякую батькам і учням, що стали частиною цього неймовірного, прекрасного шляху — шляху тиску, напруги і величезного **задоволення.**





У А С

— May selections —

ГЛАВА І

Психологічна впевненість. Свобода від тиску соціуму, від нав'язливих думок, стиду, робкості, невпевненості, страхів і фобій.

Почнемо з того, що все почалося зі спроби познайомитися в комп'ютерному клубі, де я запропонував дівчині зустрічатися — тоді була така «онлайн-мода» у 2011 році.

Але у відповідь я почув: «Ти себе бачив?»

І тоді, з розпачу, я сказав собі:
я зроблю все, щоб бути з тими жінками, яких я
хочу.

Боже, як сильно я цього хотів.





У А С

— May selections —

1000 спроб на вулиці.

Потім я почав вивчати психологію заради цього —
і вона спрацювала.

Але найголовніше — це було бажання стати вільним і
Вільним від нав'язливих думок, невпевненості і фобій.

Зараз я навчу тебе цьому.

Будь уважний і виконуй ці вправи щодня.
Записуй і побачиш, як ти змінюєшся за короткий час
— не тільки з жінками, а й в усіх сферах життя.

Практична психологія. Глава I вітає тебе.





U A C

— May selections —

Як побороти тиск «що про тебе подумують», сором'язливість і страх підходу та стати впевненим, вільним, сильним і харизматичним:

Нам у цьому допоможуть:

- КПТ (когнітивно-поведінкова терапія)
 - Метакогнітивний підхід
 - АСТ (терапія прийняття та відповідальності)
 - Експозиція
- Mindfulness (усвідомленість)

