

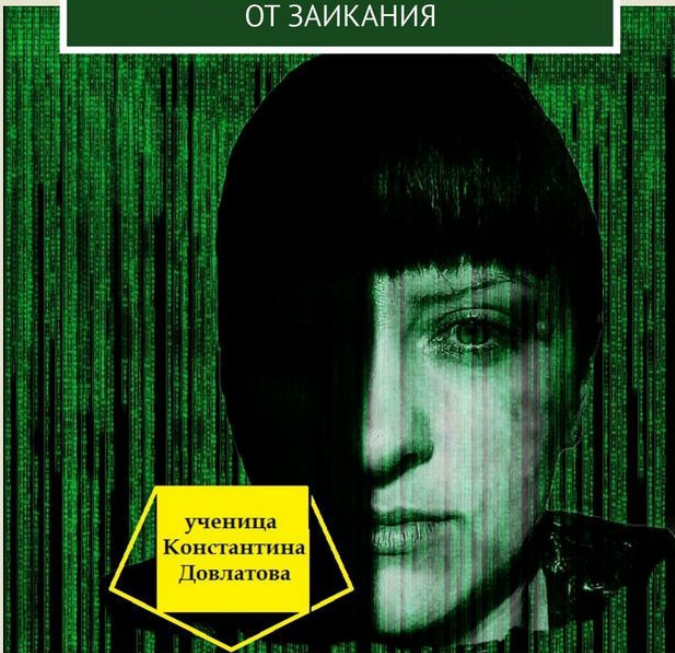
12+

ЮЛИЯ ВАНИНА

# Заикатор: код успеха в матрице мира

КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ЗАИКАНИЯ

ученица  
Константина  
Довлатова



**Юлия Ванина**

**Заикатор: код успеха  
в матрице мира. Как быстро  
избавиться от заикания**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30805000](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30805000)*

*ISBN 9785449060440*

**Аннотация**

В этой книге я подобрала все методики, которые помогли мне. Здесь уже просто читая, вы станете говорить легче, как будто вы и есть человек с нормальной речью. Задача этой книги дать вам ощущение собственной значимости и уникальности, чтобы получить жизнь другую, где мир с яркими красками и интересными задачами, которые ставлю уже сама и слушаются меня. В общем, все то, чего мне не хватало пока я боролась с заиканием в течение 13 лет сознательной жизни.

# Содержание

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Рецензия от моего Учителя                                 | 5  |
| Введение                                                  | 7  |
| Успех терапии зависит от вашей решимости<br>идти до конца | 10 |
| Явное и скрытое                                           | 18 |
| Сам себе терапевт                                         | 21 |
| Неопределённость                                          | 23 |
| Первоначальная причина вашего заикания                    | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                         | 26 |

**Заикатор: код успеха  
в матрице мира  
Как быстро избавиться  
от заикания**

**Юлия Ванина**

© Юлия Ванина, 2025

ISBN 978-5-4490-6044-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Рецензия от моего Учителя

Константин Довлатов – психолог, кандидат психологических наук, автор уникальной методики Духовная Интеграционика и Школы Коучинга:

<<Книга Юлии Ваниной достойна очень серьезного изучения. Это не просто книга и не просто настольный учебник. Это пошаговая инструкция, но она касается не заикания.

Современный мир уходит от узко направленных специалистов в сторону тех специалистов, которые способны смотреть на вопрос широко, глобально и многогранно.

Юлия Ванина – одна из таких специалистов. Она взяла вроде бы узко специфическую проблему – заикание – логопедическую проблему и превратила ее в методику возвращения человеку его истинного Я, его истинной ценности, его величия, его способности ценить себя и способности демонстрировать свою высокую самооценку окружающему миру.

При таком подходе заикание, даже если оно не исцеляется, то становится тем нюансом, той изюминкой человека, которая делает его еще более запоминающимся, неповторимым и харизматичным.

