Michał Kierzkowski

„Co nam w głowie gra?”, czyli jak radzić sobie z emocjami

Cykl piosenek na głos z fortepianem

aMuz | Wydawnictwo
Akademii Muzycznej
im. Stanisława Moniuszki
w Gdańsku

Teksty piosenek
Anna Żdżyłowska

Skład i edycja nut
Piotr Ejsmont
Krzysztof Jurczak

Projekt graficzny, ilustracje, skład
Magdalena Bylicka

Druk
Totem.com.pl

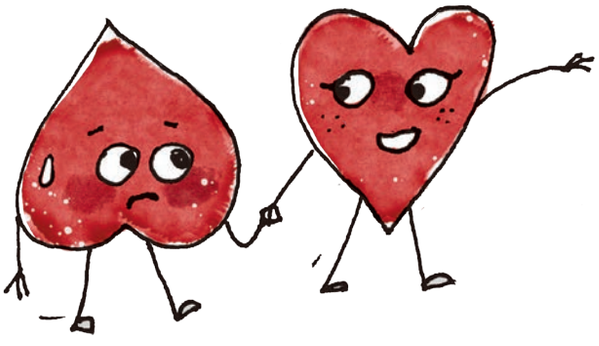
Wydawca
Akademia Muzyczna im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku
ul. Łąkowa 1-2, 80-743 Gdańsk
tel.: 58 300 92 58, fax: 58 300 92 10
e-mail: wydawnictwo@amuz.gda.pl
www.amuz.gda.pl

ISMN 979-0-801544-84-1
Copyright © by Wydawnictwo Akademii Muzycznej
im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku, 2025

Michał Kierzkowski

„Co nam w głowie gra?”, czyli jak radzić sobie z emocjami

Cykl piosenek na głos z fortepianem



Spis treści

1. Strach 8

2. Wstyd 14

3. Zazdrość 20

4. Złość 28

5. Smutek 38

6. Nuda 44

7. Wstręt 50

8. Stres 56

9. Radość 62

10. Co nam w głowie gra? 68

Wprowadzenie

Czy zastanawiało Was kiedyś, co Wam w głowie gra? Tyle dźwięków… Bywają jak hałas, innym razem składają się w piękną muzykę. Ale nierzadko dowodzenie przejmują emocje. I to nie zawsze te przyjemne. Skąd się biorą? Jak sobie z nimi radzić, gdy rozpętają w głowie chaos? Albo zabierają spokój? Przynoszą łzy lub pustkę?

Zapraszam Was w muzyczną podróż do świata emocji, by je poznać, oswoić i coraz lepiej sobie z nimi radzić. W niniejszym cyklu spotkamy strach, wstyd, złość, nudę, wstręt, stres, zazdrość, smutek i radość. A w finałowej piosence usłyszymy, jak ważną rolę pełnią one wszystkie w naszym życiu.

Bo rzeczywiście emocje stanowią istotną część codzienności. Niektóre z nich, jak radość, są bardzo przyjemne, upiększają nam rzeczywistość i spojrzenie na świat. Lubimy je czuć. Jak mówi piosenka z tego cyklu: „Sto powodów mamy do radości (…), znajdą się, gdy tylko się rozejrzysz". Ale są też inne emocje, zdecydowanie mniej przyjemne. Dlaczego się pojawiają? „Wszystkie są potrzebne, każda z nich coś pomaga zauważyć mi". Na przykład złość daje nam sygnał, że ktoś narusza nasze granice, że nie chcemy czegoś zrobić albo że nie udało się nam zrobić czegoś, co było dla nas ważne („Nie podoba mi się wcale, nie chcę cicho, nie chcę tak! Już nie lubię! Nie wiem, jak!"). Z kolei strach pojawia się w reakcji na jakieś zagrożenie: „Strach to rzecz normalna, czasem każdy boi się. Taka jego rola, żeby ostrzec, bronić mnie", zaś wstyd, gdy jesteśmy narażeni na czyjąś lub swoją negatywną ocenę („wolę się skryć"). Dzięki wstrętowi nie będziemy mieli kontaktu z czymś, co mogłoby nam zaszkodzić („Za nic w świecie się nie zbliżę tam, gdzie z czymś wstrętnym będę sam na sam"). Smutek przychodzi, gdy tracimy coś dla nas cennego, a zazdrość, gdy chcielibyśmy posiadać coś, co mają inni („Oni mają – a ja nie. A co, jeśli ja też chcę?"). Ogarnia nas nuda, gdy nie dzieje się nic ciekawego („Nie bardzo mam ochotę"), natomiast stres, gdy dzieje się aż za dużo, gdy obawiamy się, że nie poradzimy sobie z wyzwaniami („Czy

dam radę? W głowie kręci się przez te wszystkie myśli, które w kółko dopadają mnie"). Niektóre z emocji wiążą się z dużą dozą energii, jak na przykład złość, pod wpływem której czasem mamy ochotę coś zniszczyć lub kogoś uderzyć. Ale są też takie emocje, które energię nam zabierają, jak smutek, gdy nie mamy siły ruszyć do jakiegokolwiek działania.

Skoro wiemy już, w jakich sytuacjach możemy czuć różnorodne emocje, to może warto zastanowić się, jak sobie radzić z tymi, które nie należą do zbyt przyjemnych? Na pewno warto nie uciekać od emocji, nie udawać, że ich nie ma, ale dostrzec i nazwać to, co czujemy oraz przyjąć daną emocję jak gościa („One w głowie gościć chcą (…), towarzyszem są"). Warto pozwolić sobie na przeżywanie tej emocji, może czasem w towarzystwie najbliższych osób („Gdy jest trudniej, przytul mamo mnie"). Ale to, co najważniejsze w radzeniu sobie z trudnymi, nieprzyjemnymi emocjami, to konieczność ich ekspresji, czyli wyrażenia w taki sposób, który nie skrzywdzi ani innych osób, ani nas. To wcale nie takie łatwe, ale jakaż to może być ciekawa przygoda!

Jednym z lepszych sposobów ekspresji emocji jest ich wyrażanie poprzez muzykę – poprzez słuchanie, poprzez śpiew, grę na instrumentach czy taniec. Zaprezentowany tutaj cykl piosenek daje właśnie taką szansę. Możecie poznać i oswoić świat emocji dzięki tekstom Pani Anny Żdżyłowskiej, w których mowa jest o tym, skąd emocje się biorą, jak je przeżywamy i jak sobie z nimi radzić. Ale przede wszystkim skomponowane dla Was piosenki umożliwiają wyrażanie emocji poprzez śpiew i grę różnorodnych melodii w wielu różnych stylach muzycznych.

Niech ta muzyczna podróż będzie intrygująca, niech inspiruje do coraz lepszego radzenia sobie z emocjami i niech przyniesie radość – zarówno wykonawcom, jak i słuchaczom,

czego życzy Wam Autor

Strach

A co jeśli tam pod łóżkiem
potwór czai się?
A co jeśli do tej szafy
zjawa wciągnie mnie?
Wielkie oczy robię, bo
stać się może to i to!
Biorę koc, chowam się i wnet nikt nie znajdzie mnie!

A po chwili myślę sobie
przyszedł do mnie strach.
Chronić chciał mnie przed potworem.
„Kryć się!" - dał mi znak.
Teraz moja rola, to
przeprowadzić śledztwo, co
napędziło strachów sto?

Pod tym łóżkiem potwór,
to najwyżej wielki kurz.
Zjawa to, przypuszczam,
stare futro, kolor - róż.
Ani futro, ani kurz
straszyć mnie nie będą już!
Zdejmę koc, rzucę w kąt, może strachy pójdą stąd!

A po chwili myślę sobie -
przyszedł do mnie strach.
Chronić chciał mnie przed potworem.
„Kryć się!" - dał mi znak.
Teraz moja rola, to
przeprowadzić śledztwo, co
napędziło strachów sto?

Strach to rzecz normalna,
czasem każdy boi się.
Taka jego rola, żeby
ostrzec, bronić mnie.
To mój kompan, równy gość,
tylko zmartwień nie ma dość…
W głowie to rządzę ja, więc i strachom mówię „pa"!

