

Sześćdziesiąt sekund szczęścia



Tekst: Katarzyna Kamionka
i Marcin Skaba
Muzyka: Marcin Skaba

Każdą minutę złości wymieniam
na sześćdziesiąt sekund szczęścia*.

Każdego to dotyczy i każdy to zna.
Nie każdy o tym wie, lecz każdy to ma.

Jest wszechobecna, nie dam się złapać.
Droga do złości, łatwo w nią wpadać.

Nie zawsze jest prosta, wybierasz ty.
Czy chcesz jej doświadczyć świadomie
jak my?

Rozkładamy na części z ciekawością
dziecka.
W odczuwaniu tkwi prawdziwy wyraz
szczęścia.

Każdą minutę złości wymieniam
na sześćdziesiąt sekund szczęścia.

Każdą minutę złości wymieniam
na sześćdziesiąt sekund szczęścia.

Samotność, wstyd, bezradność,
zmęczenie.
Pod złością kryjemy także odrzucenie.

Smutek, bezradność, niepewność i lęk.
Jest tego tak wiele, że zgubić można się.

W górze złości drążę korytarze.
By odkopać skarb potrzeb i marzeń.



Na zdjęciu Marcin Skaba i Katarzyna Kamionka



Postępuj
piosenki
na YouTube!

Tak rzadko łączymy emocje z potrzebami.

W biegu życia pamiętajmy, nie jesteśmy sami.

Każdą minutę złości wymieniam na sześćdziesiąt sekund szczęścia.

Każdą minutę złości wymieniam na sześćdziesiąt sekund szczęścia.

W chwili złości zatrzymajmy się. Oddychając, życiu wraca sens.

Świat emocji z potrzebami połączyć dziś chcę.
Już za chwilę zaczynamy, dbaj o siebie razem z nami.

Uuuuu

Każdą minutę złości...
Każdą minutę złości wymieniam na sześćdziesiąt sekund szczęścia.

Każdą minutę złości wymieniam na sześćdziesiąt sekund szczęścia.

Każdą minutę złości wymieniam na sześćdziesiąt sekund szczęścia.

Każdą godzinę złości wymieniam na sześćdziesiąt minut szczęścia.

* „Każdą minutę złości wymieniam na sześćdziesiąt sekund szczęścia” to cytat poety **Ralpa Waldo Emersona**, którym zainspirował się Marcin Skaba, kiedy tworzył tę piosenkę.

Lepiej podkreślić głośniki niż atmosferę!

Wyobraź sobie sytuację, która przydarzyła się 8-letniemu Józkowi. Józek nie posłuchał rodziców i bawił się w domu piłką nożną, którą trafił przypadkowo w komputer mamy i go uszkodził. Bardzo zezłościł się na rodziców, którzy zabronili mu przez tydzień wychodzić na boisko, a zamiast tego miał pomóc мамie w domowych obowiązkach. Mama zauważyła, że Józek się złości, włączyła więc głośno rockową muzykę. Zaczęli energicznie skakać i udawać, że robią gitarowe solówki. Jak myślisz, czy w ten sposób udało mu się wyładować złość?

R
DLA RODZICA

Złożoność emocji złości obecnej w życiu każdego człowieka może się okazać skarbem, gdy uznamy ją za fundament do transformacji. Łącząc emocje z potrzebami, możemy być bardziej świadomymi własnej wartości, bycia tu i teraz, w kontakcie, we wspólnocie ludzi, których łączą wspólne wartości mimo różnicy zdań.