Книжка потрясает своей плотностью – до 100 страниц всего, но нет ни одного лишнего слова. Огромное количество упражнений, огромное количество поводов для инсайтов и осознаний. Огромное количество заделов на длитель-

ную практику.

С помощью этой книги Вы можете действительно глубоко погрузиться в свою суть, узнать о себе огромное количество материала. Узнать себя настоящего и понять, что та жизнь, которую вы прошли, действительно достойна того, чтобы ее прожить с удовольствием, глубоко, с интересом.

Исследуйте себя. Используйте эту книгу и я вас уверяю, вы не пожалеете!

Константин Довлатов – психолог, кандидат психологических наук, автор уникальной методики Духовная Интеграционика. Создатель Школы Коучинга, в которой в том числе обучалась Юлия Ванина.>>

Эта рецензия действительно стоит того, что было мною сделано до, во время и после написания книги  
«Заикатор: код успеха в матрице мира»

# Введение

В этой книге я подобрала все методики, которые помогли мне и моим ученикам. Здесь уже просто читая, вы станете говорить легче, слушать и слышать себя, а так же других не искаженно, как это было раньше; как будто вы и есть человек с нормальной речью.

Не стоит напрягаться, если что-то не получится сразу. Для это специально вставлены ссылки на ЮТуб канал, где вы сможете вместе со мной выполнить упражнения и выполнять их столько времени, сколько вам нужно для полной и струящейся речи.

Задача этой книги дать вам ощущение собственной значимости и уникальности – то чувство, которое я избегала когда-то, но перед которым сдалась и получила жизнь другую, где мир с яркими красками и интересными задачами, которые ставлю уже сама, которые слушаются меня. В общем, все то, чего мне не хватало пока я боролась с заиканием в течение 13 лет сознательной жизни.

Когда будут наступать моменты, при которых захочется отложить книгу в долгий ящик, а эти времена не за горами, если держите в руках её сейчас, знайте, что это – один из моих методов психотерапии, при которых мягко поднимая в вас эмоциональные и психологические заряды, блоки и зажимы, прорабатываю их вместе с вами и встраиваем вам

новую программу. А паузой, вы догружаете самые необходимые в вас так называемые программы, которые окончательно изменяют ваши мышление и речь, соответственно.

Просто помните, читая книгу, о том, что я верю в вас и у вас все получится, чтобы вы не захотели. А уж если вы очень сильно хотите избавиться от заикания, то в этом вам помочь легко с теми инструментами, которые помогли мне.

Не ждите от книги феерии, с красочными рисунками или увлекательное чтение – цель книги – помочь вам избавиться от заикания (!), а не увлечь внешней бесполезной мишурой. Я показываю инструменты избавления тела от заикания и исцеления Души от боли. Не надо читать книгу залпом – лучше неделю и выполняя полезные упражнения.

Главное, давайте договоримся с вами сразу, вы:

- выполняете все упреждения, без исключения и оправданий;
- если я пишу читать слух нараспев или декларируя, то вы это делаете, где бы вы ни были;
- если пишу, чтоб зашли на Ютуб для правильного выполнения задания, то вы это делаете;
- выявляете таланты и проявляете их в мир, который очень ждет этого;
- переключаетесь с режима «неудачник» в режим «успешный»;
- делаете, исходя из всего того, что у вас есть на данный момент;

- забываете про оправдания и выгоды от заикания;
- высылаете мне финальные отчеты.

Договорились?

От заикания реально избавиться, но никто это не может сделать, кроме вас самих!

Желаю вам успехов в этом непростом и интересном деле!

Стартуем! 3-2-1 Поехали!!!!

# **Успех терапии зависит от вашей решимости идти до конца**

Самое главное, что вам придется принять – решимость измениться раз и навсегда. Таким, как вы были раньше – больше не получится, если вы хотите уже никогда не заикаться. То, как вы говорите, зависит только от вас. Трудно принять это, ведь большинство людей не имеют этот дефект речи.

