



Ils participants dil Kick-off dalla YEN a Donja Stubica en Croazia. Denter els Giuvna Beeli, Angelica Augustin e Samuel Bislin.

FOTO J. SCHÄFER

## Stai si – Kick-off

DA SAMUEL BISLIN

■ Tgei enquera in inschignier ad ina scuntrada dall'uniun tetgala dalla giuventetgna da minoritads linguistics e nazionalas dall'Europa, dalla YEN (Youth of European Nationalities)? Daco ha el survegniu in diplom da «viiu in pèsch»? Grazia allas vacanzas da semester ed il cletg da buc haver clausuras d'ront il davos semester da master all'ETH en miu studi ha ei dau la pusseivladad unica da prender part dil seminari da Kick-off dalla YEN.

Quel ha giu liug dils 10 tochen ils 17 da fevrer a Donja Stubica en Croazia ed ei vegnius organisaus dall'uniun «O-mreža» che representa la giuventetgna dalla minoritad serba en Croazia. L'accudaziun cun bogn cuvretg era megliera che spitgada. Las tschaveras eran localas, nazionalas ed internazionalas, mo il vegan e vegetari ein per part i en emblidona al buffet.

Jeu hai giu il plascher da viagiari cun la giuvna Surmirana (e veterana als seminaris dalla YEN) Angelica Augustin e da

representar la GiuRu e cunquai la minoritad romontscha (dil mund). Nus havein priu il tren da notg directamein da Turitg sur Ljubljana a Zagreb per in prezi fetg favoreivel. Da leu era il transport organisaus convegnentamein tochen avon il hotel a Donja Stubica nua ch'il seminari ha giu liug.

Igl emprem era ina e scadina fatscha nunenconuschenta, quei ei lu semidau fetg spert l'emprema sera d'ront il «Speedating». Leu hai jeu buca mo empriu d'enconuscher nova glieud, mo bein era ina u l'otra minoritad.

La moda d'instrucziun dil seminari era informala cun in'atmosfera aviarta, per star activs ha ei adina puspei dau «energizers» e la teoria (schetga) ei vegnida intermediada a mod'activa (cun far in teater, discutir aspects, problems, etc.). Al marcu da brat (exchange market) ha ei lu dau d'empruar e schigiar da tuttas sorts maglias – dultschas (dultschergnem), scharfas (ajvar), curiosas (caviar) – ed avunda da beiber ord mintga tiara e cultura dallas minoritads presentas. Igl andutgel, il paun cun pé-

ra, il röteli ed ils condoms dalla GiuRu eran naven beinspert.

Malgrad sien (levar allas 06.30) entras l'jamna intensiva (ed il guder il temps da cuminonza) ha giu liug il vendergis l'excursiun tradiziunala per l'jamna da seminaris dalla YEN. Suentar che la maioritad dils participants era sedurmentada e nus carrai la mesa tiara essan nus setschentai al liug da naschientscha da Nikolai Tesla (nuot cun autos, mo bein electricitad) e survegniu ina tura dils dus baghetgs e dil museum. Vinavon el bus sur pass e carauns essan nus arrivai il suentermiezgi als lags da Plitvitschga, famus per lur cascadas e l'aua clarblau turchisa. En quell'aua han ils Romontschs era cattau in pèsch spitgond datier dalla riva ed aschia gudignau la scumessa ed in diplom. Surpri dallas biaras impressiuns essan nus returnai beintard anavos a casa.

L'jamna ei vargada pli spert che spitgau e prest er'ei gia puspei dumengi'endamaun (p.p. schon sonda sera) e temps da prender cumiau. Avon havein nus denton aunc festivaun noss'jamna, la scuntrada ed ils novs amitgs el pool, egl jacuzzi e cun ina fiasta cun saltar tochen la damaun.

Tgei resta a mi da quell'jamna? Sper tut las impressiuns ed ils novs amitgs per l'entira Europa entuorn hai jeu empriu bia novas davart lur minoritads ed ils problems che fatschentan els. Plinavon ha quei era sensibilisau mei con bein ch'ei va cun l'acceptanza dil lungatg romontsch en Svizra cumparegliau cun autras minoritads linguistics. Denton ha ei era dau novas ideas ed impuls per motivar la giuventetgna da s'engaschar per lur lungatg-mumma, cultura, tradiziuns e d'esser loschs sin siu scazi unic cultural. En quei senn tenor il motto dil seminari da Kick-off dalla YEN «Stand up!» = STAI SI giuventetgna.



Angelica Augustin cul scret (discurrin in lungatg minoritar schreg).

FOTO S. BISLIN

## L'influenza dils patratgs

■ Eras ti gia inagada en ina situaziun nua che ti has sentiu ch'ei va naven dad immediat meglier cun tei perquei che ti has emblidau vid tgei patratg negativ che ti eras?