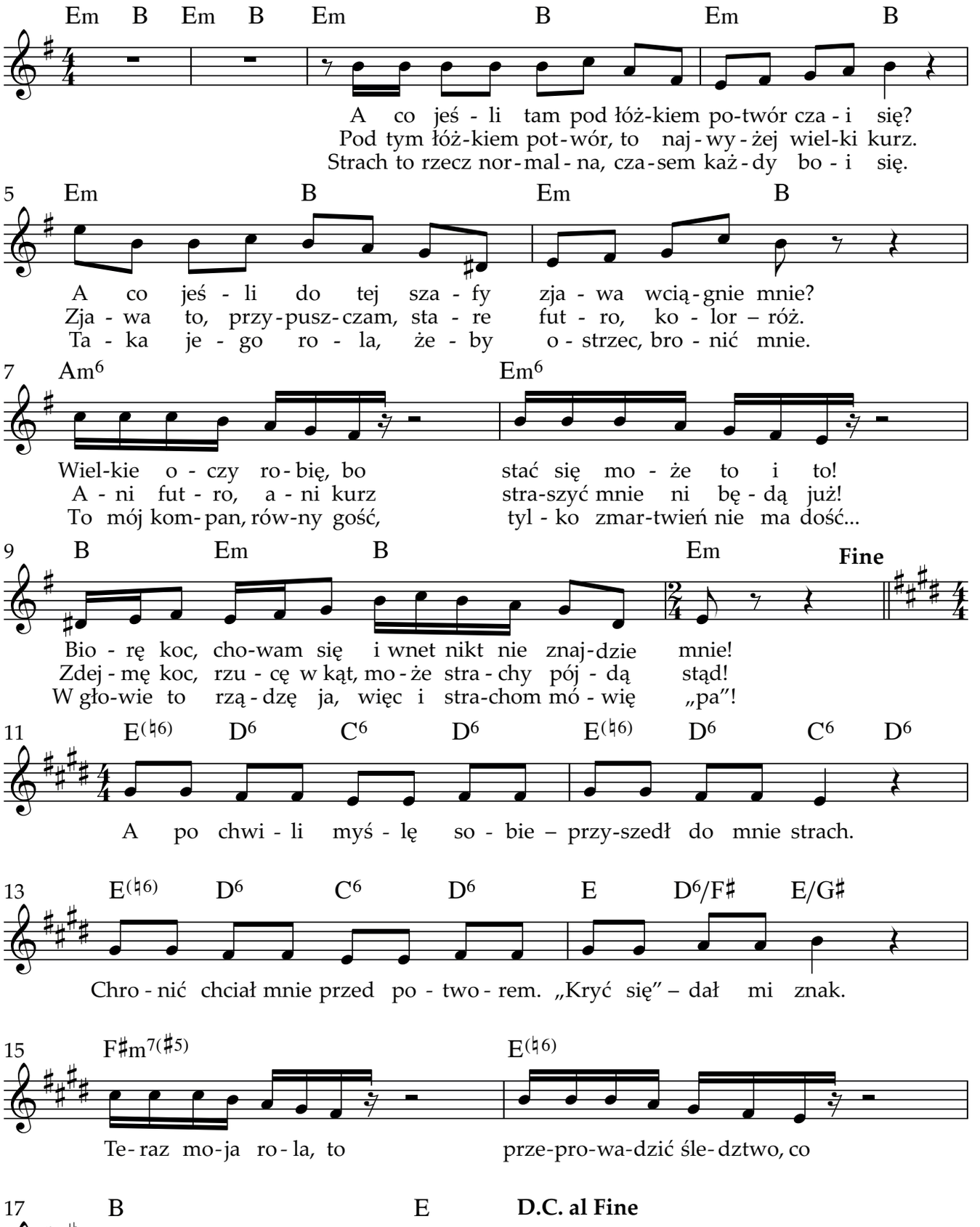

W głowie to rządzę ja,
więc i strachom mówię „pa"!
?!
A-A-A

Strach

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

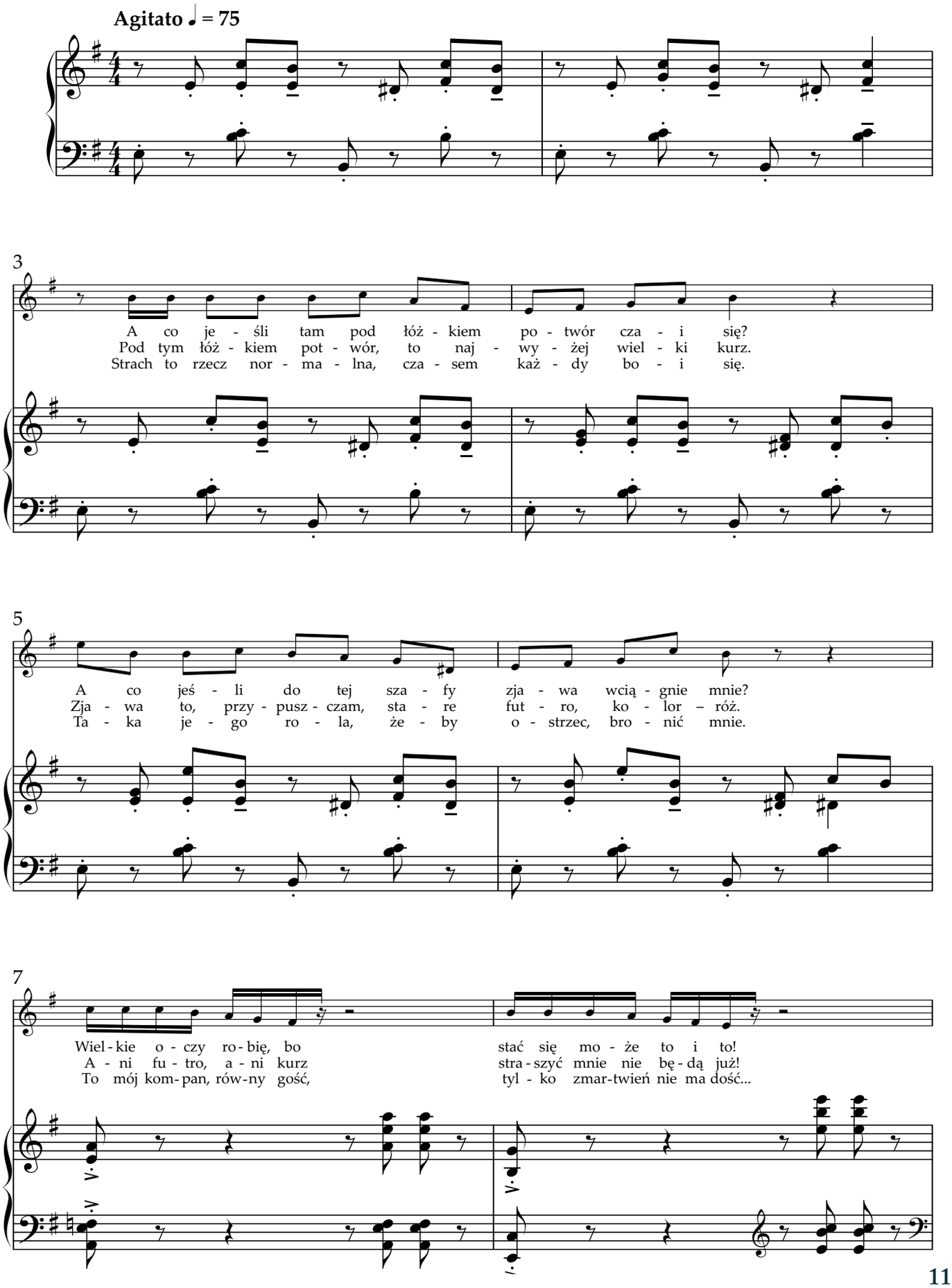
Agitato ♩ = 75

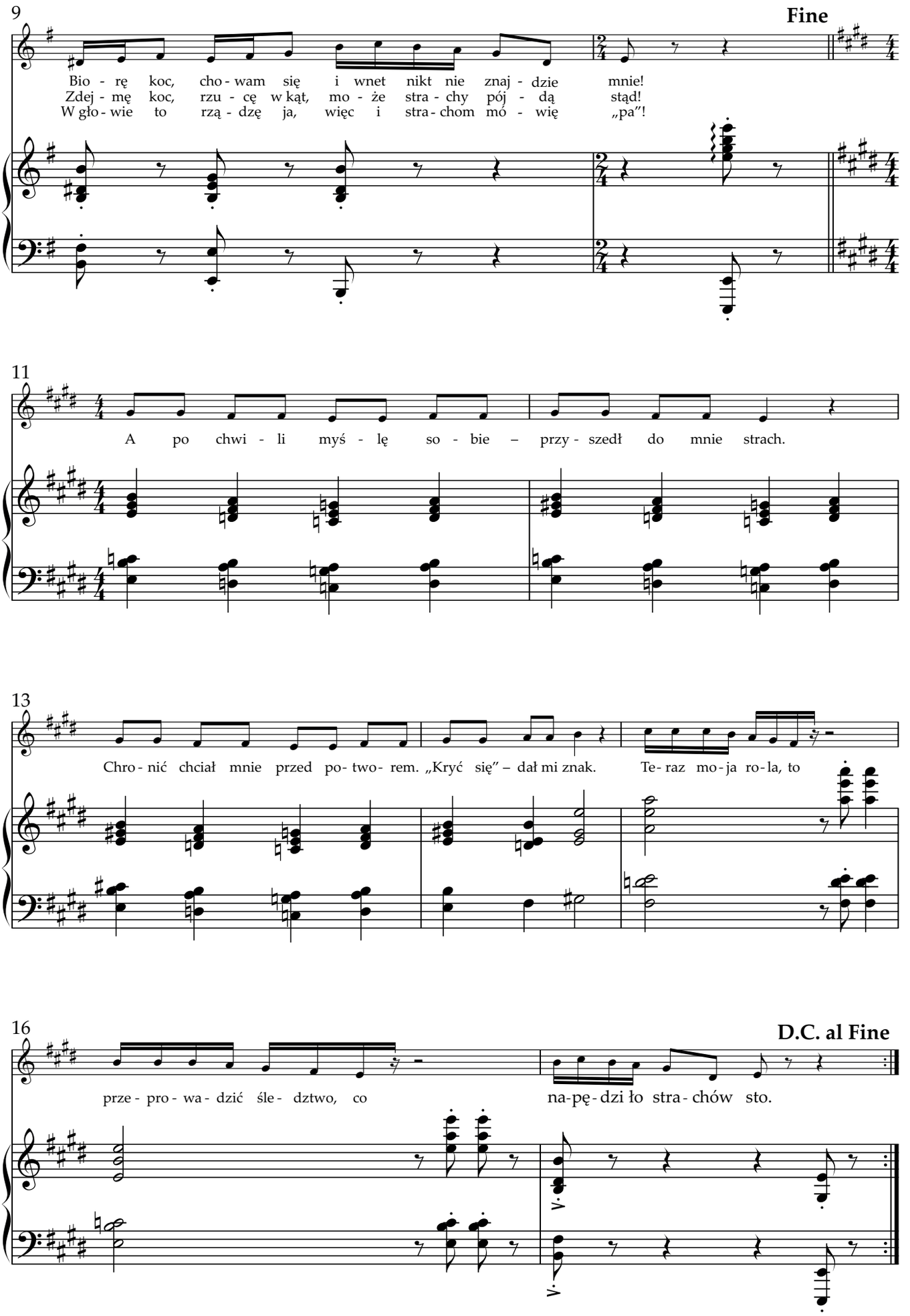


Strach

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




9
Fine
Bio - rę koc, cho - wam się i wnet nikt nie znaj - dzie mnie!
Zdej - mę koc, rzu - cę w kąt, mo - że stra - chy pój - dą stąd!
W gło - wie to rzą - dzę ja, więc i stra - chom mó - wię „pa"!
11
A po chwi - li myś - lę so - bie – przy - szedł do mnie strach.
13
Chro - nić chciał mnie przed po - two - rem. „Kryć się" – dał mi znak. Te - raz mo - ja ro - la, to
16
D.C. al Fine
prze - pro - wa - dzić śle - dztwo, co na - pę - dzi ło stra - chów sto.



Wstyd

O wstydzie zaśpiewam piosenkę, chociaż wolę się skryć.
Biorę mój wstyd za rękę, razem będziemy iść.

Odwiedza moją głowę, gdy na środek muszę wyjść,
gdy dookoła wszyscy na mnie patrzą.
Wolę wtedy cicho za kotarą wnet się skryć,
nie wychodzić, nawet jeśli klaszczą.

Nic to przyjemnego
gościć tego ogromnego
Pana Wstyda,
wielkości wieloryba.
Marzy o kryjówce,
schowa się w lodówce,
byle zniknąć,
szybko się zmyć!

Nikt nie lubi przecież, gdy ktoś z niego śmieje się
lub pomyśli niezbyt coś miłego.
Gdy się wstydzę, chyba właśnie tego boję się,
choć powodu nie ma wprost żadnego!

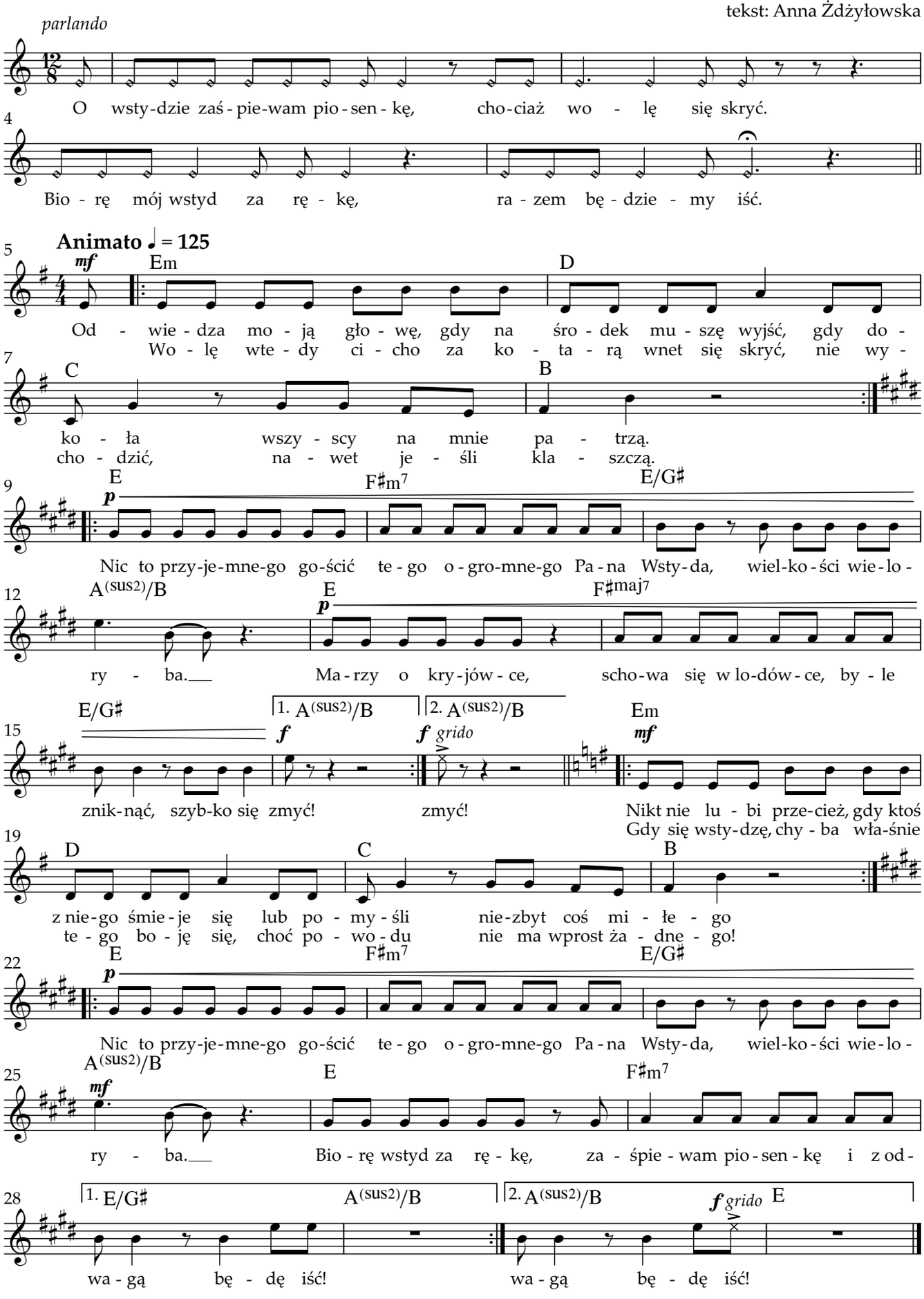
Nic to przyjemnego
gościć tego ogromnego
Pana Wstyda,
wielkości wieloryba.
Biorę wstyd za rękę,
zaśpiewam piosenkę
i z odwagą będę iść!


Biorę wstyd za rękę,
zaśpiewam piosenkę
i z odwagą będę iść!
10

Wstyd

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

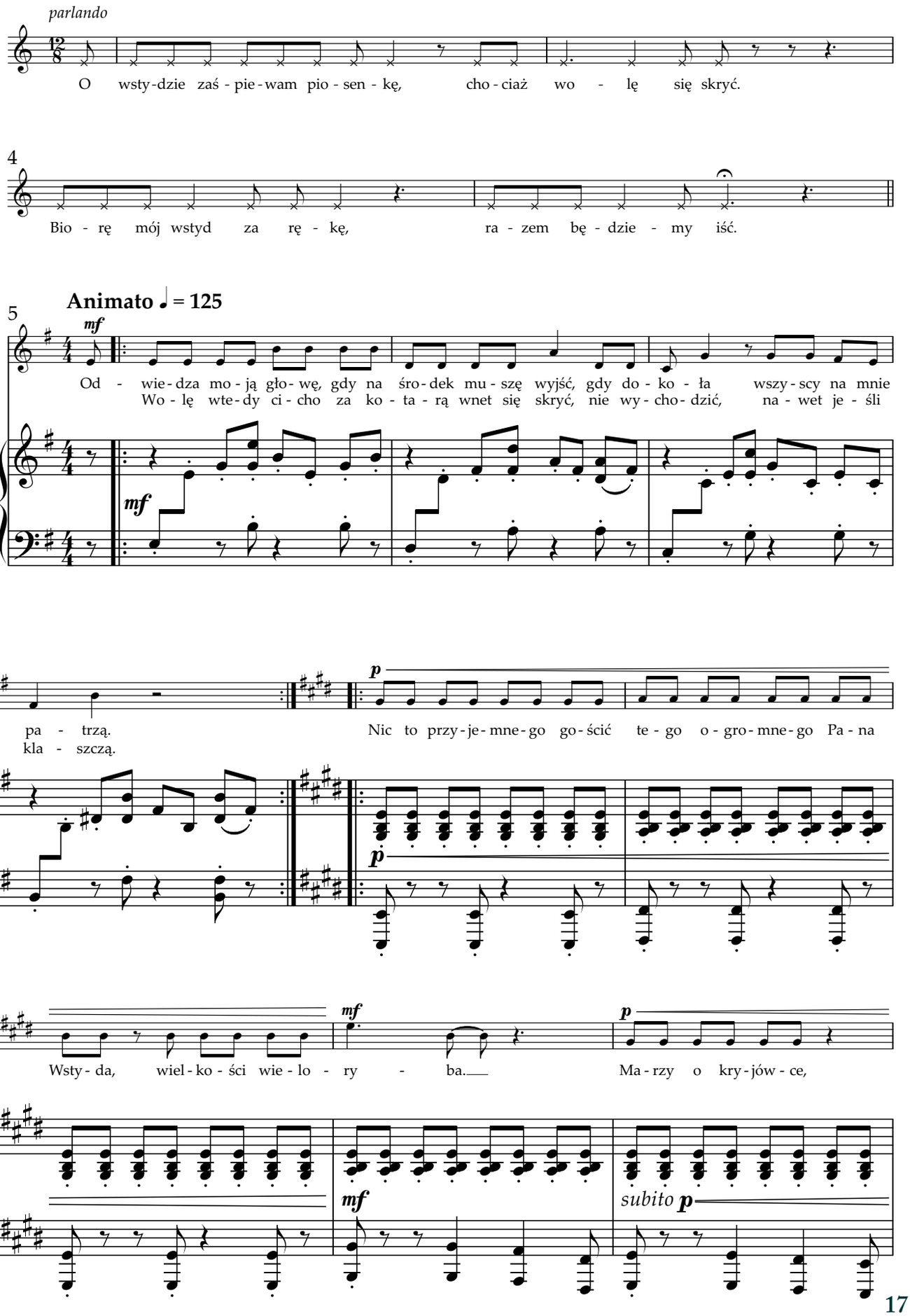
muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

