

Baza.

**na zwrotkach cały czas F G A**

**Ref. C G F**

**C G F**

**C G F**

**F G**

Mamo, tato buduj ze mną  
taką bazę, co na pewno  
bezpieczeństwo da,  
kiedy pójdę w świat.

Pokaż jak, Ty radzisz sobie,  
z emocjami co są w Tobie,  
a nauczę się  
jak radzić sobie też.

Ref.

Mamo, tato daj mi, daj  
sygnał, że nie jestem sam.  
Obok bądź i mocno wspieraj,  
gdy emocji świat otwieram.  
(otwiera się).

Mamo, tato naucz mnie,  
jak emocje nazwać swe,  
wtedy łatwiej jest  
zmierzyć z nimi się.

Daj mi czas i sposobność  
na zabawę swobodną,  
bo to właśnie w niej  
emocji uczę się.

Emocje.

Zwt. **Bb Ab**

Różnie bywa, różne mamy dni,  
bo człowiek skrywa wiele emocji.  
Różnie bywa, różne mamy dni,  
bo wiele wpływa na to, jak czujemy się my.

**Bb Eb Bb Eb**

**Bb Eb Bb F**

Czy jest czas na spanie,  
czas na śniadanie,  
na nicnierobienie,  
czas na tulenie?  
Na poznawanie,  
w grupie działanie,  
chodzenie po drzewie  
i czas dla siebie.

Ref. **Bb Eb**

Emocji mam pełen dzban,  
a każda z nich jest jak kwiat.  
Bukiecik co dzień inny mam.  
Nikommu go, nikomu go nie dam.

Miłość.

**zwr. C F**

**ref. C Bb**

**F G**

Co to jest ta miłość?  
Czy to miła jest ość?  
Co nam w gardle nie stanie wcale.

Co to jest ta miłość?  
Czy to miły jest łoś?  
Co się zawsze śmieje w głos.

Miłość to coś wielkiego,  
niewypowiedzianego.  
Czujesz ją w całym sobie  
w sercu, w nogach, w głowie.

Co to jest ta miłość?  
Czy to może jest ił? Taka skała  
co wcale z nóg nie zwala.

Co to jest ta miłość?  
W końcu powiem Ci już.  
To uczucie tak piękne, największe,  
najlepsze i już!

Powiedz.

**Lalala C G F F C G F F**

**Ref. C G F  
C Bb F**

**Zwr. C F  
C F**

Powiedz to, co czujesz, co czujesz.  
Tylko tak radę sobie z wszystkim dasz.  
Wyrzuć to z siebie! Co czujesz, co czujesz.  
Tylko tak emocje swe zrozumiesz.

Kiedy złość nadchodzi, to pamiętaj o tym, że  
to nic, a nic nie szkodzi.  
Trzeba umieć złościć się. A jak?

Gdy zazdrościsz czegoś, to pamiętaj o tym, że  
nie ma w tym nic złego,  
tylko nie ukrywaj jej. A jak?

Gdy smutek Cię dopada, to pamiętaj o tym, że  
to normalna sprawa.  
Smutek też potrzebny jest, ale żeby nie trwał za długo to najlepiej...

Wszyscy tak już mamy, że czujemy różnie się,  
dużo przeżywamy.  
Dobrze mówić o tym jest, więc...

Radość.

**Zwr. D A C GA  
D A GAD**

**Ref. D A D GA  
D A G AD**

Och jak lekko czuję się.  
Jakbym unosiła się nad ziemią.  
Mogę wszystko, jeśli chcę,  
bo radość wypełnia mnie.

Zagraj ze mną w taką grę,  
co radością nazywa się.  
Ja się śmieję, Ty się śmieję.  
Zagrajmy, zagrajmy więc.

Raz i dwa — cha, cha, cha!  
Dwa i trzy — teraz Ty!  
Cztery, pięć — śmieję się, śmieję!  
To zaraźliwe jest.

Radością fajnie dzielić się,  
podawać dalej komuś, kto ma jej mniej.  
Mały, duży, człowiek czy zwierz  
lubi cieszyć się.