Вы постоянно спрашиваете себя: за что и почему именно я? Ответ – потому что в вас ТАЛАНТ, настолько важный и необходимый для людей, что ни в коем случае нельзя его «зарыть» в себе! Подробнее я рассказываю про талантливых людей, которые открыли в себе свой дар посредством заикания, на моем канале в соцсети @ulia\_vanina.

Это трудно принять, но ваша самоотверженность должна быть максимально полной; даже небольшая часть в вас не должна сомневаться. Не прекращайте верить ни на минуту, что ваше заикание уйдет – уйдет, когда вы проявите себя в мире максимально полно!

Нет волшебства в этом, нет волшебной таблетки и нет другого желающего избавиться от заикания, кроме вас – исцелить себя можете только вы. Заикание должно проявиться в вас ваш дар, иначе оно не пришло бы к вам. Иначе пришло бы что-то другое, например, как у глухонемых людей (там со-

всем другие задачи, хотя и смежные).

Не ждите самого лучшего времени на свете, не ждите волшебника или опытного врача, заинтересованного именно в вашей персоне с уникальным методом в одно касание. Этого не существует. Вы при рождении выбрали именно ту форму проявления себя, чтоб точно исполнить то, ради чего пришли в этот мир.

Вы идите сами навстречу своему желанию и твердому намерению. Искореняйте в себе напрочь старые решения, неэффективный настрой и рыхлые эмоции. Это то, что не сделало для вас ничего полезного из всех ваших пожеланий – только больше усугубили проблему выражения себя в этой бесконечной Вселенной.

Все, что вы делали до сегодняшней минуты – не работает и не делает для вас того, чтоб вы стали еще более счастливыми, еще более довольными жизнью и еще более реализованными в настоящем времени. До этого момента, вы уклонялись от принятия своего дефекта, как недостатка в выражении себя.

Примите это. Включите трек Моцарта «Фантазия» (есть в моей подборке ВКонтакте) и вслух скажите себе:

*«Я принимаю тот опыт, что получил благодаря этой уникальной особенности талантливых людей. Я осознаю и признаю связь между заиканием и мной и ее изначальную причину. Я осознаю и признаю разницу*

*между заиканием и мной. Я осознаю и признаю, что могу заикаться без необходимости проявить себя. И могу быть собой без необходимости заикаться и испытывать негативные эмоции к себе и другим».*

Вытерпите временный дискомфорт при произнесении этого утверждения. Это нормально, ведь вам сейчас непросто принять внешнее голосовое проявление внутреннего конфликта эмоций и чувств. Но именно это привело вас сюда, заставило обратить внимание на эту книгу с тем, чтобы вы, наконец, открылись всем многообразием своих талантов миру.

Их проявлять не страшно, наоборот, когда вы станете проявляться в этом физическом мире, вы забудете ваш дискомфорт из-за зависания букв «а-а-а» или «к-к-к». Согласные или гласные – говорят о типаже вашего таланта.

*Здесь самое время сказать ему «спасибо», говорите вслух с маленькой паузой между словами, в ритм отстукивайте или ногой, или рукой:*

*«Я благодарю тебя, мой талант, проявляющийся через заикание, что ты выбрал меня и не оставлял даже в самый тяжелый момент моей жизни. Ты единственный, кто ценил меня и трепетно ждал, когда я проявлю себя и подарю тебе материальный мир. Ты принимал меня таким, какой я есть. Любил за все то, что я выбрал для себя, как помощь в выражении своих самых лучших сторон моей уникальной личности.*

*Благодарю за то, что ты понимаешь меня и даешь силы не сдаваться и идти навстречу возможностям. Благодарю за то, что только ты веришь в меня даже тогда, когда я сдавался и не сдался, потому что есть ты! Спасибо тебе!».*

Если заикание происходит на согласных буквах – то в вас талант-типаж «поэт». Это значит, что ударные звуки приходятся на сильные части предложения. Вспомните В. Маяковского. Вам и проявлять себя соответственно.