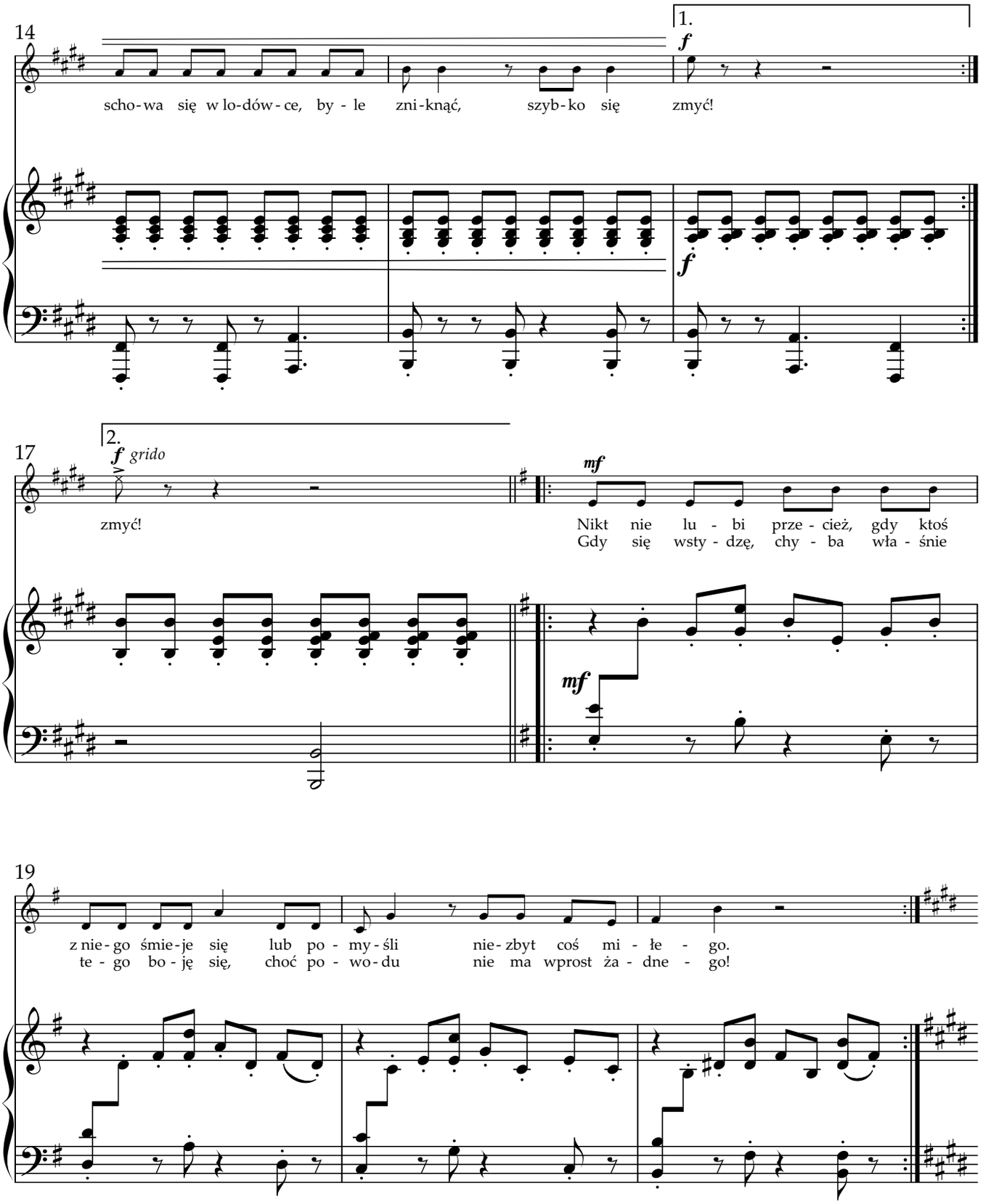


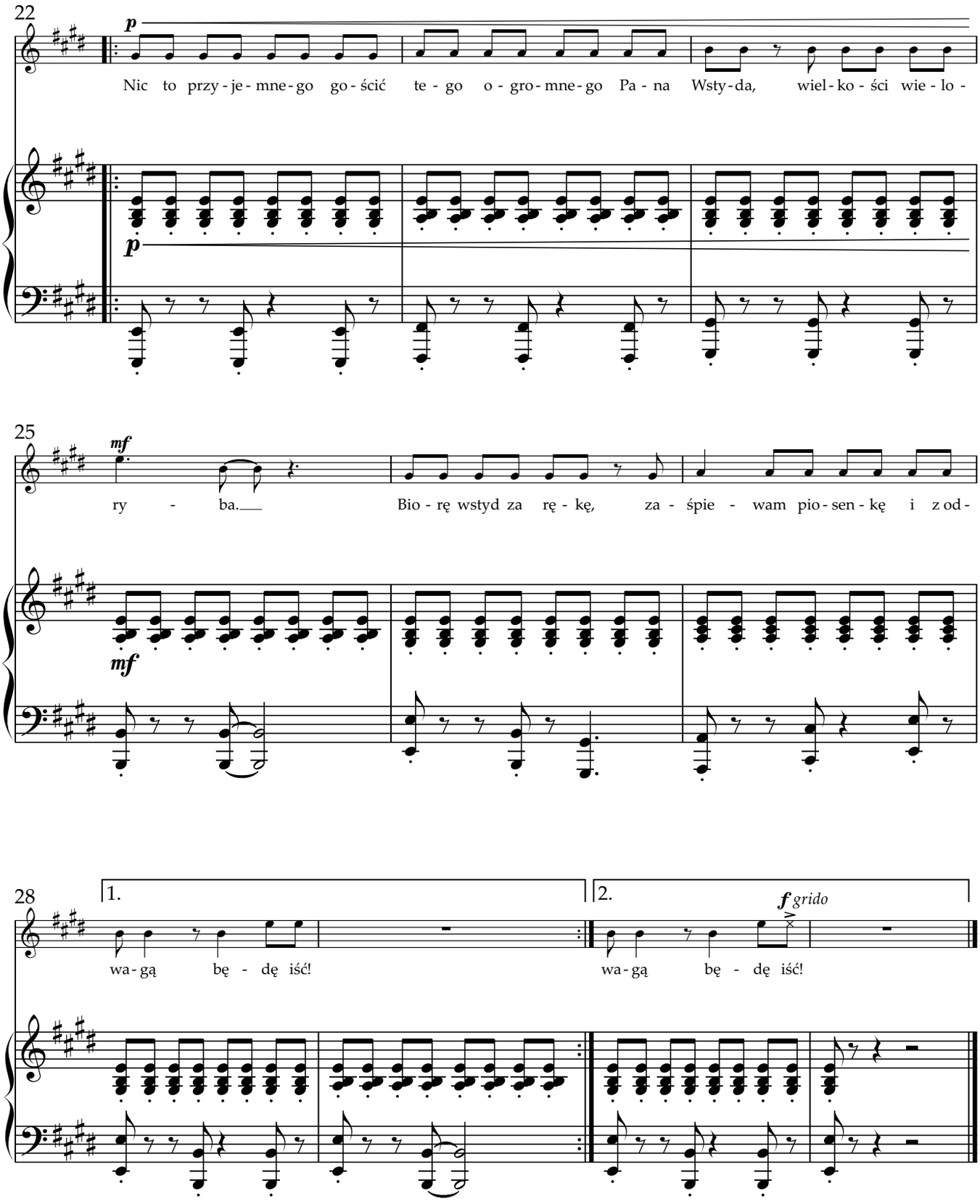
Wstyd

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




14
1.
f
scho-wa się w lo-dów-ce, by - le zni-knąć, szyb-ko się zmyć!
f
17
2.
f gridо
zmyć!
mf
Nikt nie lu - bi prze - cież, gdy ktoś
Gdy się wsty - dzę, chy - ba wła - śnie
mf
19
z nie-go śmie-je się lub po - my-śli nie-zbyt coś mi - łe - go.
te - go bo-ję się, choć po - wo-du nie ma wprost ża - dne - go!


22
p
Nic to przy - je - mne - go go - ścić te - go o - gro - mne - go Pa - na Wsty - da, wiel - ko - ści wie - lo -
p
25
mf
ry - ba. Bio - rę wstyd za rę - kę, za - śpie - wam pio - sen - kę i z od -
mf
28
1.
2.
f grido
wa - gą bę - dę iść!
wa - gą bę - dę iść!

Zazdrość

Oni mają, a ja nie.
A co, jeśli ja też chcę?
Oni mają, nie mam ja.
Kto mi również teraz da?

Oni mają, a ja nie.
Już zaczynam złościć się…
Oni mają, nie mam ja.
Daje bunt o sobie znak.

Co z tym zrobić mam? Pomyślmy na spokojnie.
Co właściwie w głowie kryje się?
Gdy pojawi się, co z zazdrością zrobić?
Chwyć za lupę, śmiało przyjrzyj się.

Oni mają, a ja nie.
Nic już nie obchodzi mnie.
Oni mają, nie mam ja.
Teraz wszystko braki ma.

Oni mają, a ja nie.
W kółko porównuję się.
Oni mają, nie mam ja.
No i wszystko jest nie tak.

Radzę zamiast, by na innych wzrok kierować,
spojrzeć na spokojnie, co mam ja.
Lek na zazdrość to: szczerze podziękować!
Zaproś wdzięczność, ona prawdę zna.

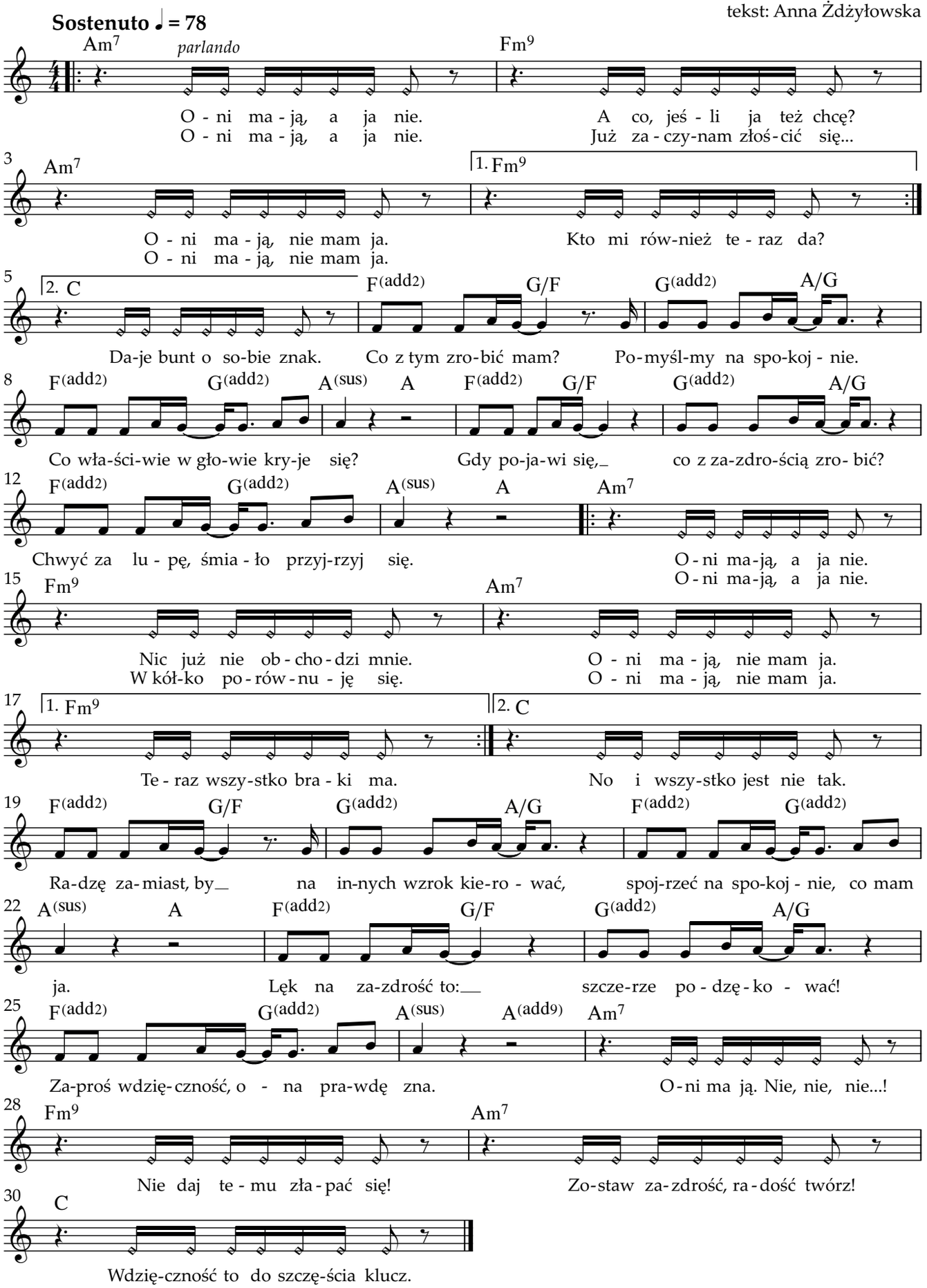
Oni mają. Nie, nie, nie…!
Nie daj temu złapać się!
Zostaw zazdrość, radość twórz!
Wdzięczność to do szczęścia klucz.


Lek na zazdrość?
Szczerze podziękować
i zaprosić wdzięczność,
ona prawdę zna.

Zazdrość

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

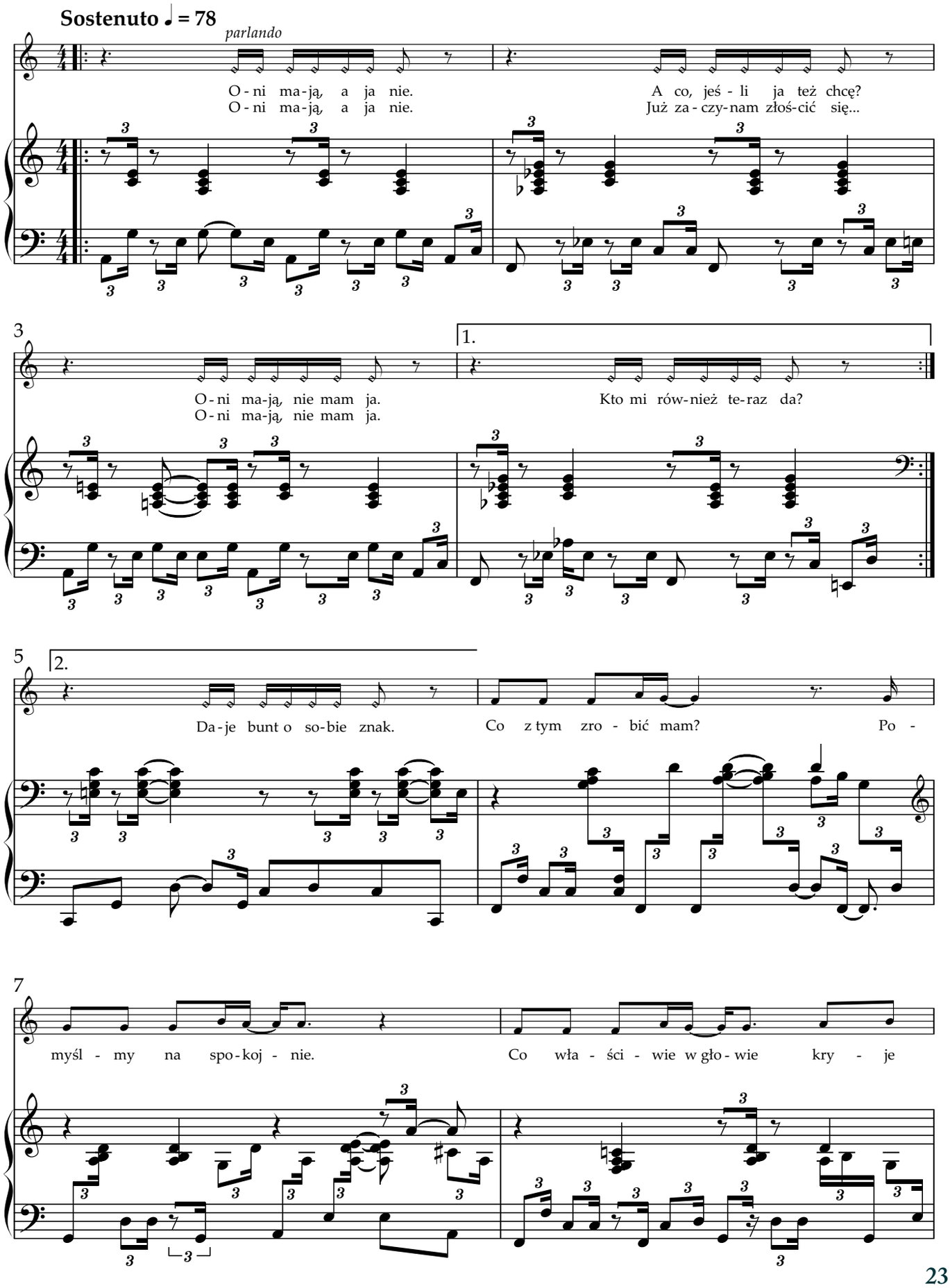
muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