Zagraj ze mną w taką grę,  
co radością nazywa się.  
Ja się śmieję, Ty się śmieję.  
Zagrajmy, zagrajmy więc.

Smutek.

C C/G C/F

C C/G C/F

G F

G a G

F G

C G F

C G F

Mam w sobie smutek i dobrze mi z tym.  
Nie muszę wciąż uśmiechnięta być.  
Kiedy się w tym smutku skrywam  
i niewiele się odzywam, to właśnie tak  
poznaję siebie, siebie.

Mam w sobie smutek i powiem ci coś.  
To najlepsza chwila na myśli sto.  
Możesz się pozastanawiać,  
wiele pytań sobie zadać i właśnie tak  
poznasz siebie, siebie.

Gdy masz w sobie smutek, pamiętaj, że  
jest Ci potrzebny, nie skrzywdzi Cię.  
Lepiej przed nim nie uciekaj,  
wykorzystaj i przeczekaj, bo właśnie tak  
poznasz siebie, siebie.

Strach.

Zwr. C F F G  
C F F G  
e F G F  
G a G F G  
F G

Ref. C F G  
C F G  
C G a  
F G  
C

Mamy w sobie pewną moc.  
Każdy z nas ją posiada.  
Niby nic, a jednak coś.  
Na nasz znak się pojawia.  
Dzięki niej unikniesz niebezpieczeństw,  
groźny lew nie pożre Cię.  
Przetrawsz wiele na tym naszym świecie,  
bo masz moc bania się.

Strach ma wielkie oczy!  
Czy to źle? No co Ty!  
Nie ma sensu bać się bania.  
Strach potrzebny jest nam do przetrwania.

Mamy w sobie pewną moc.  
Każdy z nas jej używa.  
Niby nic, a jednak coś.  
Gdy gęsią skórką się pokrywasz  
to sygnał, że się dzieje coś ważnego  
i może nogi trzeba wziąć za pas.  
Uciekać, by uniknąć czegoś złego.  
Ta moc ochronną siłę ma.

Mamy w sobie pewną moc.  
Każdy z nas ją posiada.  
Niby nic, a jednak coś.  
Gdy mamą, tatą się zasłaniasz,  
to pamiętaj, że nadejdzie chwila,  
że strach przewyciężyć będziesz chciał,  
bo znajdzie się gdzieś w Tobie wielka siła.  
Tymczasem pozwól sobie się bać.

Wstręt.

**Ref. Db es Gb Ab**

**Zwr. Db Ab Gb**  
**Db Ab Gb**  
**Db Ab bes**  
**Gb Ab**

Hokus-pokus! Oswajamy to, do czego na co dzień wstręt mamy.  
Czary-mary! Oswajamy powolutku, małymi kroczkami.

Kiedy masz wstręt i nie chcesz jeść tego, co inni jedzą.  
Pamiętaj nie, nie zmuszaj się.  
Powoli poznawaj, oswajaj, za szybko nie działaj.

Kiedy masz wstręt i nie chcesz swych oczu otworzyć i patrzeć.  
Pamiętaj nie, nie zmuszaj się.  
Powoli poznawaj, oswajaj, za szybko nie działaj.

Kiedy masz wstręt i nie chcesz czuć smaku, zapachu, dotyku.  
Pamiętaj nie, nie zmuszaj się.  
Powoli poznawaj, oswajaj, za szybko nie działaj.



Wstyd.

**Zwr. C F G**

**Ref. C F C F**

**e F G F**

Jak struś schować głowę w piasek i już.  
Jak mysz siedzieć pod miotłą i „ciiiii”.  
Jak słupek nie poruszać się w tył czy w przód.  
Po prostu zniknąć.

Chcę być niewidzialna, w cieniu gdzieś żyć  
i w tył zrobić krok, schować się w mrok.  
Gdzieś w kąt zaszyć się jak najdalej stąd.  
Po prostu zniknąć.

Nic to przyjemnego, kiedy wstydzisz się czegoś  
i zniknąć chcesz i zniknąć chcesz.  
Powiedz, co czujesz, każdy to zrozumie.  
Nie znikaj, nie znikaj, nie znikaj, nie znikaj, nie!

