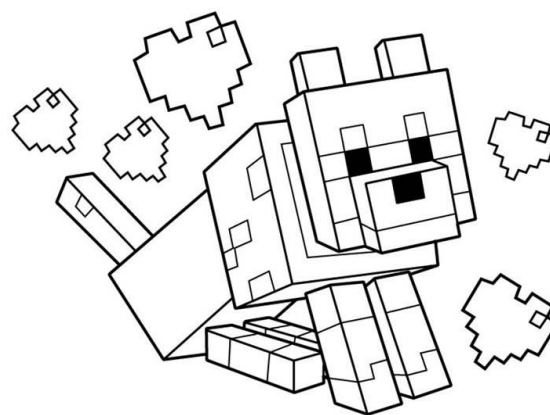
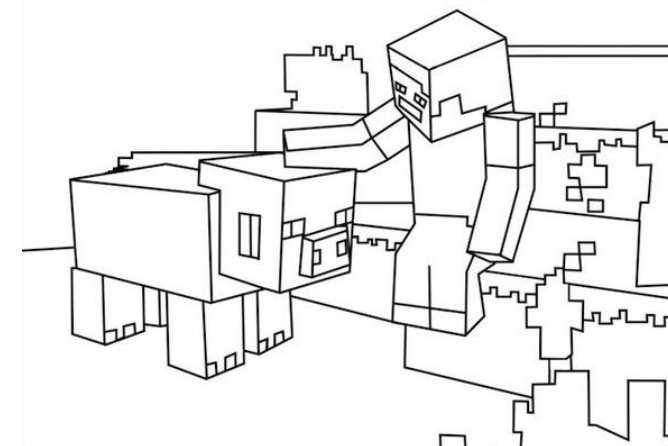


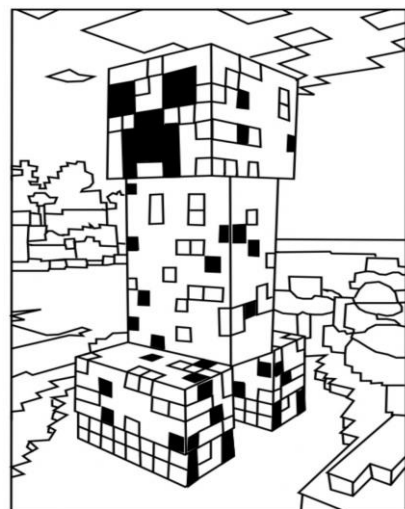
**Jesteś wyjątkowy i wspianały,**  
jąkanie może być cechą każdej osoby.



**Masz prawo mówić tak jak chcesz,**  
jąkając się czy nie.

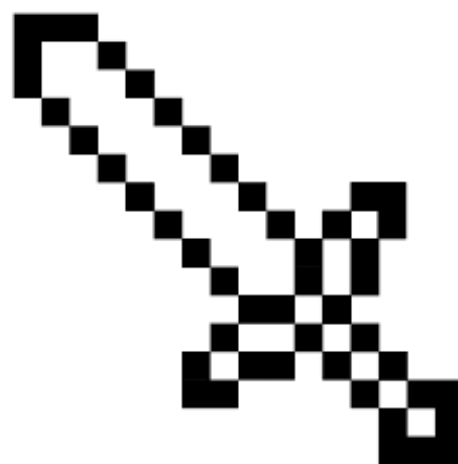


Gdy ktoś Ci dokucza z powodu Twojego mówienia, to jego  
problem, nie Twój.



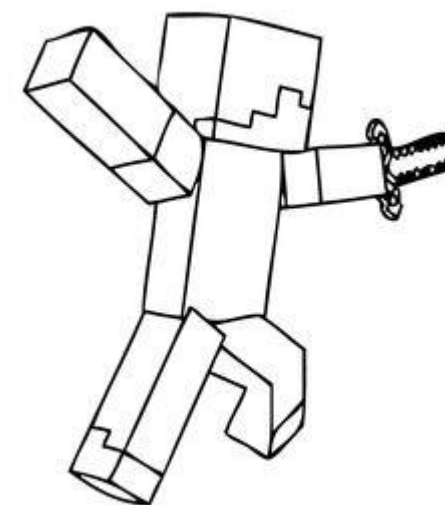
Jeśli chcesz, **możesz używać technik** pomagających  
mówić płynnie.  
To tak, jakbyś zakładał okulary gdy słabiej widzisz. Ale  
nie musisz tego robić,  
gdy nie chcesz.

