



Primeiramente seja muito mas muito bem vindo ao nosso PDF de treino para a melhora da dicção.

Lembrando que, a dicção é falta de articulação na sua fala! Caso você tenha uma dicção PÉSSIMA, eu recomendo fortemente que você procure um fonoaudiólogo e faça um tratamento semanal.

Siga atentamente todas as instruções para melhorar a sua dicção, como tudo na vida, você precisa de prática, não vai ser um único dia que vai resolver o seu problema.

Este treinamento tem um tempo aproximado de 12 a 14 minutos, eu recomendo que você treine pelo menos 3x na semana no mínimo

EXERCÍCIO N°1 – LEITURA EXAGERADA

Neste exercício você deverá pegar algum material que você consiga ler por 3 minutos, pode ser um livro, uma revista, algo que te interesse, o importante é ler.

Recomendo fortemente que você treine sozinho este exercício pois a leitura exagerada realmente precisa ser exagerada.

Pegou o material, agora o próximo passo é ler, porém você vai ler de uma forma BIZARRA e DIFERENTE, como?

Você precisa forçar a musculatura da sua boca, então leia articulando a sua boca e em voz alta o texto que você escolheu, lembre-se de colocar ênfase nas VOGAIS (A,E,I,O,U)

Não tem segredo, é ler em voz alta parecendo articulando a sua boca, parecendo uma pessoa que tem algum tipo de problema, fica tranquilo que é normal e dá resultado.



EXERCICIO N°2 – TRAVA LINGUA

Este exercício é simples, estou deixando um link onde você pode achar uma infinidade de trava língua, durante 3 minutos você vai ler o máximo de trava línguas possíveis.

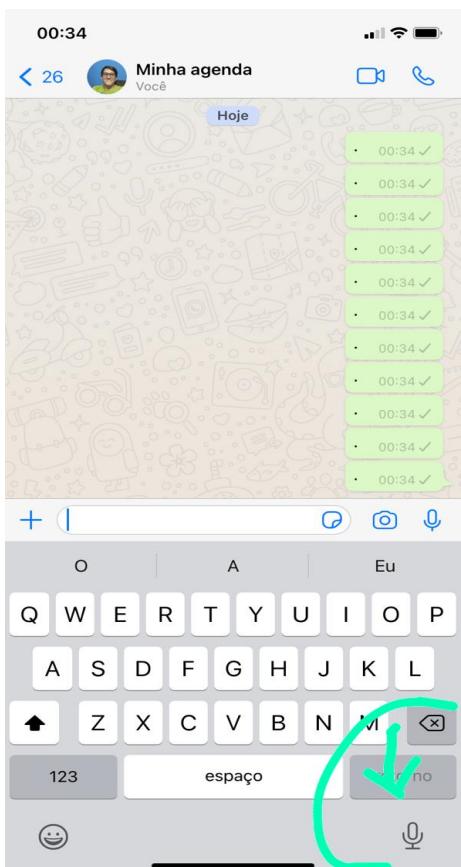
Link: <https://www.todamateria.com.br/trava-linguas/>

EXERCÍCIO N°3 – MICROFONE DO CELULAR

Esse vai ajudar e muito, bem prática, crie um grupo no whatsapp com alguém, remova esse alguém e tenha um grupo só eu!

O passo número 2 é pegar algum texto e acionar o microfone do seu celular, leia esse texto, você vai encontrar uma leve dificuldade de ler ele normalmente pois o microfone do celular te obriga a articular mais a sua boca para que o aparelho entenda o que você está falando.

Não achou o microfone? Segue o print!



**EXERCICIO N°4 – B/M/L/R/F**

Leia todas as palavras a seguir e repita isso por mais uma vez, lembrando que:

As palavras com a letra B e M, você deve articular bastante os seus lábios, leia com vontade!

As palavras com a letra L, você deve ler movimentando bastante a sua língua.

As palavras com a letra R, foque no céu da boca, dê aquela forçada para ler.

Já as palavras com a letra F, você deverá simular uma leve mordida no lábio, fale faca e você vai entender onde quero chegar.

Chega de instruções e vamos a prática...

- bajulador.
- barão.
- bárbaro.
- bastardo.
- beato.
- boi.
- bom.
- bordão
- maravilhoso;
- magnífico;
- magnânimo;
- majestoso;
- magnificente;
- maior;
- melhor;
- máximo;
- Lodoso.
- Lucarna.
- limitado.
- licencioso.
- licenciado.
- Laboratorista.
- levantamento.
- legendário.
- responsável;



- resistente;
- resiliente;
- radiante;
- resplandecente;
- respeitável;
- respeitador;
- respeitado;
- Feijoa.
- Figo.
- Fava.
- Feijão.
- Funcho.
- Fonio.
- Farinha.
- Flocos de aveia.

Agora que você terminou a sua lista, volte nela mais 2x na semana e veja em poucas semanas a sua dicção melhorar completamente.

Mas Lucas, por quanto tempo eu tenho que fazer isso? Não existe um tempo determinado, cada pessoa reage de uma forma, eu recomendo fortemente que você faça no mínimo por 3 semanas. Mesmo que você diminua a frequência depois, não deixe de treinar.

Um forte abraço, dele o Joker!

HA HA HA!