

Vuogit movt šaddat buoret millii

Meditašuvdna ja vuoigŋasteapmi

- Govčča čalmiid ja váldde 10 hilljánis, čiekŋalis vuoigŋanasa
- Govahala iežat «oadjebas báikki»
- Meditere, rohkadala dahje fokusere iežat earenoamáš vuoigŋástancealkagii
- Lávvgot liegga čázis



Leage fárrolaga soapmásiin geas beroštát

- Ringe skihpárii
- Huma rávis olbmuiin gii i pmirda
- Veahket muhtun eará
- Buorránatta iežat biebmoeallái



Positiivvalaš ieššágastallan

- Mui tal álcet ahte áššit sáhttet buorránit
- Mui tal álcet vihtta buori dinggá iežat birra

Guldalit musihka, lohkat girjji dahje čállit teavstta

- Guldalit musihka
- Geahččat juoidá suohttasa
- Lohkat buori girjji
- Čállit iežat beaivegirjái

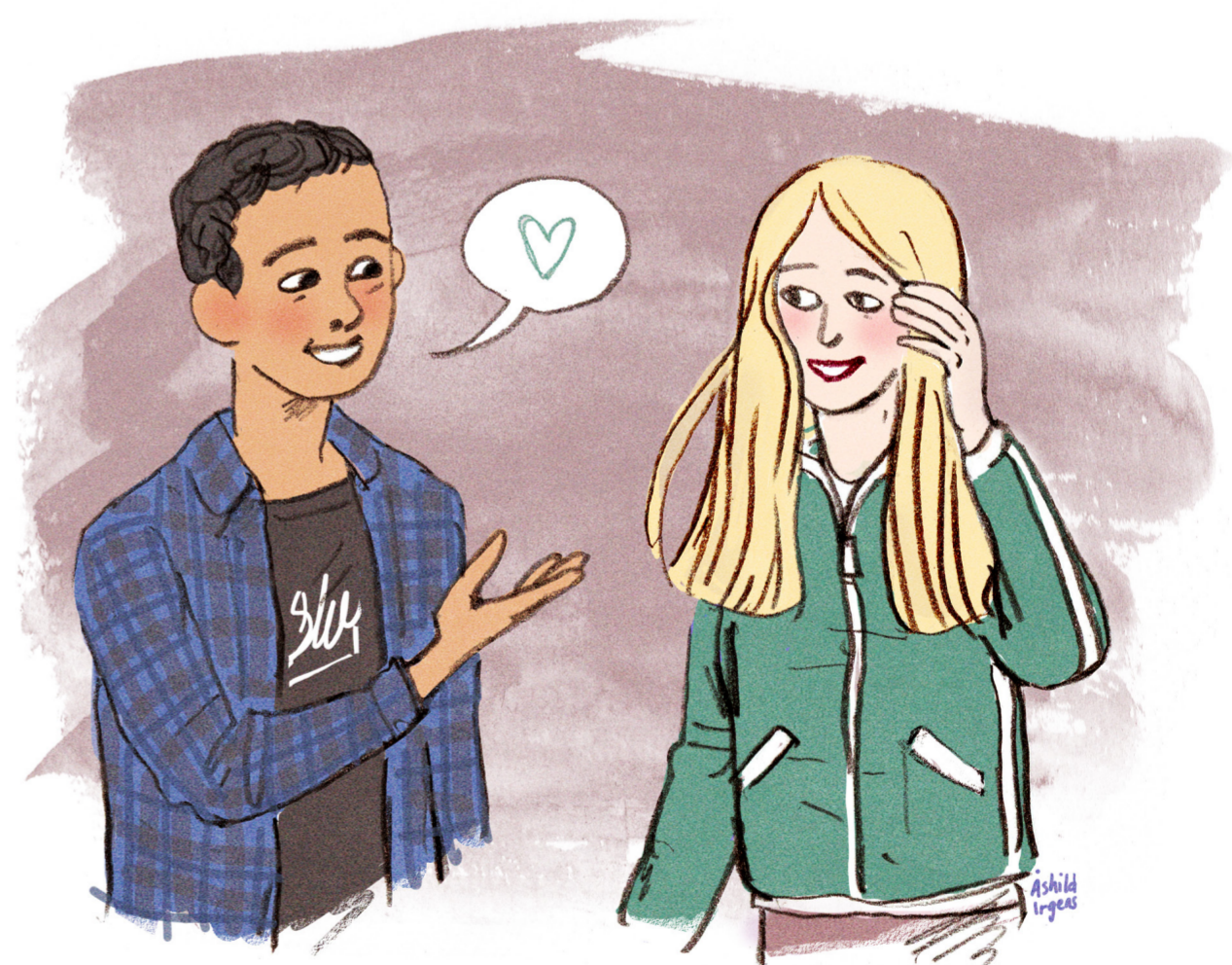


Lihkat

- Váccaš mohki
- Lášmmohala

Musihkka, dánsun ja hutkáivuoha

- Lávlló alladit
- Dánsso
- Ráhkát juoidá iežat giedaiguin



Háleš soapmásiin dovdduid birra

- Hála dovdduidat birra
- Daja soapmásii ahte leat gieris sunnje