**Najważniejsze, byś Ty sam czuł się dobrze z tym co i  
jak mówisz.**

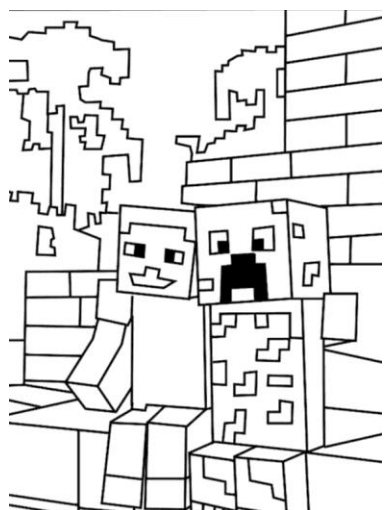


**Jąkanie to cecha** mowy  
i ciała, którą czasem  
widać mocno, czasem  
słabo, czasem wcale.  
By utrzymać płynność:

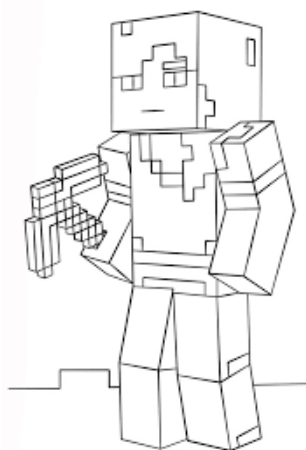
- **zaczynaj mowę delikatnie,**
  - **mów trochę wolniej,**
  - **nie przyspieszaj,**
  - **rób między zdaniem pauzy,**
  - **rozluźniaj się i oddychaj spokojnie,**
- nie staraj się mówić jak najwięcej na raz-  
wybieraj po kolei najważniejsze rzeczy do  
powiedzenia, to wystarczy  
by rozmowa i to co mówisz było fajne.**



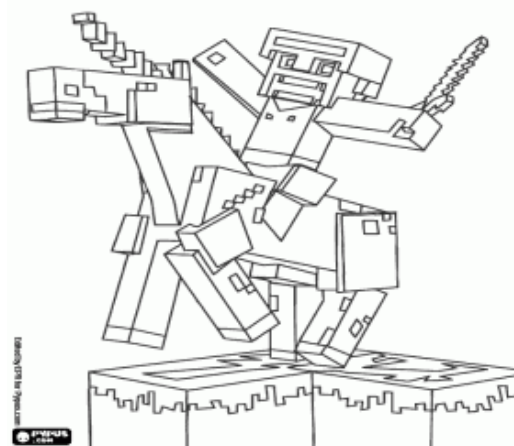
Im częściej będziesz  
mówić w trudnych dla  
Ciebie sytuacjach, tym  
lepiej będziesz sobie  
radzić w następnych  
takich okazjach. **Każdy  
czasem odczuwa strach.**  
To wieka radość i  
przyjemność,  
gdy udaje nam się  
pokonać strach.



Jeśli czujesz, że mówi Ci się  
gorzej, warto uprzedzić innych,  
że się jąkasz.  
Możesz w ten sposób pomóc  
im zrozumieć, by traktowali Cię  
z **szacunkiem i cierpliwością.**



Jeśli zaczynasz się jąkać,  
**staraj się nie walczyć z tym na  
się.**  
Nie staraj się być za wszelką  
cenę płynny.  
Wtedy Twoje ciało może się  
napiąć  
i zwiększą się objawy  
niepłynności.



Nigdy nie unikaj  
mówienia.  
**Zawsze lepiej jest mówić,**  
nie ważne jak, ważne co.