

O QUE PODE ESTAR TE ATRAPALHANDO?

Muitos de nós tentamos fugir de coisas que não gostamos... Quanto mais você se preocupa e se chateia com a sua gagueira mais você irá gaguejar. É muito ruim vivermos com medo e evitando situações. Tentar esconder sua gagueira; fugindo das situações, trocando palavras que já sabe que irá tropeçar... Tudo isso você faz por instinto, e é o que mais te atrapalha. Se você não se mostrar preocupado com a sua gagueira, as pessoas não vão se importar tanto com ela também. Porque quando você bloqueia as pessoas notam a primeira vez, mas depois se acostumam. Mas, se você se mostra constrangido e tenso, as pessoas também irão sentir-se assim.

O QUE MAIS?

Isto irá acontecer com algumas condições. É necessário mais do que querer as mudanças, é preciso fazer coisas para alcançar cada fase. Ninguém fica bom em um jogo lendo sobre ele, é preciso jogar, preciso praticar! Pode ser que você não sinta ainda o desejo de buscar este caminho agora. Tudo bem.

Talvez a gagueira não seja algo significante para você neste momento. Você não deve fazer isto porque os outros querem. Mas quando começar deve fazer um combinado com você mesmo. Um compromisso de mudança. Independente do que você decida, saiba que não está sozinho. Há mais pessoas que sentem o mesmo que você. Apesar de você ser único! Se estiver disposto, a cada dia, irá gaguejar de forma mais confortável. Aprender a realizar mudanças na sua vida é aprender a crescer!



VOCÊ GAGUEJA?

HÁ MUITAS PESSOAS QUE GAGUEJAM. ATORES FAMOSOS, ATLETAS PROFISSIONAIS, REIS E ATÉ PESSOAS COMUNS QUE CONVIVEM TRANQUILAMENTE COM SUA GAGUEIRA. SABEM O QUE QUEREM DIZER, MAS ÀS VEZES NÃO CONSEGUEM FAZER O MOVIMENTO QUE FAÇA SAIR A SUA FALA.

SE VOCÊ É PARECIDO COM A MAIORIA DAS PESSOAS QUE GAGUEJAM, SUA GAGUEIRA VEM E VOLTA. DEPENDE ALGUMAS VEZES COM QUEM VOCÊ ESTÁ FALANDO, COM O NÍVEL DE COMPLEXIDADE DO QUE ESTÁ FALANDO. DE COMO ESTÁ SUA SAÚDE GERAL E SUA ROTINA. DEPENDE QUAL IMPACTO A SUA GAGUEIRA ESTÁ TENDO NAQUELE MOMENTO. TODO MUNDO TEM PROBLEMAS, A DIFERENÇA ESTÁ EM COMO OLHAMOS E LIDAMOS COM ELAS.

A MELHOR FORMA DE VIVER COM SUA GAGUEIRA É TER O MÁXIMO DE INFORMAÇÃO QUE PUDER SOBRE ELA. NÃO SERIA POSSÍVEL COLOCAR AQUI TODA A INFORMAÇÃO QUE VOCÊ NECESSITA, MAS PODEMOS COMPARTILHAR COM VOCÊ AS MAIS IMPORTANTES E RECENTES. ELAS NÃO TERÃO O PODER DE FAZÊ-LO PARAR DE GAGUEJAR, MAS COM CERTEZA IRÃO AJUDAR A CLAREAR AS COISAS E PODER LHE DAR FORÇA PARA LIDAR MELHOR COM SUA GAGUEIRA.

INSTITUTO BRASILEIRO DE FLUÊNCIA - IBF

 www.gagueira.org.br

 diag@gagueira.org.br

 IBFgagueira

 institutobrasileirofluencia

 instituto brasileiro de fluência

 IBFluencia