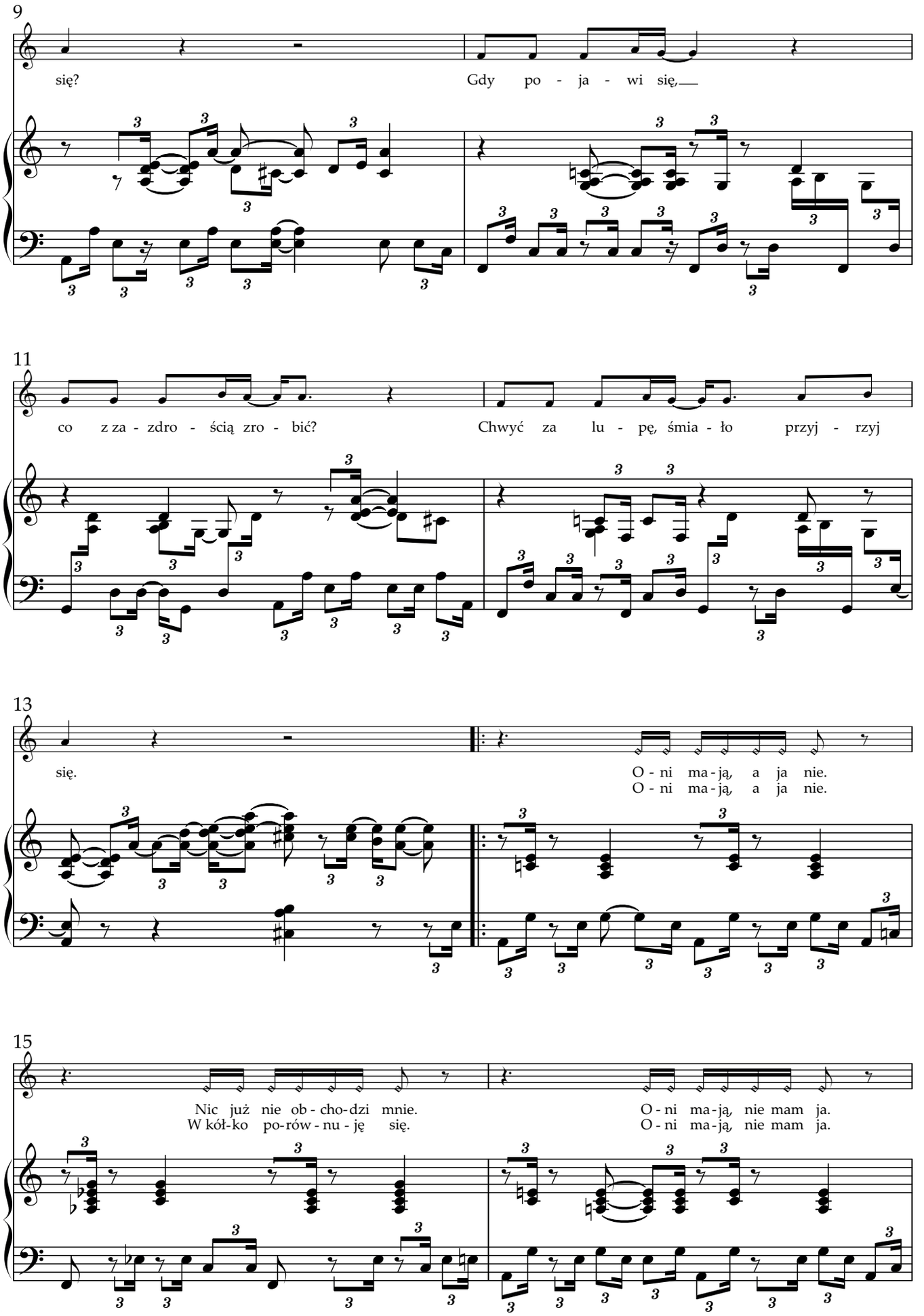


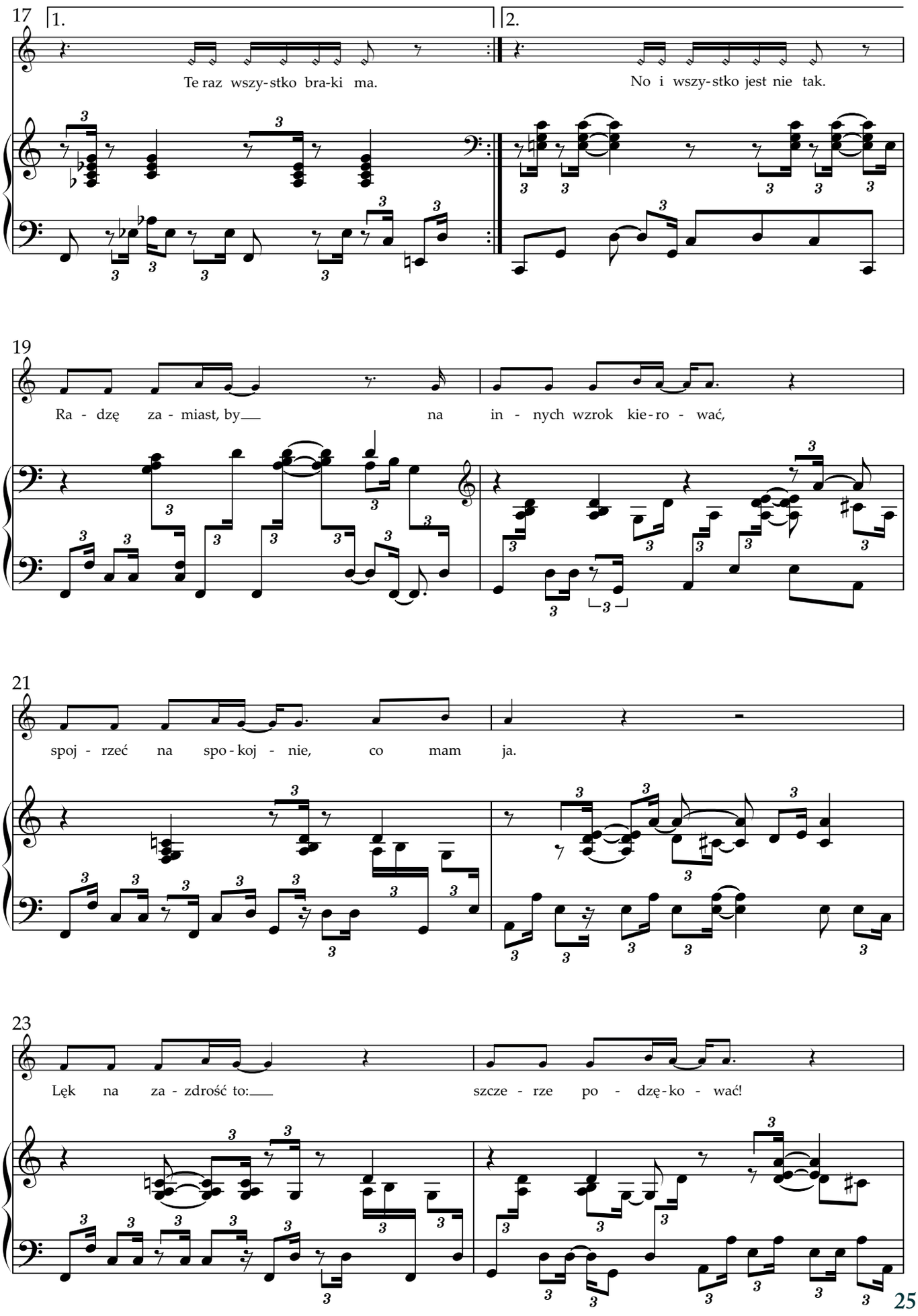
Zazdrość

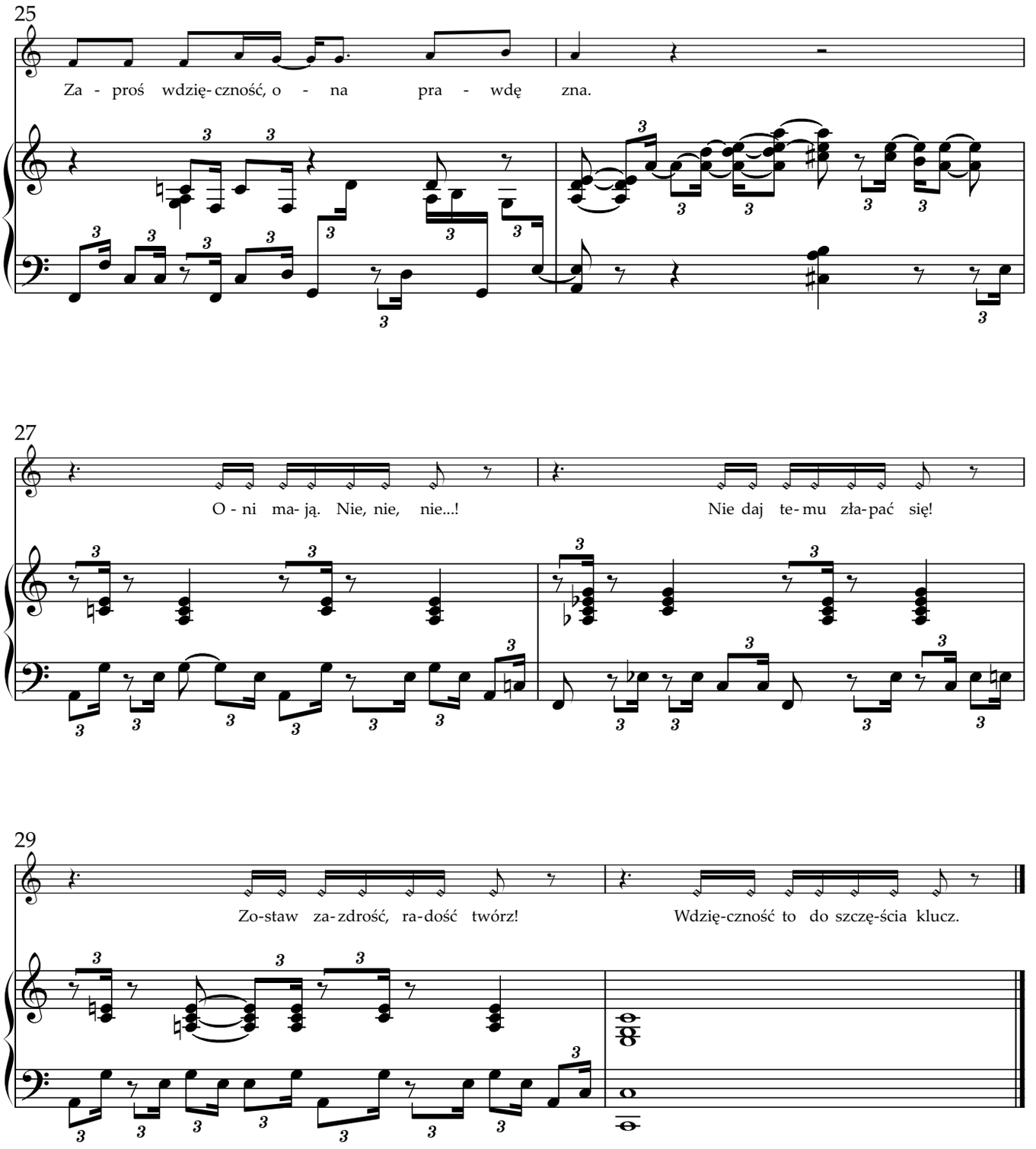
z cyklu „Co nam w głowie gra?”

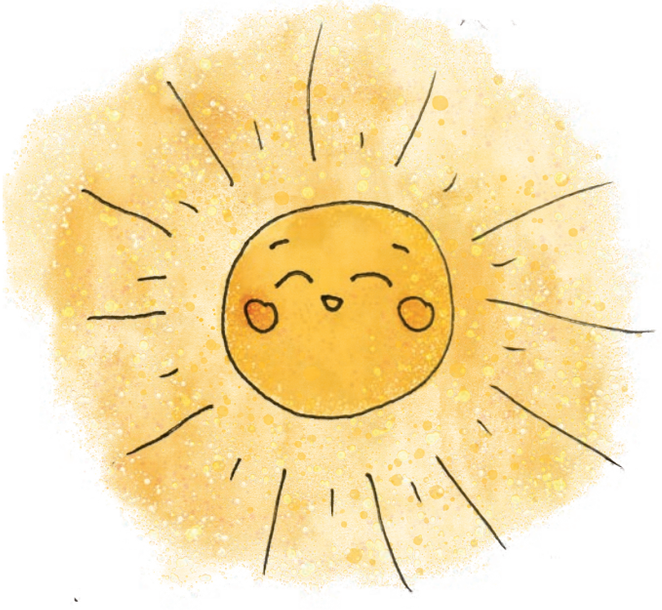
muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




9
się?
Gdy po - ja - wi się,
11
co z za - zdro - ścią zro - bić?
Chwyć za lu - pę, śmia - ło przyj - rzyj
13
się.
O - ni ma - ją, a ja nie.
O - ni ma - ją, a ja nie.
15
Nic już nie ob - cho - dzi mnie.
W kół-ko po-rów - nu - ję się.
O - ni ma - ją, nie mam ja.
O - ni ma - ją, nie mam ja.


17
1.
2.
Te raz wszy-stko bra-ki ma.
No i wszy-stko jest nie tak.
19
Ra - dzę za - miast, by na in - nych wzrok kie-ro - wać,
21
spoj - rzeć na spo-koj - nie, co mam ja.
23
Lęk na za - zdrość to: szcze - rze po - dzę-ko - wać!


25
Za - proś wdzię- czność, o - na pra - wdę zna.
27
O - ni ma- ją. Nie, nie, nie...!
Nie daj te- mu zła- pać się!
29
Zo-staw za- zdrość, ra- dość twórz!
Wdzię- czność to do szczę- ścia klucz.



Złość

Ach! Nie podoba mi się wcale „to” i „to”!
Nie chcę cicho! Nie chcę tak!
Już nie lubię! Nie wiem jak!
W głowie tak buzuje, jakby trzęsła Ziemia się,
a ja tylko złoszczę się!

Nawet bardzo mała rzecz
może być przyczyną,
że wybuchnie wulkan w głowie,
stoczy się lawiną.
Wielka złość, złość, złość!
Mam już dość, dość, dość!
Ciężko uspokoić się, kiedy złość dowodzić chce!
Zapamiętaj wtedy, że…

Możesz z całej siły tupnąć nogą.
Możesz wziąć poduszkę i pokrzyczeć w nią.
Możes ścisnąć pięści, zrobić najgroźniejszą z min,
wtedy szybciej ulży Ci.

Kiedy spokój znów powróci w głowie Twej,
porozmawiaj o tym, co
w złość wprawiło Ciebie, bo
żeby nie została z Tobą wiele lat,
trzeba ją wypuścić w świat, trzeba ją wypuścić w świat.