Вы, чаще всего, – интроверт. Вам присуща сила характера и воля к победе. Вам достаточно увидеть проблему, как вы уже знаете ее решение. Вас слушаются, потому что только вы сможете решить сложные задачи. У вас нет ничего невозможного, у вас есть понимание времени. Вы его цените и знаете, что это – лучшая валюта в договоренностях с жизненными процессами.

Но, в вас слишком много самоуверенности, которая может помешать в достижении дипломатических вопросов. Эмоции проявляются наиболее сильно в вас внутри, забирая баланс. Успокойтесь внутренне. Это, пожалуй, единственное, в чем вам надо поучиться.

*«Поэт», декларируя и глядя в зеркало, очень серьезным тоном, в ритм отстукивайте или ногой, или рукой и скажите себе сейчас:*

*«Очень здорово, что мне досталась такая интересная*

*работа над собой – подарить себе гармонию внутри. Это значит, что мир заинтересован в моем личностном росте. И я ценю помощь в достижении моей цели.»*

Если заикание происходит на гласных буквах – то в вас талант-типаж «певец». Это значит, что ударные звуки приходятся на несколько частей предложения одновременно. Вспомните Р. Литвинову.

Вы, чаще всего, – экстраверт. Вы дополняете «поэта». Вы гармонизируете пространство. Вы дарите людям спокойствие, когда находитесь в гармонии. Вам в нее погрузиться легко, но вы так сильно увлекаетесь своим состоянием, что можете уйти от общения и забрать у людей ваше хорошее настроение.

Когда вы уходите в себя, то люди вокруг становятся одинокими. Им нужно ваше эмоциональное и чувственное тепло. Их притягивает к вам ваш магнетизм и легкость. Они готовы терпеть ваши капризы ради вдохновения, полученного от вас увлеченного.

Вы привлекательны своей манерой всеобщей помощи и пользы, вам нравится помогать другим. Но не забывайте, что помощь нужна и вам. Просто не запрещайте людям вам помогать. Им нужно от вас это.

*«Певец», подпевая и глядя в зеркало, очень легким тоном, в ритм задействуйте тело танцем и скажите себе сейчас:*

*«Как прекрасно, что у меня такая уникальная миссия – дарить людям радость и гармонию. Это значит, что мир заинтересован в моей любви к людям. И я благодарю за помощь по отношению ко мне.»*

В вас уже есть, пусть даже очень глубоко, внутренняя убежденность в управляемости вашим расстройством речи, а ваш боевой дух и готовность к трудностям – помогут пройти весь путь до конца и начать жить новой жизнью.

Контролировать свое заикание через борьбу и слезы – почти невозможно. В этом случае, вам придется беспомощно сдаться в затруднении речи, потому что борьба – это принятие действительности и желание изменений там, где менять не вам.

Роуэн Аткинсон, всеми известный Мистер Бин, мучился с заиканием еще с детства, но зато нашел свой неповторимый творческий стиль.

Менять себя и снять тотальный контроль над тем, как вы говорите – путь к легкости и полезным изменениям, которые придут сами собой, как бонус, как побочный продукт вашей работы над собой и своей речью.

Потому что заикание – это не просто логоневроз – это полученный стресс, который повлек за собой рассогласование всей системы речи в речевом центре левого полушария мозга (если вы правша). Грубо говоря, правое полушарие мешает левому выполнять свою работу в вашей общей системе

организма.

Актрисе Николь Кидман в детстве говорили:  
«Успокойся, просто заранее обдумывай то, о чем собираешься сказать».

Есть еще 2 вида заикания:

– клонический, когда первые буквы дублируются;

– тонический, когда не начинается слово, и произносится чаще всего буква «э».

