

Jeu tschentel ancras...

Sco il capitani che betta ora l'ancra per segirar siu bastiment, aschia sai era jeu tschentar in'ancra cura ch'ei va mal cun mei.

Quella sai jeu duvrar da tut temps per dar segirtad ed energia a mi.

1. Jeu elegend in liug vid miu tgierp (smaccar il polisch, smaccar vid ina part dall'ureglia, smaccar in det ni l'ungla etc.) e tschentel leu mia ancra,

ni che

2. jeu elegend e tegnel in portacletg (crap, cristagl, figura, fotografia, maletg etc.) che jeu sai prender cun mei.

Introducziun per mintga exercezi da sluccada

Schar ir mo da bass musica quietonta.

Sesa sin ina sutga (omisus peis han contact cul plantschiu; sesa osum la sutga e bein agradsi, lai ruassar la bratscha sin las queissas) ni semetta giun plaun en dies...

Siara tes egls ... e ... seslucca cun seconcentrar sin tiu flad...

Tiu flad flessegia ruasseivlamein ... regelmarmein ... Enten fladar anora patratgas ti vid in plaid sluccont sco ... ruaus, ... sesluccar, ... schar dar...

Ti sentas co ti sesas ni schais ... ti sentas co ti sesluccas ... in emperneivel cauld sederasa plaunet ... en fatscha ... ellas schuialas ... ella bratscha e mauns ... Ti vegns pli e pli ruasseivels Ti eis sluccaus ... lucs ... quiets ...

Enquera ina situaziun nua che ti eis sesentius bein e nua che ti has saviu esser loschs da tias prestaziuns ed eis staus in ver campiun (ir cun velo, senudar, fatg in gol, staus sil podest, survegniu in laud, fatg buna musica e.a.v.).

Imaginescha tia situaziun cun tut tes senns (veser, udir, fried, palpar, sentiment, forsa in cert gust) Fai vegnir tut quellas caussas pli grond, pli pign, pli datier, pli dalunsch, midar glisch ni cun autras colurs.

Ussa smacca successivamein il liug che ti has eligiu sco ancra ni il portacletg.

Ussa sai jeu co far

Jeu sun en ina situaziun hanada: Jeu hai difficultads culs pensums da casa, jeu sun bloccaus duront ina controlla ni in test, jeu hai conflicts cun memez ni cun auters, cun mei va ei mal ed en sport vul nuot reussir...

En da quels muments drovel jeu mia ancra. Jeu activeschel l'energia da mia ancra cun tucrar il liug vid miu tgierp ni miu portacletg. Ussa va ei bein cun mei.