Nawet bardzo mała rzecz
może być przyczyną,
że wybuchnie wulkan w głowie,
stoczy się lawiną.
Wielka złość, złość, złość!
Mam już dość, dość, dość!
Ciężko uspokoić się, kiedy złość dowodzić chce!
Zapamiętaj wtedy, że…

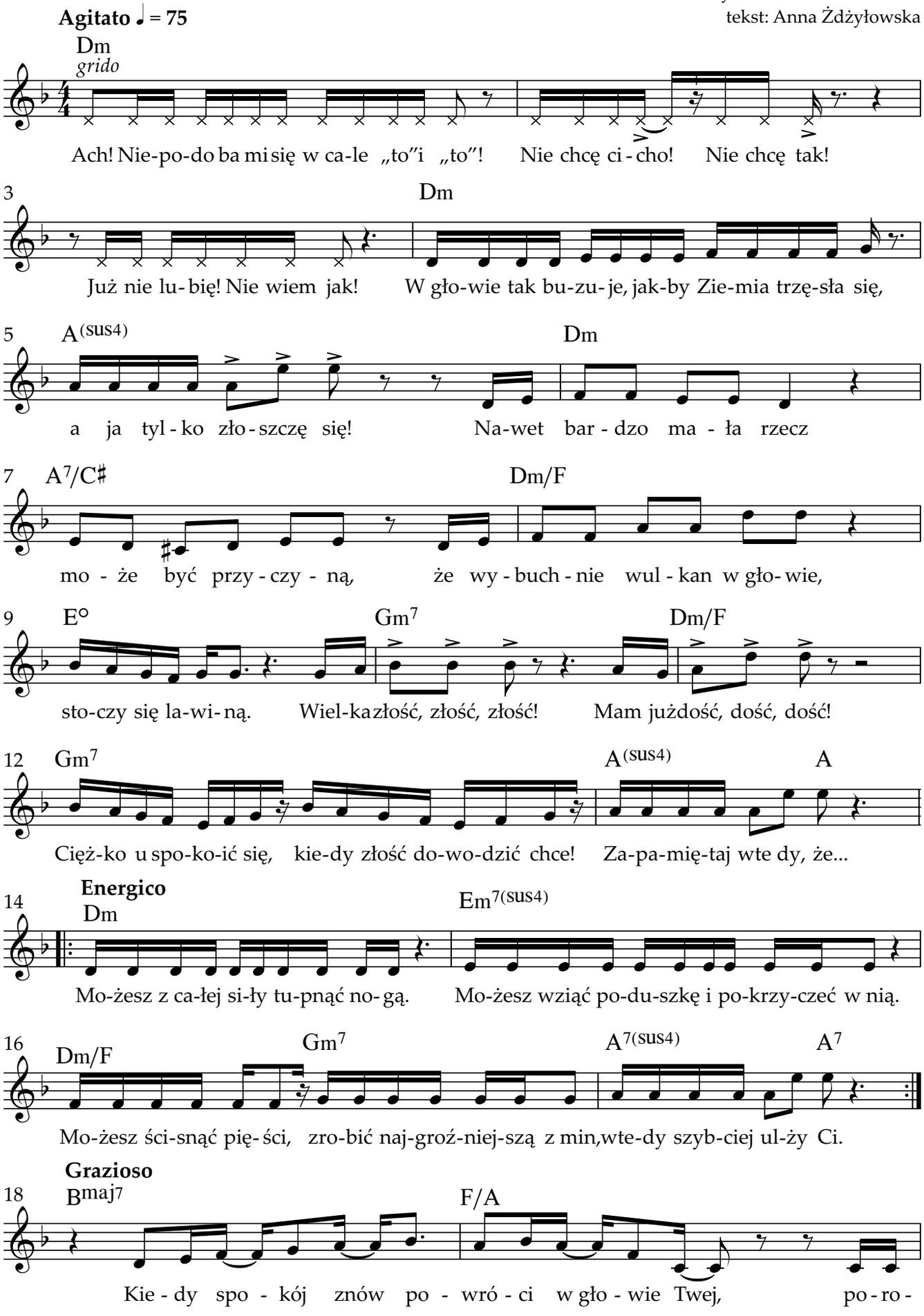
Możesz z całej siły tupnąć nogą.
Możesz wziąć poduszkę i pokrzyczeć w nią.
Możesz ścisnąć pięści, zrobić najgroźniejszą z min,
wtedy szybciej ulży Ci.
Uff…!


Możesz z całej siły
tupnąć nogą,
wtedy szybciej ulży Ci.

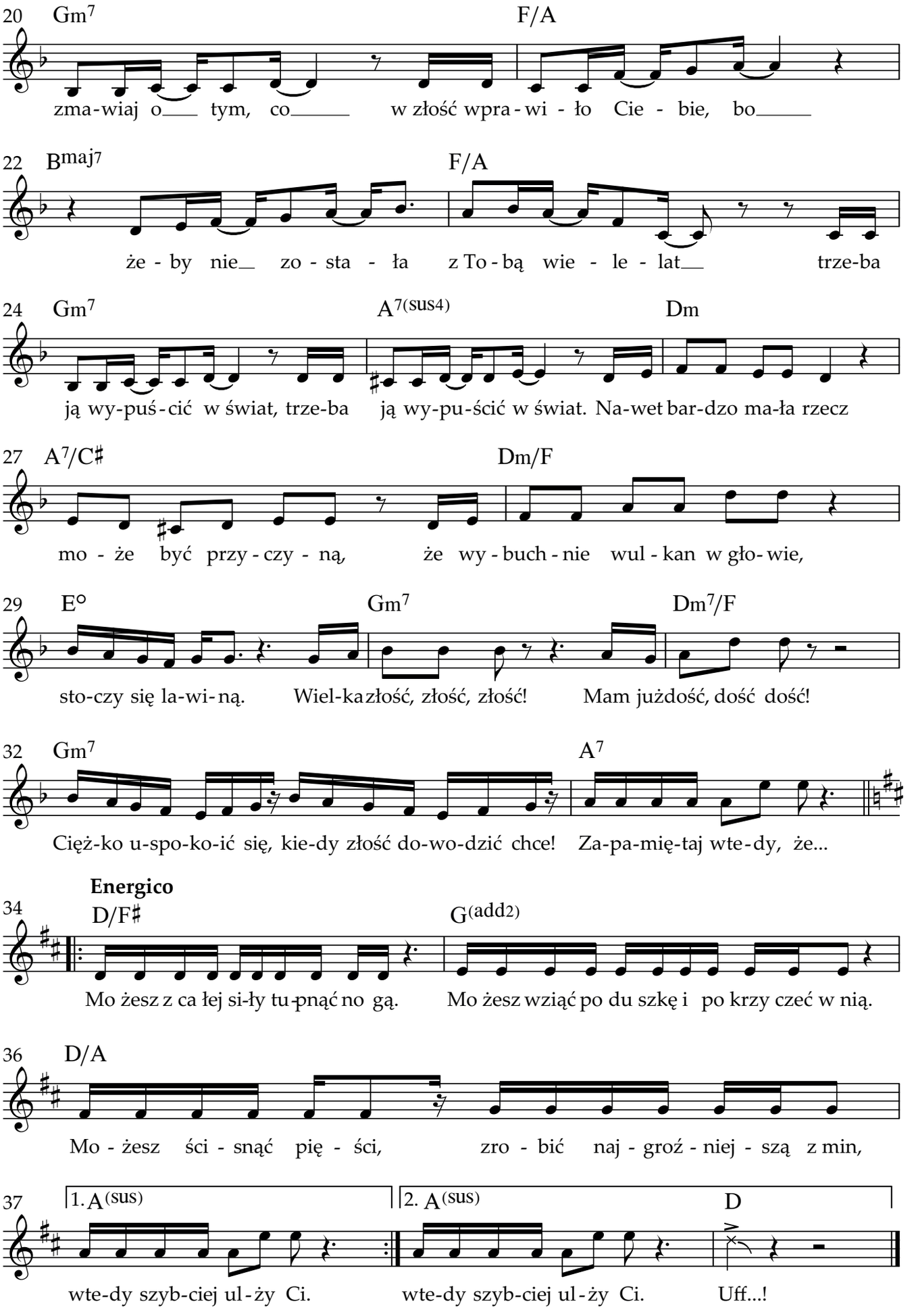
Złość

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska



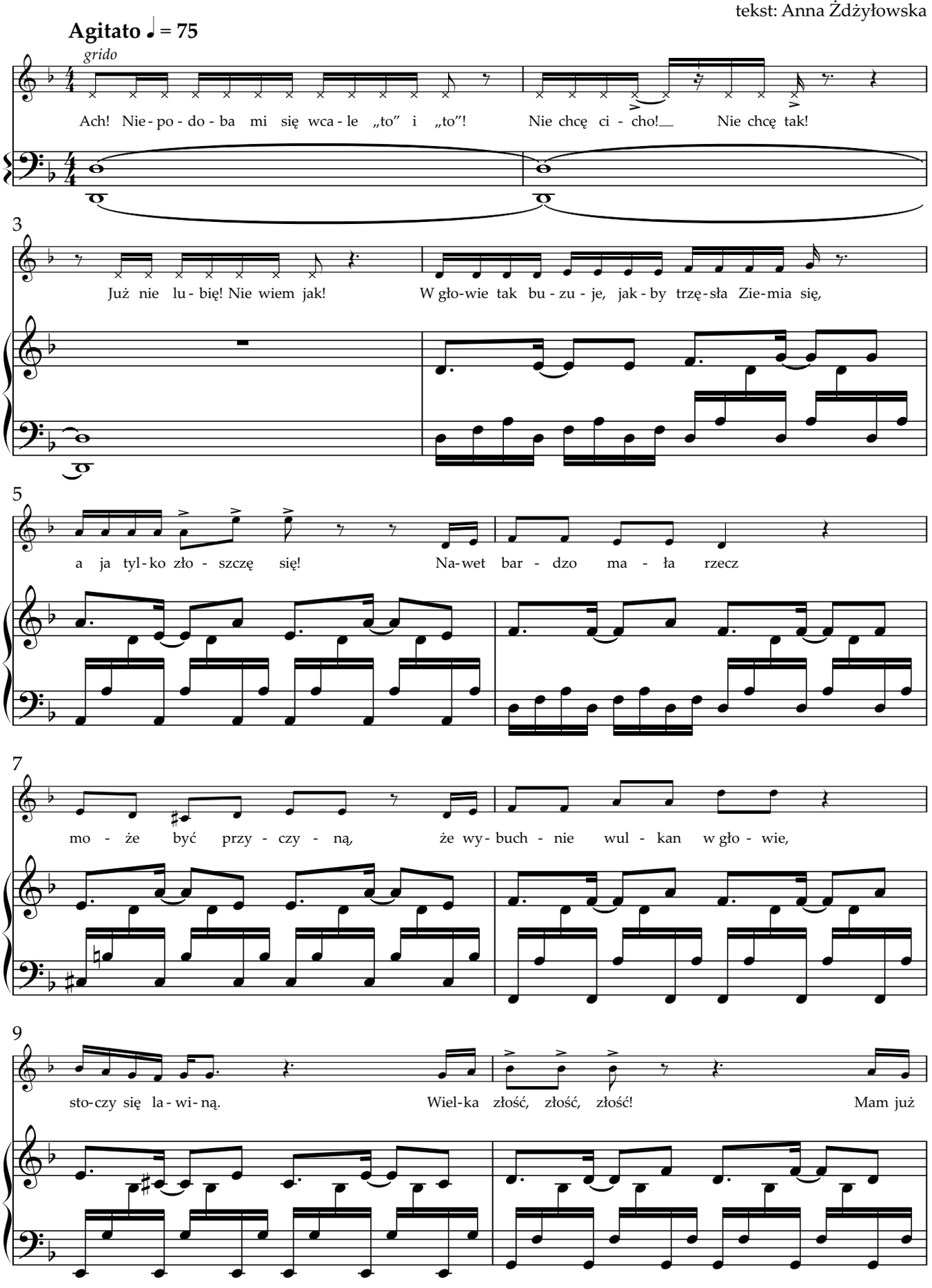
2

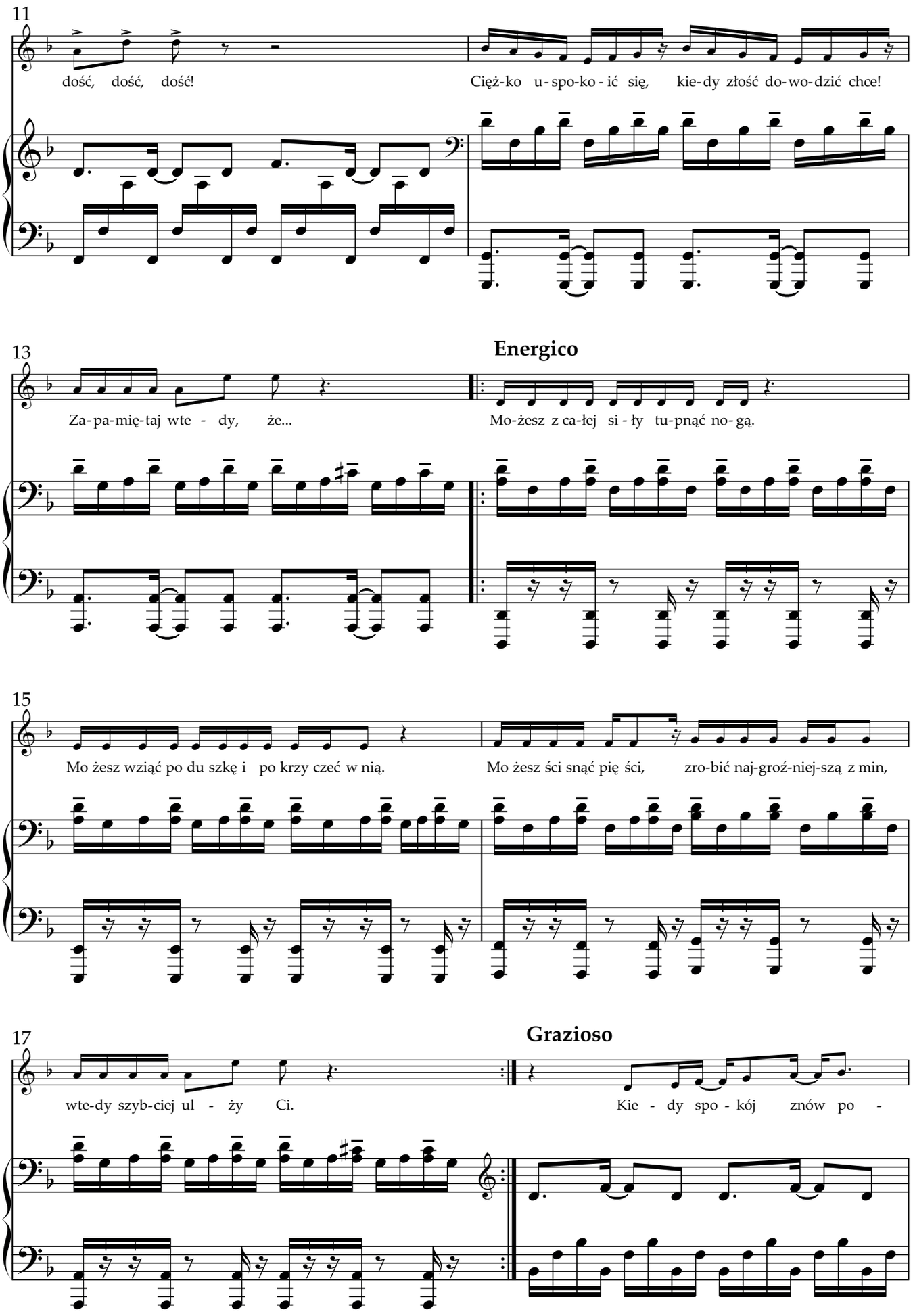

20 Gm7 F/A
zma-wiaj o tym, co w złość wpra-wi-ło Cie-bie, bo
22 Bmaj7 F/A
że-by nie zo-sta-ła z To-bą wie-le-lat trze-ba
24 Gm7 A7(sus4) Dm
ją wy-puś-cić w świat, trze-ba ją wy-pu-ścić w świat. Na-wet bar-dzo ma-ła rzecz
27 A7/C♯ Dm/F
mo-że być przy-czy-ną, że wy-buch-nie wul-kan w gło-wie,
29 E° Gm7 Dm7/F
sto-czy się la-wi-ną. Wiel-ka złość, złość, złość! Mam już dość, dość dość!
32 Gm7 A7
Cięż-ko u-spo-ko-ić się, kie-dy złość do-wo-dzić chce! Za-pa-mię-taj wte-dy, że...
Energico
34 D/F♯ G(add2)
Mo żesz z ca łej si-ły tu-pnąć no gą. Mo żesz wziąć po du szkę i po krzy czeć w nią.
36 D/A
Mo-żesz ści-snąć pię-ści, zro-bić naj-groź-niej-szą z min,
37 1. A(sus) 2. A(sus) D
wte-dy szyb-ciej ul-ży Ci. wte-dy szyb-ciej ul-ży Ci. Uff...!