*Если вы нашли в себе один из видов, то это легко снимается упражнением «Обратный эффект» (<https://youtu.be/QH8562bL2Dk> – это ссылка на все упражнения). Вы задействуете тело и, видя свои успехи, начинаете верить в исцеление. Оно простое:*

*Становитесь ровно, смотрите перед собой. Приподнимайтесь на носки и с произнесением каждой фразы вдавливайте пятки в пол, как бы отстукивая. Фразы меняются только гласными: у-о-а-э-и-ы. Фраз 6 штук: бдгУпт-бдгОпт-бдгАпт-бдгЭпт-бдгИпт-бдгЫпт.*

С этим заиканием следует работать, если спустя 6 месяцев оно не прошло. Работа с согласованием обоих полушарий эффективнее при произнесении новых слов, т.е. при работе с невыстроенными нервными дорожками.

Вы можете скептически относиться к любому решению, но лучше попробовать и сказать, что вы сделали все из всего

возможного, чем не начать вовсе. Не так ли?

В нашем мире очень много книг и курсовых терапий заикания, но с каждым днем их становится еще больше. На это есть две причины:

не найден самый эффективный способ избавления для всех и быстрый;

нет веры в исцеление от заикания у заикающегося и его близких.

Поэтому мир истощно ищет уже не физический способ терапии, а психологический. Дефект речи – это дефект эмоций и мыслей, «слепая зона» психики, т.е. вы сами его вызвали, как способ помощи вам в проявлении себя через «вопреки».

Разочарование от проб идей излечения и от самого прошлого, как от несправедливости и чувства вины одновременно – вас делает слабее, зависимее от других и забирает ответственность за себя, отнимая у вас вашу жизнь.

Здесь важна работа над уверенностью в себе, потому что в ней кроется корень всех зол. Уверенность дает преодоление всех трудностей, поддержка самому себе и стремление к изменениям в вашей жизни, уход из «болота» серых буден.

Уверенность даже дает вам не замечать паузы в предложениях и словах, а другим – не замечать заикание из-за вашей неповторимой личности и образа изложения мнения.

# Явное и скрытое

Скрытое проявляет себя редко, маскируясь под обход основным нейронным цепочкам.

Актер Самуэл Л. Джексон на одном из интервью сказал, что есть слова, которые вызывают у него сложности в произношении: «В таких случаях я просто пытаюсь выразить свои мысли по-другому».

Если ваше заикание проявляет себя слабо, лишь изредка демонстрирует ваш физический дефект – заикание с подключением физических проявлений, где локация на уровне речевого механизма, то вам будет проще выйти на беглую речь.

Даже, если в стрессовых моментах, вы явно проявляете искажение слов, хотя в основных жизненных процессах ни вы, ни окружение не замечаете этого.

*Упражнение «Голос тела» для скрытого дефекта речи через резонатор речевого аппарата:*

- 1. «поэт» выполняйте постоянно упражнение «Голос в животе», когда говорите из чакры Манипура – солнечной сплетение.*
- 2. «певец» – «Голос в груди», когда говорите из чакры Анахата – сердце.*

Если вам всегда сложно выразить свои слова, заикание проявляет себя даже в самых привычных ситуациях, вам поможет то, что наиболее полно показывает ваш дефект речи – тело.

Подключайте его для взаимодействия с окружением, проявлением себя и своих мыслей. Беглость речи придет с умением расслабиться перед мыслью о предстоящей беседе.

*Упражнение «Соломенный бас» для явного дефекта речи через вибрации не напряженных голосовых связок. Звук происходит при помощи воздуха, проходящего через расслабленное горло.*

*«Забавно, что моя работа полностью зависит от умения говорить. Мне кажется, что заикание выбрало для меня этот путь», – откровенничает актриса Эмили Блант.*

*Упражнение «Прокачка живота», когда вы вдыхаете воздух через губы-трубочкой в живот и резко его выталкиваете его через нос. Делайте 15 раз.*

*Упражнение для всех «Цок-цок», как мы учим деток цоканью копыт лошадки и «Тпррр», когда звук произносится остановить лошадь.*

*Упражнение «Улыбка-трубочка» – улыбнуться, затем выставить губы трубочкой и менять.*

*Упражнение для языка:*

*– «Острие» – высунуть изо рта острый язык*

*максимально дальше;*

*– «Жую» – легонько жевать язык по рту.*

*Упражнение «Челюсти» – выпячивать челюсть вперед-назад, вправо-влево.*

*Упражнение «Нос кукушки» – закрыть нос и кукукать.*

# Сам себе терапевт

Даже если вы воспользуетесь услугами логопеда, вам все равно все придется делать самостоятельно в любом случае. Если вам важно проработать заикание, то у вас будет сильная мотивация для преодоления трудностей и честно будете выполнять упражнения.

