

IL MANIFESTO DELLE EMOZIONI

(Ritornello)

*Le emozioni siamo noi,
puoi capirle da ora in poi.
Ascolta e senti il ritmo che c'è,
seguile e cresceranno con te!*

A scuola, a casa, in ogni momento,
possiamo dire ciò che sentiamo dentro.
Le emozioni non sono un mistero,
da oggi le puoi imparare davvero.

Le emozioni sono dentro di noi,
bisogna provare a capirle prima o poi.
Ci dicono cose, ci fanno pensare,
anche se a volte non le vuoi raccontare.

Gioia, paura, rabbia e dolore...
ogni emozione ha il suo valore.
Anche se a volte fanno un po' male,
senza di loro non sarebbe normale!

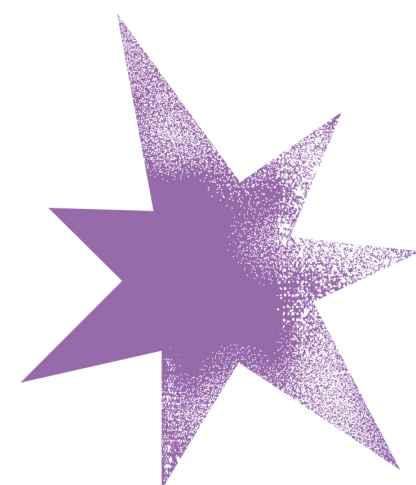
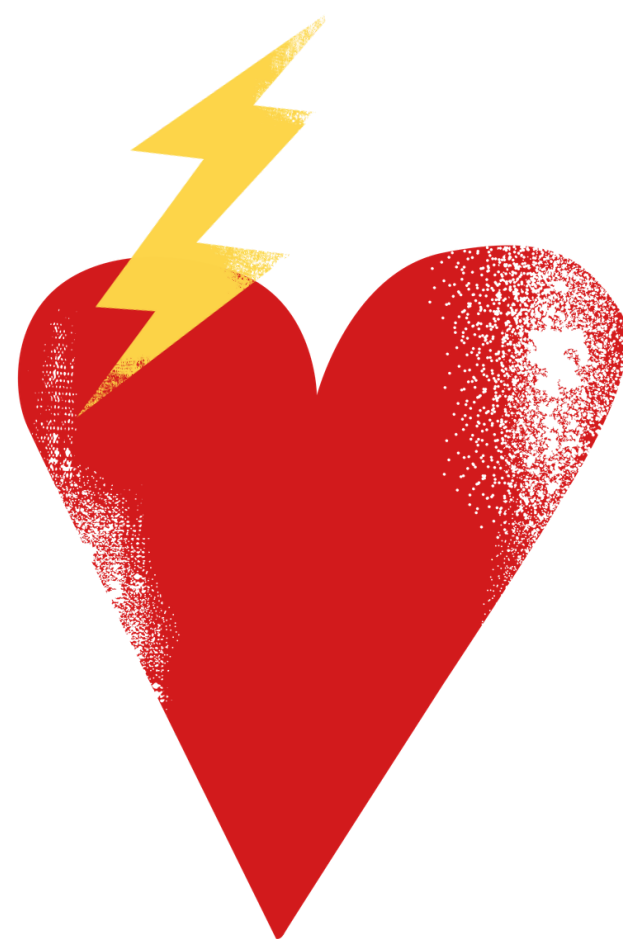
(Ritornello)

Se mi fermo e ascolto il mio cuore,
capisco meglio ogni colore.
E se un amico è arrabbiato o ha paura,
gli sto vicino, lo ascolto con cura.

Ognuno di noi è unico e speciale,
non c'è un modo di sentire "normale".
Se qualcuno è giù e non capisco il perché,
lo rispetto lo stesso, va bene com'è.

Se dentro di me c'è un gran frullatore,
posso fermarmi e ascoltare il mio cuore.
E quando capisco che cosa sento,
mi calmo davvero in un solo momento.

(Ritornello)



Se provo a capire cosa senti tu,
il cuore si apre un po' di più.
Sentirsi vicini dal primo sguardo
Per crescere insieme, è un grande traguardo

Parlare, ascoltare, provare a capire,
tante cose ogni giorno possiamo scoprire.
E come i muscoli si possono allenare,
anche le emozioni si possono migliorare.

Chi il proprio cuore sa ascoltare,
diventa forte e impara ad amare.
Le emozioni come in una mappa
ci fanno crescere ad ogni tappa.

(Ritornello)

E se mandi un messaggio, presta attenzione!
Nel mondo digitale rimane l'emozione.
Anche se sullo schermo non vedi una faccia,
le parole lasciano sempre una traccia.

(Ritornello)