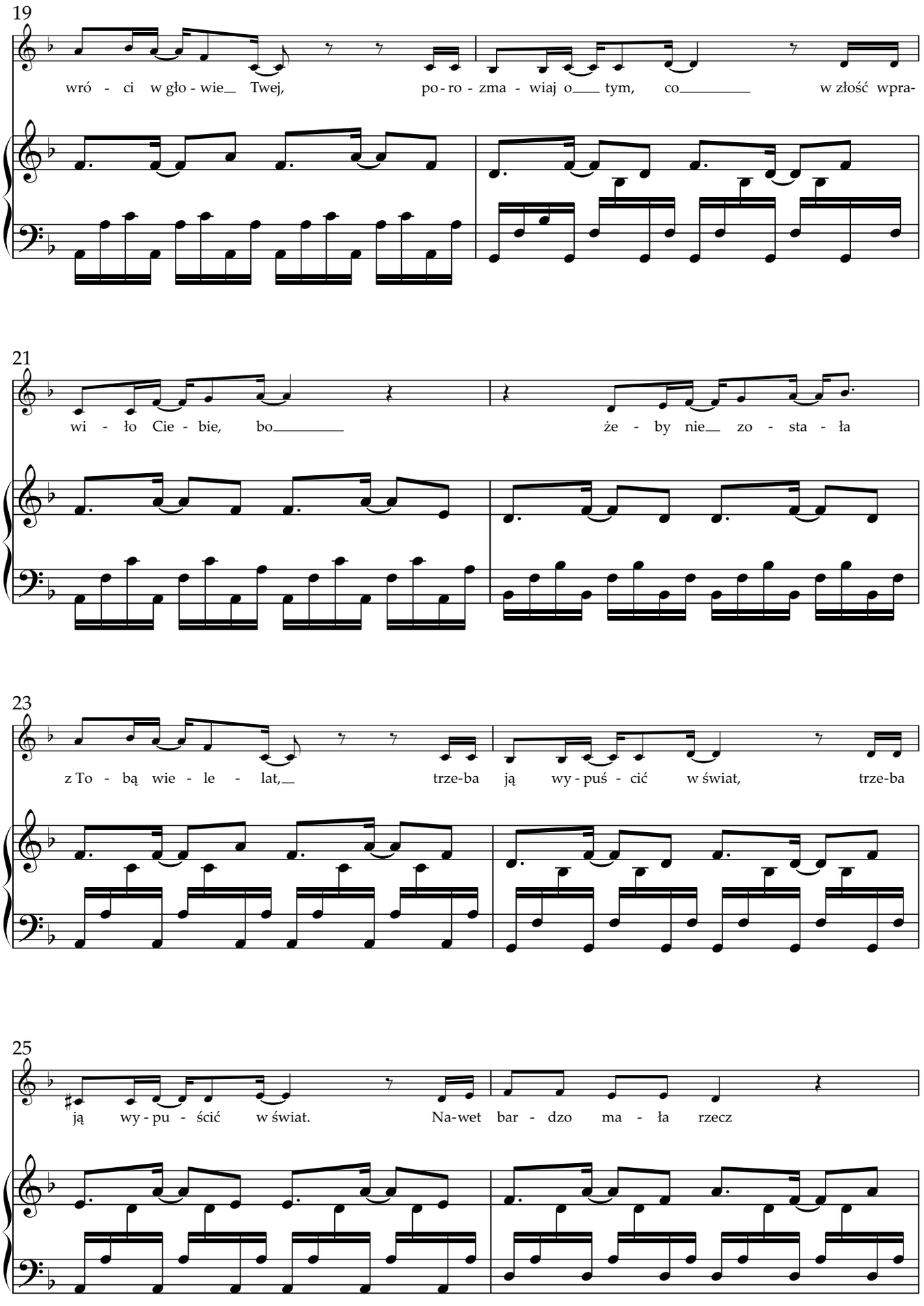
Złość

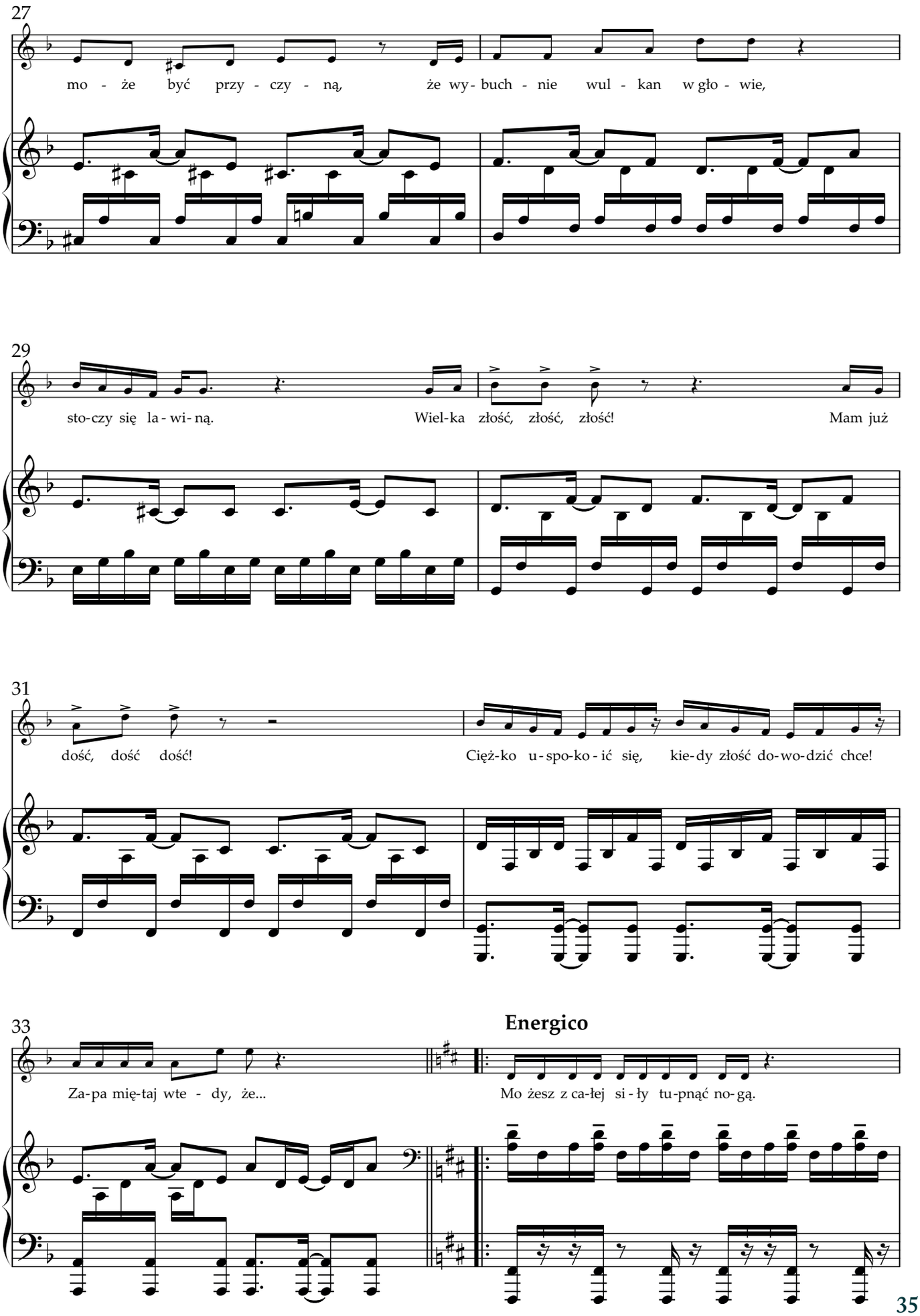
z cyklu „Co nam w głowie gra?”

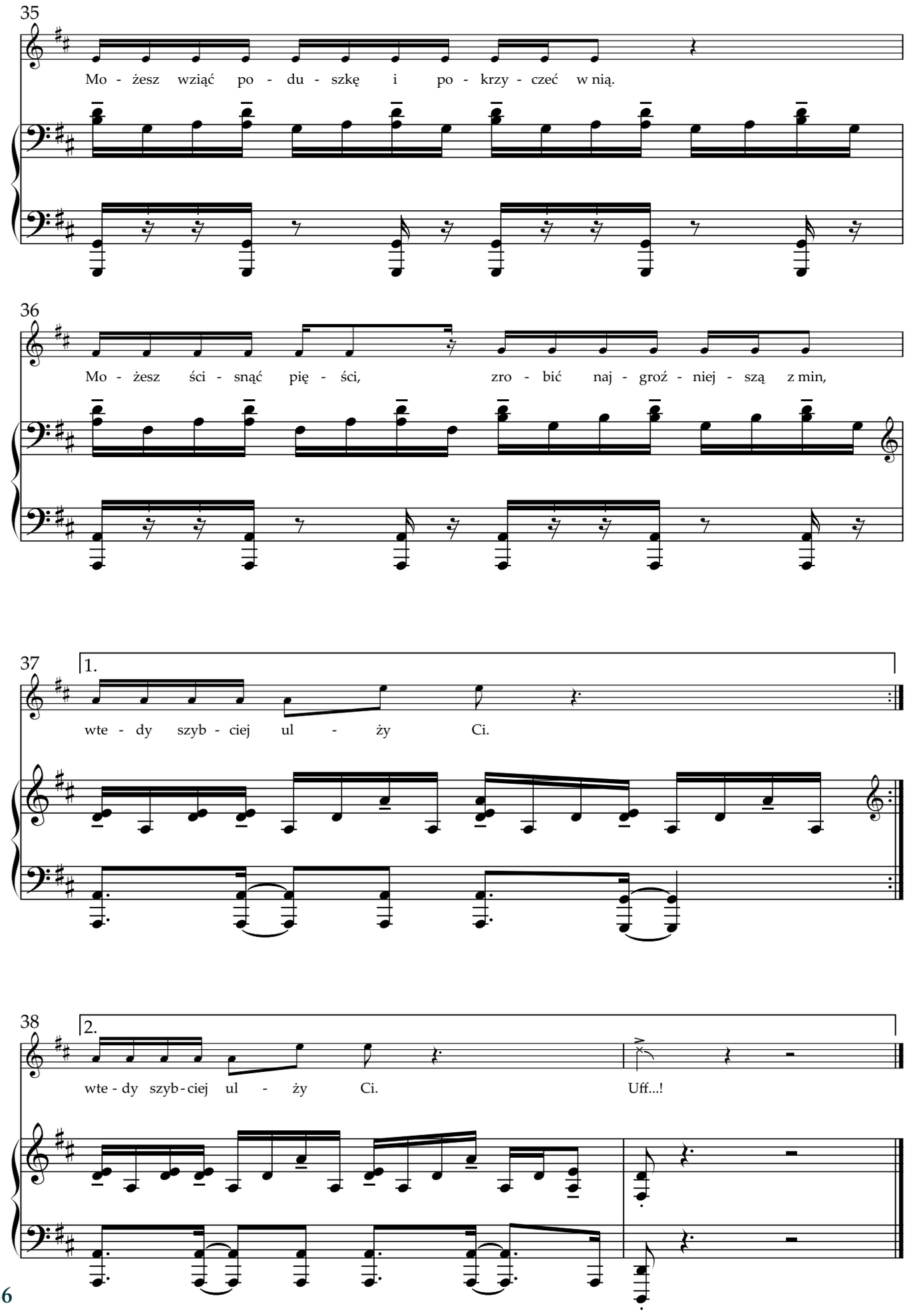
muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




11
dość, dość, dość!
Cięż-ko u-spo-ko-ić się, kie-dy złość do-wo-dzić chce!
13
Energico
Za-pa-mię-taj wte - dy, że...
Mo-żesz z ca-łej si-ły tu-pnąć no-gą.
15
Mo żesz wziąć po du szkę i po krzy czeć w nią.
Mo żesz ści snąć pię ści, zro-bić naj-groź-niej-szą z min,
17
Grazioso
wte-dy szyb-ciej ul - ży Ci.
Kie - dy spo - kój znów po -


19
wró - ci w gło - wie Twej, po - ro - zma - wiaj o tym, co w złość wpra-
21
wi - ło Cie - bie, bo że - by nie zo - sta - ła
23
z To - bą wie - le - lat, trze-ba ją wy - puś - cić w świat, trze-ba
25
ją wy - pu - ścić w świat. Na-wet bar - dzo ma - ła rzecz


27
mo - że być przy - czy - ną, że wy- buch - nie wul - kan w gło - wie,
29
sto-czy się la - wi- ną. Wiel-ka złość, złość, złość! Mam już
31
dość, dość dość! Cięż-ko u - spo-ko - ić się, kie-dy złość do-wo-dzić chce!
33
Energico
Za-pa mię-taj wte - dy, że... Mo żesz z ca-łej si - ły tu-pnąć no-gą.


35
Mo - żesz wziąć po - du - szkę i po - krzy - czeć w nią.
36
Mo - żesz ści - snąć pię - ści, zro - bić naj - groź - niej - szą z min,
37
1.
wte - dy szyb - ciej ul - ży Ci.
38
2.
wte - dy szyb - ciej ul - ży Ci. Uff...!



Smutek

Gdy odwiedza mnie smutek,
cicho uchyla drzwi.
Wchodzi powoli,
kompan niedoli.

