

## ■ CONVIVENZA

# Ilis buns propiests per l'onn nov

DA BETTINA CADOTSCH\*

**T**gi ha gia entschet a far sport? Prender giu è numnadamain il propiest che vegn franc ad esser era per l'onn 2017 sin la glista da l'in u l'auter. Forsa pervia dal fondue chinoise, il raclette ed ils crefflis ch'èn stads durant Nadal e Bumaun tar blers sin maisa. L'emprima emna dal 2017 è dentant gia passada. Pia, tge fan ils propiests?

**N**ov onn – nov cletg, uschia la tenuta da blers. Tar ils propiests classics tutgan tranter auter far dapli sport, mangiar pli sanadavlamain, chalar da fumar, avair pli pauc stress, avair dapli temp per la famiglia u spargnar daners.

**J**au dubit però che blers da quels propiests sajan duravels e vegnian realisads. L'in u l'auter fa forsà era mo propiests per quietar la nauscha conscienza. Quant impurtant ch'il propiest è propi è grev da dir. Forsa èsi per quest motiv da differenziar tranter propiests e finamiras: tenor mia opiniun è finamiras insatge ch'ins less cuntanscher en mintga cas. Quai ha da far cun il fatg che finamiras è savens fitg persunalas ed ins è frustrà sch'ins na cuntanscha betg ellas. In propiest percuenter è savens bler pli general. Ins al prenda bain era serius, ma sch'i na gartegia betg n'è quai per il pli betg uschè tragic. Uschia vegn il propiest betg observà simplamain puspè nudà sin la glista da l'onn proxim, senza ch'ins fiss frustrà pli ch'in tant.

**I**l medem vala per il propiest da far dapli sport. Al cumenzament è ins surmotivà e fa sport senza pausa. Alura survegn ins spert barbagiat ed il gust



svanescha. Uschia n'è la motivaziun betg propi d'ina durada da num ed ins sa dumonda sch'i portia insomma insatge da sa dar fadia. Perquai èn ils chalzers da curren tar baininqual mettain gia puspè dustads fin l'auter onn. Il pli cun la vercla ch'ins haja almain empruvà.

**J**au ma dumond savens pertge ch'ins fa insomma propiests per l'onn nov. Sch'ins è sincer, alura na fai betg senn da duvrar ina data per midar insatge che disturba gia daditg u ch'ins less meglierar gia daditg. En sasez han ins mintga di la schanza da midar e meglierar situaziuns. Era sche questa construcziun tuna eventualmain in pau da kitsch, igl è tuttina la vardad. Sch'ins less propi midar insatge pon ins far quai oz e betg pir damaun. Pertge spetgar fin che Son Silvester è passà?

**P**li baud nudava er jau propiests. Jau era motivada e pensava ch'i saja pussaivel da realisar els. In onn è gea lung. Jau ma regord gnanc pli tgenins ch'igl era, probablamain er ils classics. Jau vegn simplamain ad avair studegià tge che fiss forsà anc bel da midar, però betg tge che jau vuleva propi midar. Uschia n'hai jau mai realisà mes propiests. Oz sun jau pli disciplinada che pli baud,

tuttina na fatsch jau nagins propiests pli. Jau emprov da midar u meglierar insatge quel di ch'i disturba mai. Jau na spetg pia betg fin l'onn nov.

**J**au sun però da l'avis che propiests pon senz'auter er esser impurtants. I dat gliud che dovra simplamain in culp da partenza. I po esser bun sch'ins sa ch'ins sto entschaiver u chalar insatge il 1. da schaner e betg in di pli tard. Quai è nizzavel surtut per gliud che sposta per differents motivs adina tut sin pli tard. Uschia po in propiest er avair ina gronda influenza per varsaquants e motivar els da midar insatge en lur vita.

**P**er tut quels che han nudà propiests per il 2017 e n'han betg gia pers la motivaziun: l'onn è anc giuven, vus avais anc temp da realisar els!

\* Bettina Cadotsch è creschida si a Savognin ed ha fatg la matura bilingua a Cuira. Actualmain lavura ella sco praticanta tar Radio Südostschweiz.

## Vocabulari

propiest – Vorsatz  
 creffli – Guetsli  
 Bumaun – Neujahr  
 nov onn – nov cletg  
 – neues Jahr – neues Glück  
 tutgar – gehören  
 mangiar – essen  
 chalar – aufhören  
 duraivel – hier: nachhaltig  
 Nauscha conscienza – schlechtes Gewissen  
 finamira – Ziel  
 barbagiat – Muskelkater  
 sa dar fadia – sich Mühe geben  
 chalzers da curren – Laufschuhe  
 mettain – wahrscheinlich  
 dustà – verstaute, weggeräumt  
 vercla – Ausrede, Vorwand  
 nudar – notieren  
 culp da partenza – Startschuss  
 spustar – verschieben  
 varsaquants – etliche

Unterstützt von der  
Lia Rumantscha



Lia Rumantscha