*Ответьте на вопросы, чтобы распаковать себя для устранения сразу нескольких причин заикания и позволить прийти изменениям. Записывайте сразу в этой книге, так будет полезнее.*

- Как получить избавление от заикания навсегда?*
- Как вы могли бы стать успешным человеком?*
- Как именно вы реализуете свой самый главный талант?*
- Напишите 3 способа добиться этого быстрее:*
- Напишите самые лучшие качества в вас:*
- Какой первый шаг, пусть даже небольшой, поможет вам стать тем, кем хотите?*
- Развитие какого качества сделает вашу жизнь еще лучшие и еще прекраснее?*
- Какой максимальный результат вы получите от работы над заиканием?*

Лучший способ оценить эффективность терапии – попро-

бовать ее и дать результатам ответить за себя.

# Неопределённость

Это, пожалуй, самое неприятное, потому что вы не знаете: где, когда и в общении с кем – это произойдет. Смущение дает стыд, который не дает любить себя любим, выразить себя из любви к Вселенной за свою неповторимость.

*Какой уже успех вы получили с начала прочтения книги?  
Напишите здесь.*

*Теперь относительно полученного успеха отпразднуйте его тем, что вам давно хотелось сделать.  
Отпраздновали? Напишите, что чувствуете и что чувствует ваше заикание:*

Общайтесь с собой из огромной любви к себе, проводите время с детьми – они многому научат вас, заведите домашнее животное, если еще нет, и смотрите на его безусловную любовь к вам.

# Первоначальная причина вашего заикания

Многие думают, найдя универсальный способ, что можно навсегда исцелиться. Или, если найти первопричину этого проявленного дефекта, то можно подобрать ключик к этому чудо-замку.

Но это не совсем так. Дело в том, что причина появления чего-либо – это только полдела. Потому что причина – это следствие ощущения неудачи в какой-то очень ключевой эмоциональный момент в вашей жизни. Некоторые моменты разобраны в книге «Изгоняющая страхи», дополнит всю картину в работе над собой книга «Ловушка для бедности».

Вы тогда не дали себе право на ошибку. Вы тогда себе сказали, что у вас не получилось. Вы тогда себе сказали, что нет возможности все изменить. Вы тогда себе сказали...

*Напишите во имя вашего блага историю вашего заикания, подробно, со всеми «соплями» и психологическими болями, которые разрывали вас, когда происходили какие-то события, а книга будет рада от того, что помогла вам открыться:*

*Теперь вспомните того, кто обидел вас настолько сильно, что вы помните до сих пор (даже если*

вытеснили, говоря себе, что вы не обижаетесь – но помните!). Опишите ситуацию, где произошло нарушение ваших границ, несколькими предложениями, но без обвинений – просто факты:

Что этот человек должен был сделать, чтобы вы не обижались?

Почему вы ожидали именно это?

Может ли он **всегда** в подобных обстоятельствах оправдывать ваши ожидания? («всегда» – точно нет, поэтому ответ ваш – «нет», даже если вы не согласны)

нет

Почему всё-таки он так поступил? (У этого человека были тоже свои переживания и своя жизнь). Предположите, если б вы так себя вели по отношению к другому человеку, что было бы в вашей жизни такое, что вы причиняли бы боль другому человеку.

Сколько процентов из 100 ваши ожидания к нему реальны? (Здесь ваш ответ «50\50», потому что вы не знаете мыслей и намерений другого человека).

50\50

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.