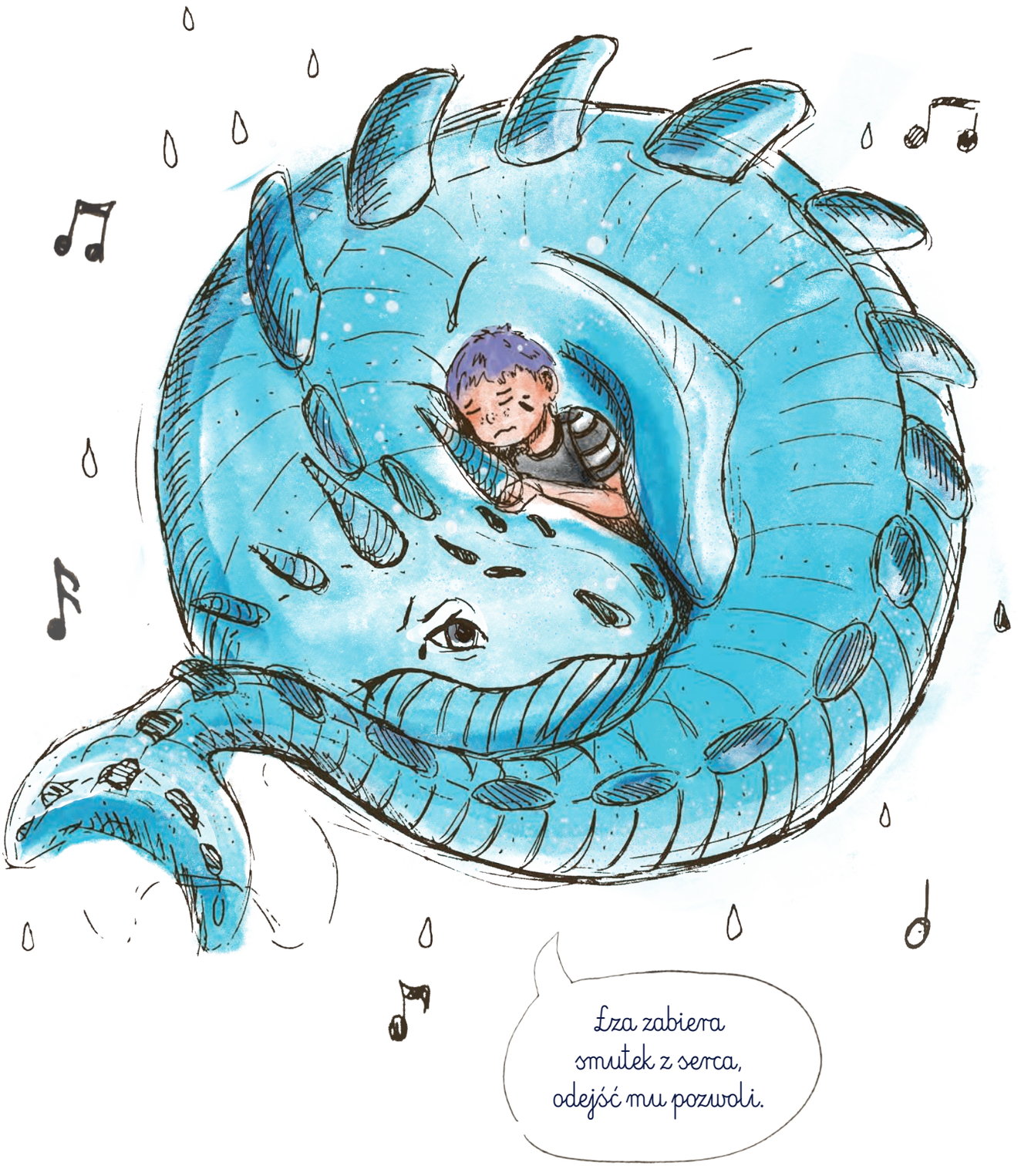
Nie szuka gwaru ani hałasu,
chce tylko ciszy od czasu do czasu,
móc się spokojnie ze mną posmucić,
cicho zanucić…

Łza zabiera smutek z serca,
po policzku chce z nim płynąć,
by nie schował się do miejsca,
gdzie mu trudniej będzie minąć.

Łza zabiera smutek z serca,
płynie z nim powoli.
Łza zabiera smutek z serca,
odejść mu pozwoli.

On przychodzi na chwilę,
siada tuż obok mnie.
Zerka nieśmiało,
wie, co się stało.

Chce, bym wydobył, co smuci mnie.
Co wydobyte, już nie wróci, nie.
Smutek utulić, łez wylać kilka,
to tylko chwilka…

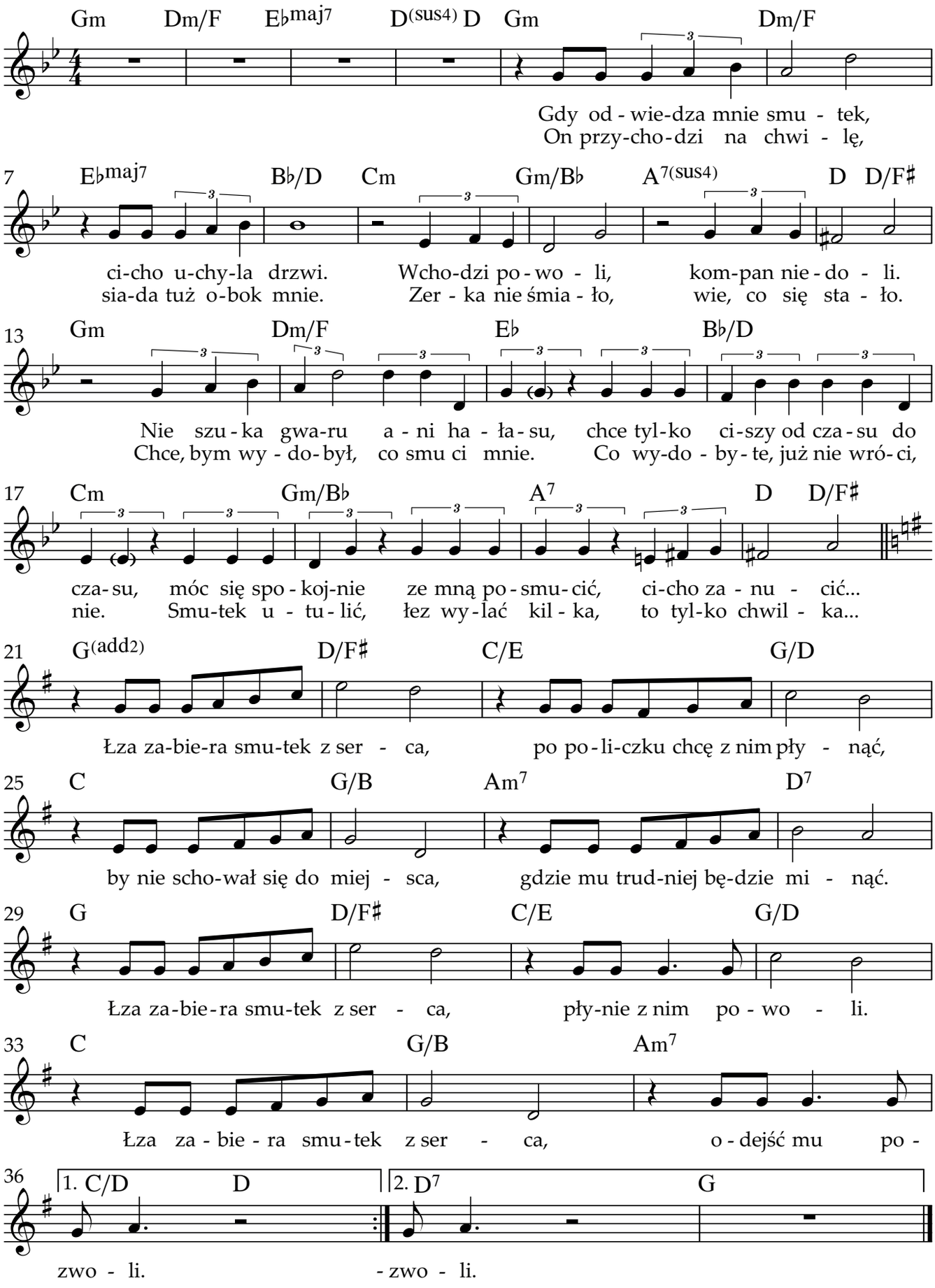

Łza zabiera
smutek z serca,
odejść mu pozwoli.