Ti eis levgius e cuntents ed eis plein motivaziun. Lu vegn ord il nuot puspei endamen che ti havevas avon dacuort enzatgei negativ en il patertgar. Cun quei che ti vul denton far negins sbagls enqueras ti puspei tes dubis. D'ront ch'ins pardiaria bia temps ch'ins savess guder ein

ins fatschentaus d'encurir il negativ. Cui ins anfla puspei il schliet sesentan ins buca pli aschi bein, sco d'ront il temps cun ils positivs ni cun insumma negins patratgs el tgau. Quei muossa si tgei grond'influenza che nos patratgs han sin nus. D'ront il temps ch'ins sesenta bein e plein energia ein negins patratgs che disturban.

Ei dat situaziuns che provocheschan quels patratgs negativs: Gliendisgis, l'aura, prestaziuns ni la fom.

Jeu creiel che tut ils carstgauns sesentan sco quei ch'els patratgan.

Igl ei semplamein donn da sedar giu el patratg cun causas negativs. Sch'ins cala da far stem da quels patratgs ed accepta ch'il mund e tut quei che schabegia sissu ei buca adina aschia sco quei ch'ins vul. La megliera sligiaziun ei d'acceptar tut ed esser cuntents cun quei ch'ins ha ni cun tgi ch'ins ei, aschia resta pli bia temps per las causas ch'ei impurtontas a ti.

Alessio Schmed

## Aschia vivas ti pli cuntents

DA LIVIO CADUFF

■ Ei dat adina puspei situaziuns nua ch'ins ha semplamein la tgagia, schliatas emeziuns ni negina motivaziun. Pervia da quell'as situaziuns sesentan ins buca bein. Quei sentiment vegn entras l'energia negativa. Sch'ins sa co ir entuorn cun l'energia negativa vivan ins automaticamein pli cuntents! Ins vegn adina puspei confruntaus cun l'energia negativa. Quella sa vegnir d'in auter carstgaun cun schliata luna, stress, tuppada, remarcas nun-necessarias ni era sch'enzatgei funcziunala buca. Schizun las medias socialas derasan gi per gi energia negativa entras schliatas novitads.

Quell'energia scufflescha emeziuns negativs sco agressiuns, dubis, stress e schliata luna. Sch'ins vegn da controllar quell'energia negativa han ins in enorm avantatg.

Sche zatgi ha emblidau zatgei vegn savens sevilau ni fatg tuppas remarcas envers la persuna pertucconta. Cun auters plaidis: Ins dera energia negativa. Quei ston ins urgentamein evitar. Sch'enzatgi ha emblidau zatgei eisi semplamein aschia, en quei mument san ins far nuot encunter. Ei gida absolut nuot da strufegiar ni tgnar e derasar energia negativa. La persuna pertucconta sefa normalme in sezza ch'ella ha fatg in sbagl!

Expressiuns sco: «Vessas preparau quei ier!» ni «Jeu hai detg a ti da prender cun quei!», ston ins urgentamein evitar ni ignorar! Persunas ch'expriman talas

expressiuns vulan mo star en ina megliera glisch e promover igl agen ego!

Il meglier ei da viver cun quei sbagl e far il meglier ordlunder. Ord ils sbagls emprendan ins!

Cun quella savida e quei patratg san ins viver pli cuntents ed ins ha ina megliera relaziun cun auters carstgauns. Igl ei buca adina sempel da controllar las agnas emeziuns, aber igl ei impurtont d'esser pertscharts da quei.

Sch'ins sa co evitar l'energia negativa scuffleschan ins el medem mument energia positiva! Ei dat denton aunc autras pusseivladads da derasar energia positiva.

Igl ei fetg impurtont ch'ins laudi autras persunas sch'ellas han fatg zatgei bien, ni sch'ins gi al concluvrer «quei vein nus ussa fatg prima!»

Entras talas expressiuns derasan ins energia positiva. Far sgnoccas ni en general far legher ei medemamein ina buna pusseivladad per derasar energia positiva.

Il meglier ei denton da schazegiar tut il bien entuorn nus. Mintgatun semplamein prender peda e patertgar sur da tut las causas che fan vegnir cuntents ins! Buc adina mo veser ner, mo bein focusar sillas bunas causas ella veta e schazegiar ellas!

Daco vulan tuts contonscher il parvis sch'ins ha la pusseivladad da crear in agen parvis ella veta dad uss? Nies planet ei il parvis! Cheu vein nus las kundiziuns da viver perfetgas. Nus havein exact la dretga distanza tier il sulegl, aschia che la veta ei pusseivla cheu tier nus. Schazegiar quei!



Panorama dil Catrina Resort e natira a Mustér.

FOTO T. GIGER