Jak duch schować się w szafie i już.  
Jak tlen niewidocznie unosić się.  
Jak żółw skorupę zamknąć na klucz.  
Po prostu zniknąć.

Wyraz twarzy.

**zwr. Bb F Bb F**

**Eb Bb**

**ref. Bb Eb Bb Ab**

Jest taki wyraz co,  
ma w sobie grymas, no.  
A taki grymas mówi, że  
jest nam trochę źle.  
G-R-Y-M-AS, GRYMAS!

Jest taki wyraz co,  
ma w sobie uśmiech, no.  
A taki uśmiech mówi, że  
jest nam bardzo fajnie.  
U-Ś-M-I-ECH, UŚMIECH!

To wyraz naszej twarzy  
od razu się kojarzy  
z tym, co przeżywamy,  
co w środku siebie mamy.

Jest taki wyraz co,  
ma pomarszczony nos.  
A taki nos mówi, że  
czujemy do czegoś wstręt.  
W-S-T-R-Ę-T, WSTRĘT!

Jest taki wyraz co,  
zaciska zęby, no.  
A takie zęby mówią, że  
złość pojawia się.  
Z-Ł-O-Ś-Ć, ZŁOŚĆ!

Jest taki wyraz co,  
ma wielkie oczy, no.  
A takie oczy mówią, że  
strach w nich skrywa się.  
S-T-R-A-CH, STRACH!

Jest taki wyraz co,  
otwiera buzię, no.  
A taka buzia mówi, że  
zdziwienie pojawia się.  
ZDZI-WIE-NIE -E, ZDZIWIENIE!

Zazdrość.

**intro C F**

**ref. C G F**

**zwr. C G F**

A ja nie mam tego, co ktoś inny ma.  
A ja nie mam tego, co ktoś inny ma.  
A ja nie mam tego, co ktoś inny ma.  
A Ty nie masz tego, co mam ja.

Pomyśl o tym, co masz.  
Zawsze lepiej tak robić,  
zamiast tracić swój czas  
na myślenie co inny ktoś ma.

Na ten przykład Olek  
ma zabawek worek.  
Pozazdrościć można mu.  
Wszystkie piękne, nowe,  
całkiem odlotowe,  
aż nie mogę złapać tchu.

Koleżanka Ania  
piękne ma ubrania.  
Pozazdrościć można jej.  
Zawsze coś nowego  
i wyjątkowego.  
Czuję, że ja też tak chcę.  
Co robić?

Pomyśl o tym, co masz.  
Zawsze lepiej tak robić,  
zamiast tracić swój czas  
na myślenie co inny ktoś ma.

Mój kolega Tomek  
ma na drzewie domek.  
Pozazdrościć można mu.  
Własny i fajowy,  
całkiem odlotowy.  
Aż nie mogę złapać tchu.

Kuzynka Tereska  
ma małego pieska.  
Pozazdrościć można jej.  
Taki jest wesoły,  
do zabawy skory.  
Czuję, że ja też tak chcę.  
Co robić?

Złość.

**Ref. C Bb**

**C Bb**

**Zwr. C F**

**C F**

**a G F**

**a G F**

Jestem zła!

Zjadłabym mamę, tatę i psa.

Bo jestem zła!

Zjadłabym brata, siostrę i lwa.

Jakiś dziwny stan ogarnął mnie.

Mam ochotę wykrzyczeć się.

W głowie szumi, śmiać się nie chce, nie.

Mam ochotę wytupać się.

Zastanowię chwilę się,

czemu złość ogarnia mnie?

Czego mi brakuje, czego potrzebuję,

że teraz...

Jestem zła!

Zjadłabym mamę, tatę i psa.

Bo jestem zła!

Zjadłabym brata, siostrę i lwa.

Aż gorąco w ciele robi się.

Mam ochotę wyskakać się.

Jest mi dziko, jest mi źle.

Mam ochotę nie odzywać się.

Zastanowię chwilę się,

czemu złość ogarnia mnie?

Czego mi brakuje, czego potrzebuję,

że teraz...

Jestem zła!

Zjadłabym mamę, tatę i psa.

Bo jestem zła!

Zjadłabym brata, siostrę i lwa.