Smutek

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

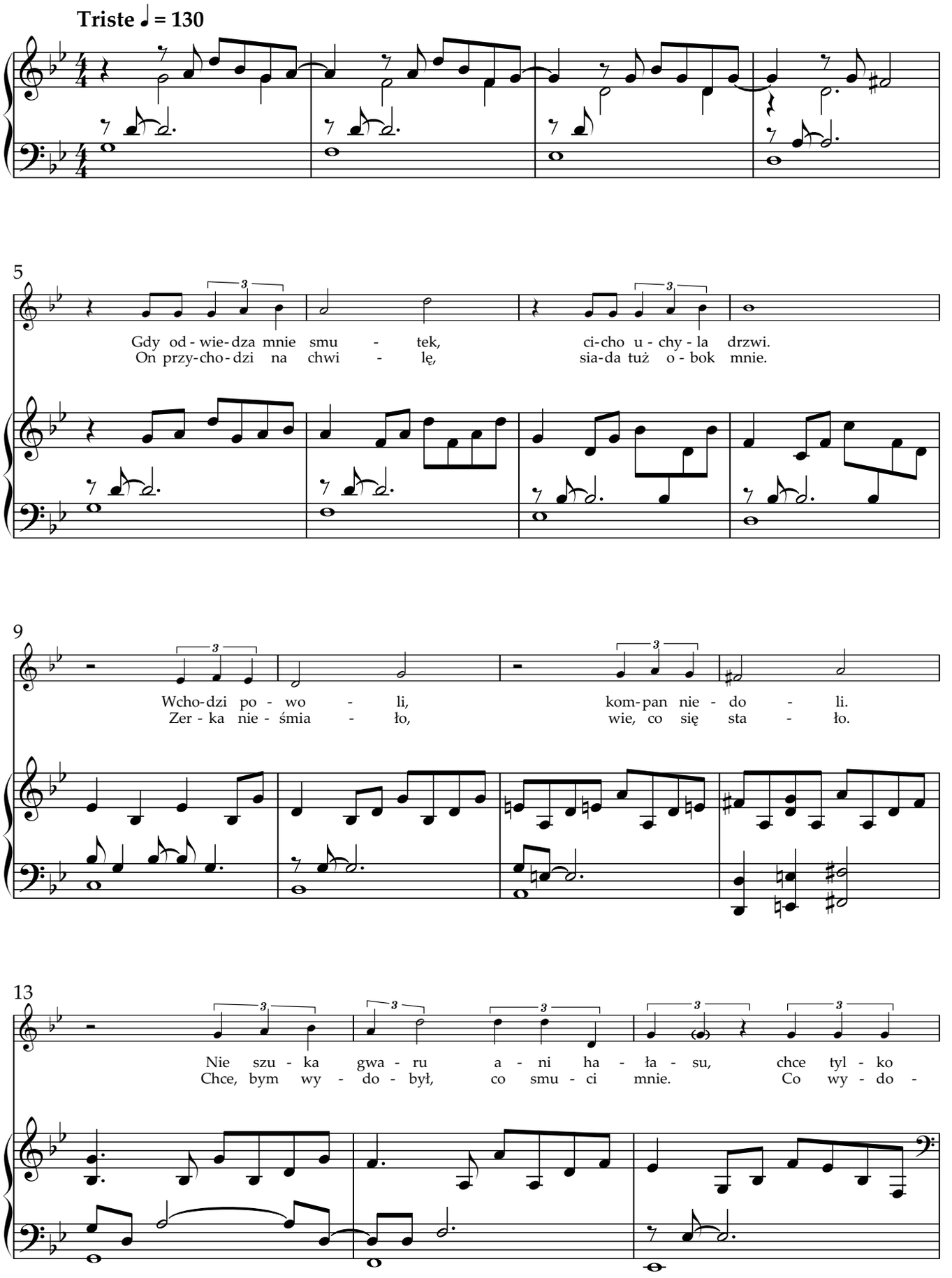
Triste ♩ = 130

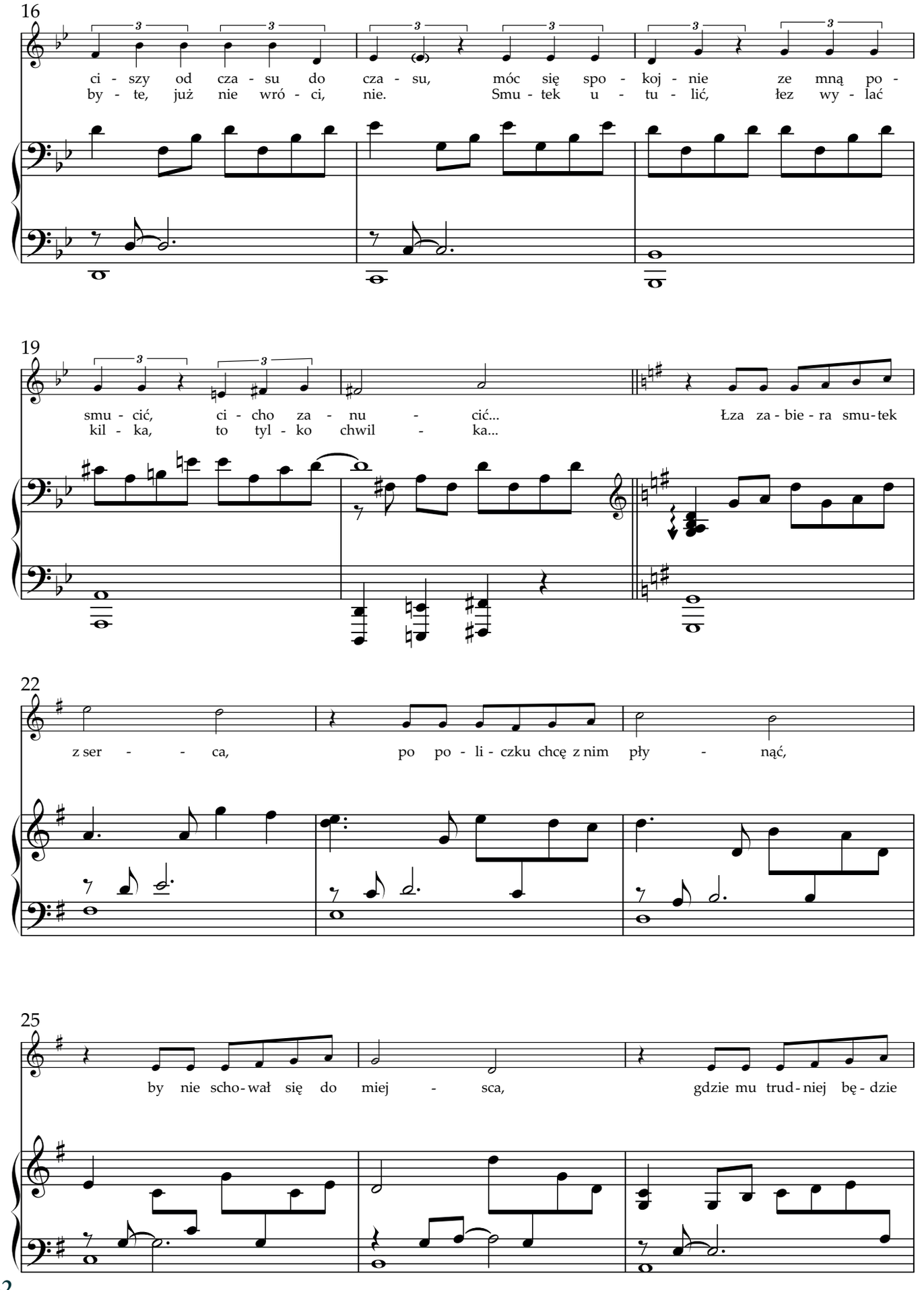


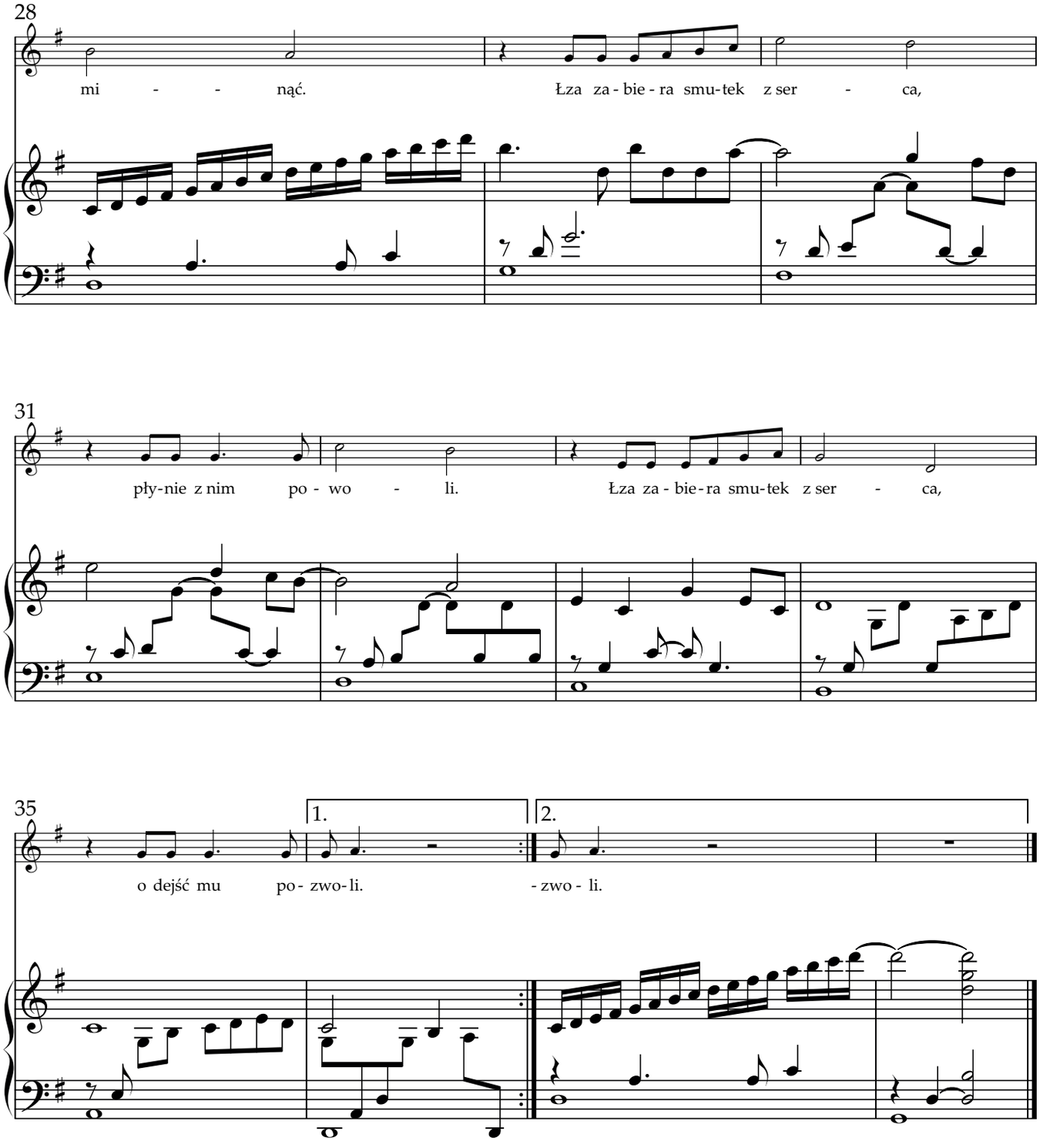
Smutek

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




16
ci - szy od cza - su do cza - su, móc się spo - koj - nie ze mną po -
by - te, już nie wró - ci, nie. Smu - tek u - tu - lić, łez wy - lać
19
smu - cić, ci - cho za - nu - cić... Łza za - bie - ra smu - tek
kil - ka, to tyl - ko chwil - ka...
22
z ser - - - ca, po po - li - czku chcę z nim pły - nąć,
25
by nie scho - wał się do miej - sca, gdzie mu trud - niej bę - dzie


28
mi - - nąć. Łza za - bie - ra smu-tek z ser - ca,
31
pły-nie z nim po - wo - li. Łza za - bie - ra smu-tek z ser - ca,
35
1.
2.
o dejść mu po - zwo-li. - zwo - li.

Nuda

Jak dzień minął dzisiaj w szkole?
Dobrze.
Czy coś ciekawego działo się?
Nie.
Czy posprzątasz w końcu pokój?
Może.
Idź na spacer!
W sumie...? Jednak nie!

Ja mówię: zaraz!
Ja mówię: później!
Czasu pod dostatkiem mam!
Teraz? Nie bardzo mam ochotę…
Relaks na kanapie to mój plan.

Wszystkie lekcje odrobione?
Chyba…
Wyniesione śmieci?
Raczej nie…
Był dziś obiad w szkole?
Była ryba.
Powiesz więcej?
W sumie…? Jednak nie!

Ja mówię: zaraz!
Ja mówię: później!
Czasu pod dostatkiem mam!
Teraz? Nie bardzo mam ochotę…
Relaks na kanapie to mój plan.

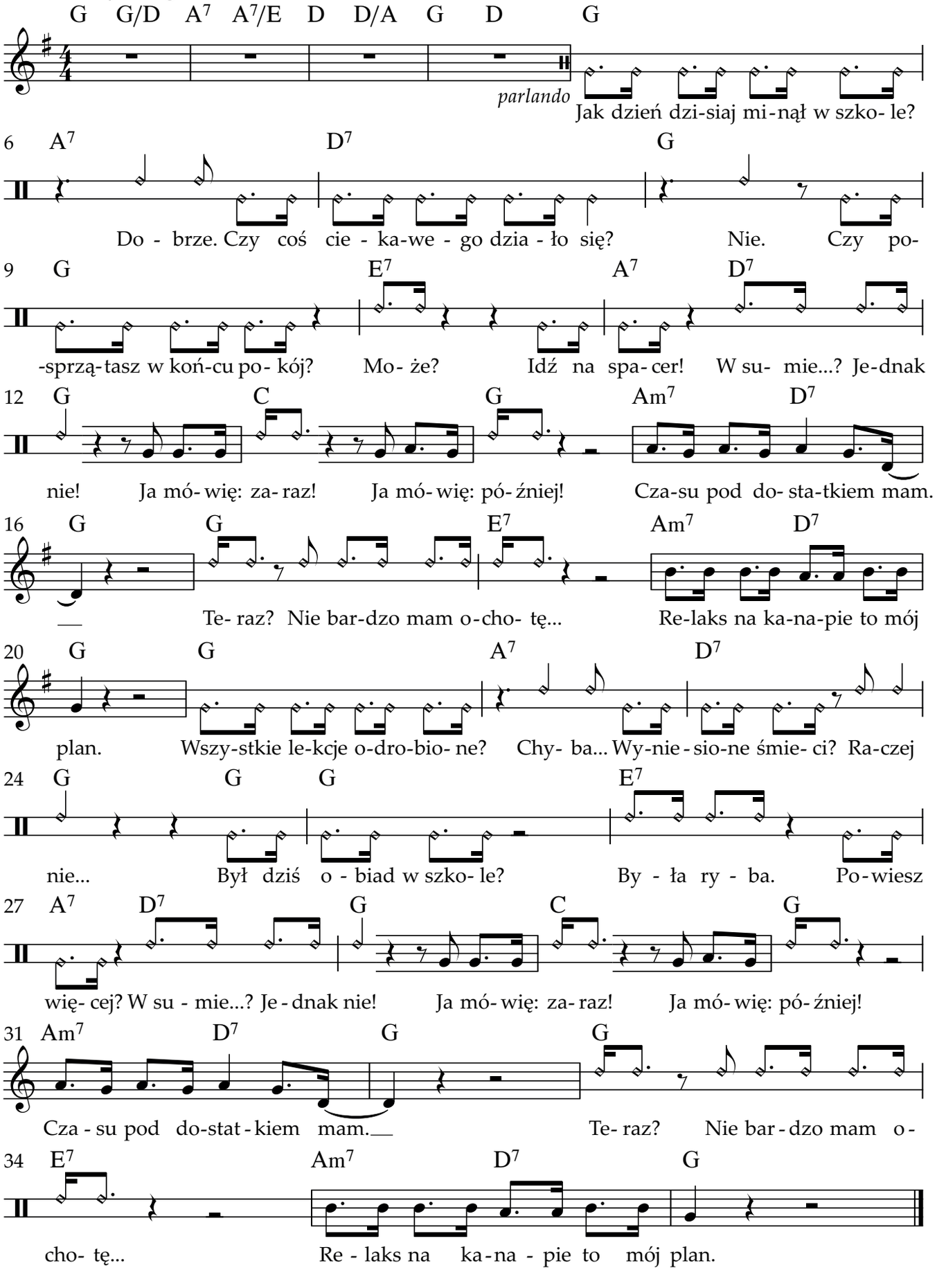

Relaks na kanapie –
to mój plan!

Nuda

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

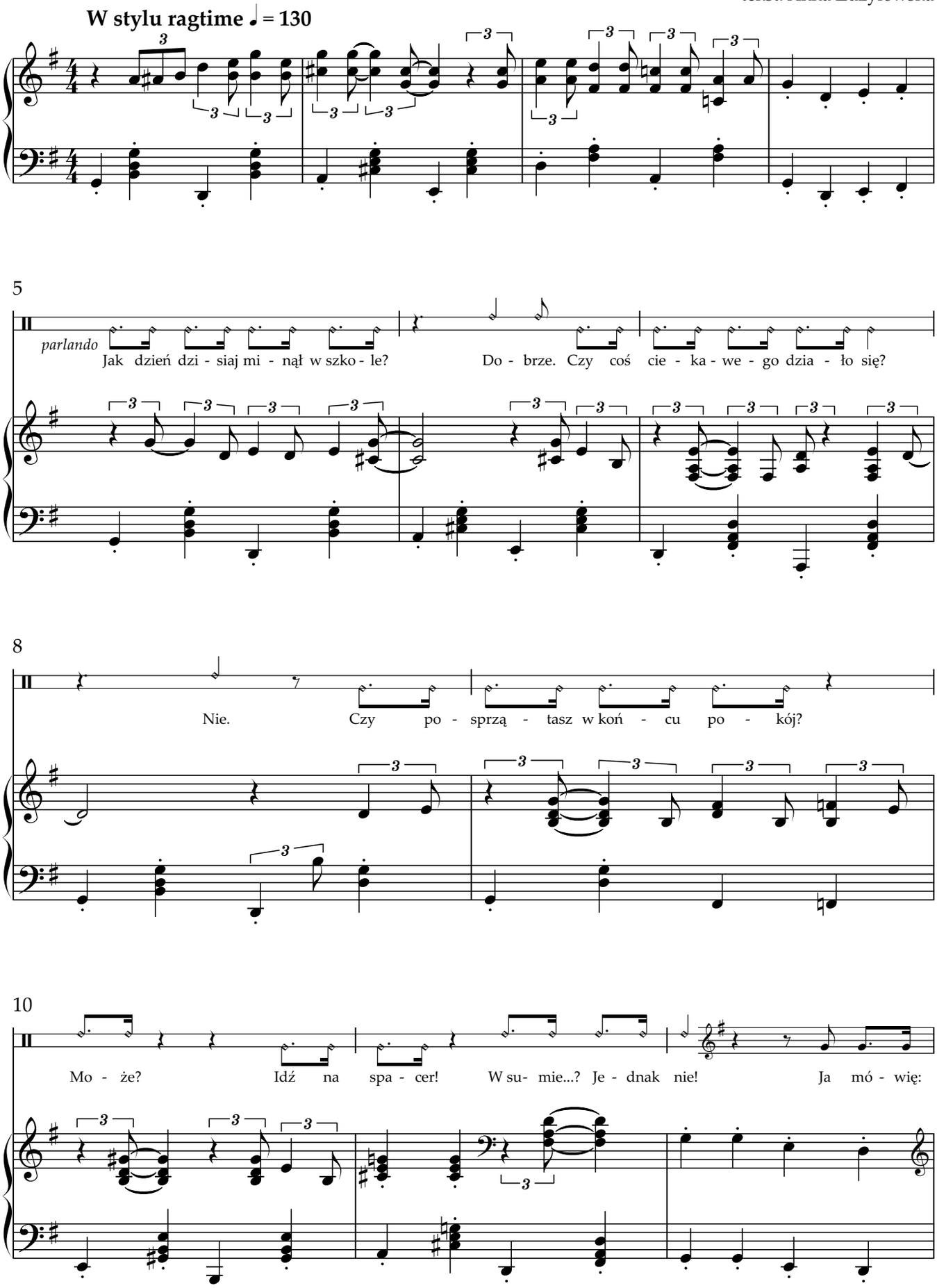
W stylu ragtime ♩ = 130

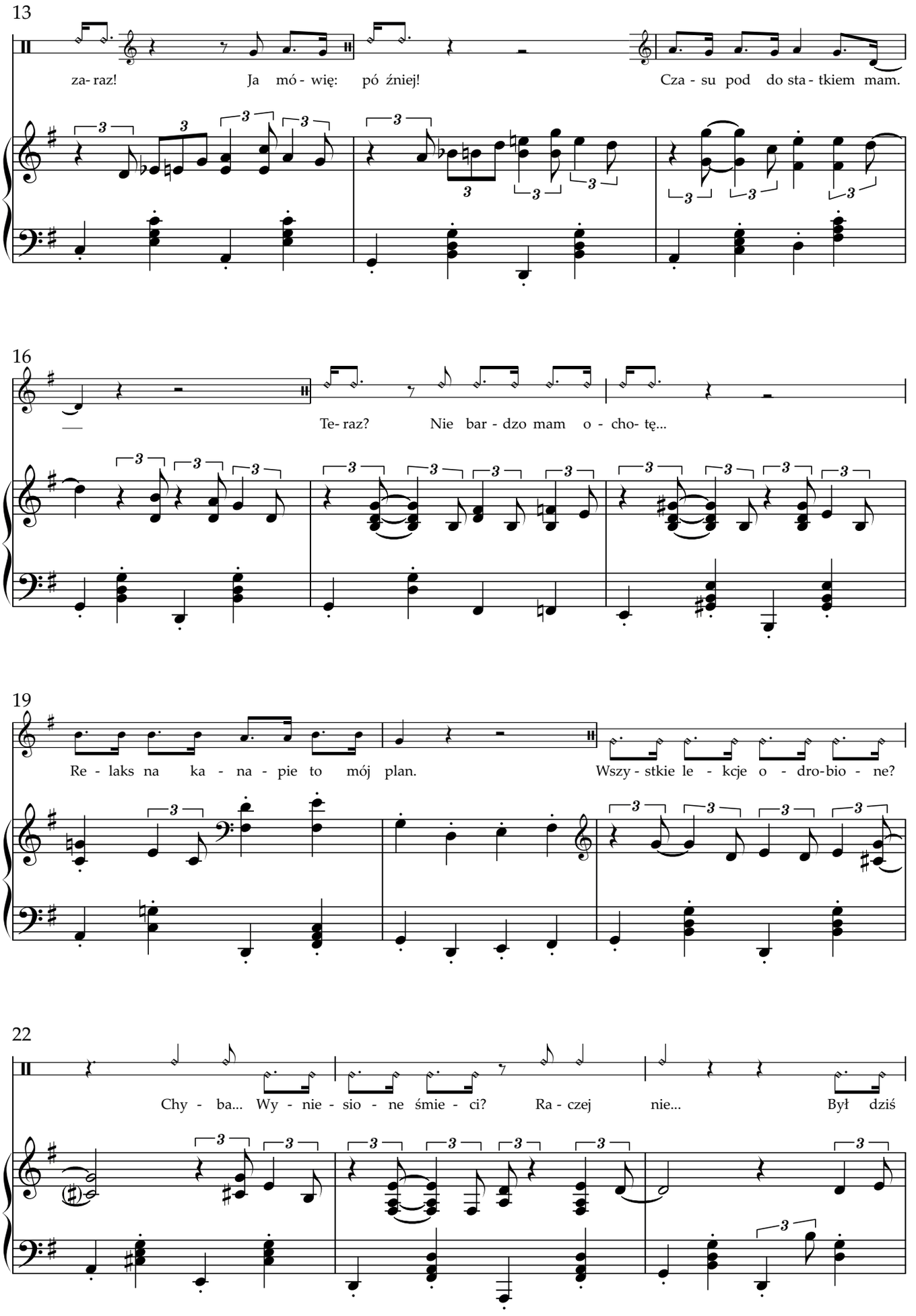


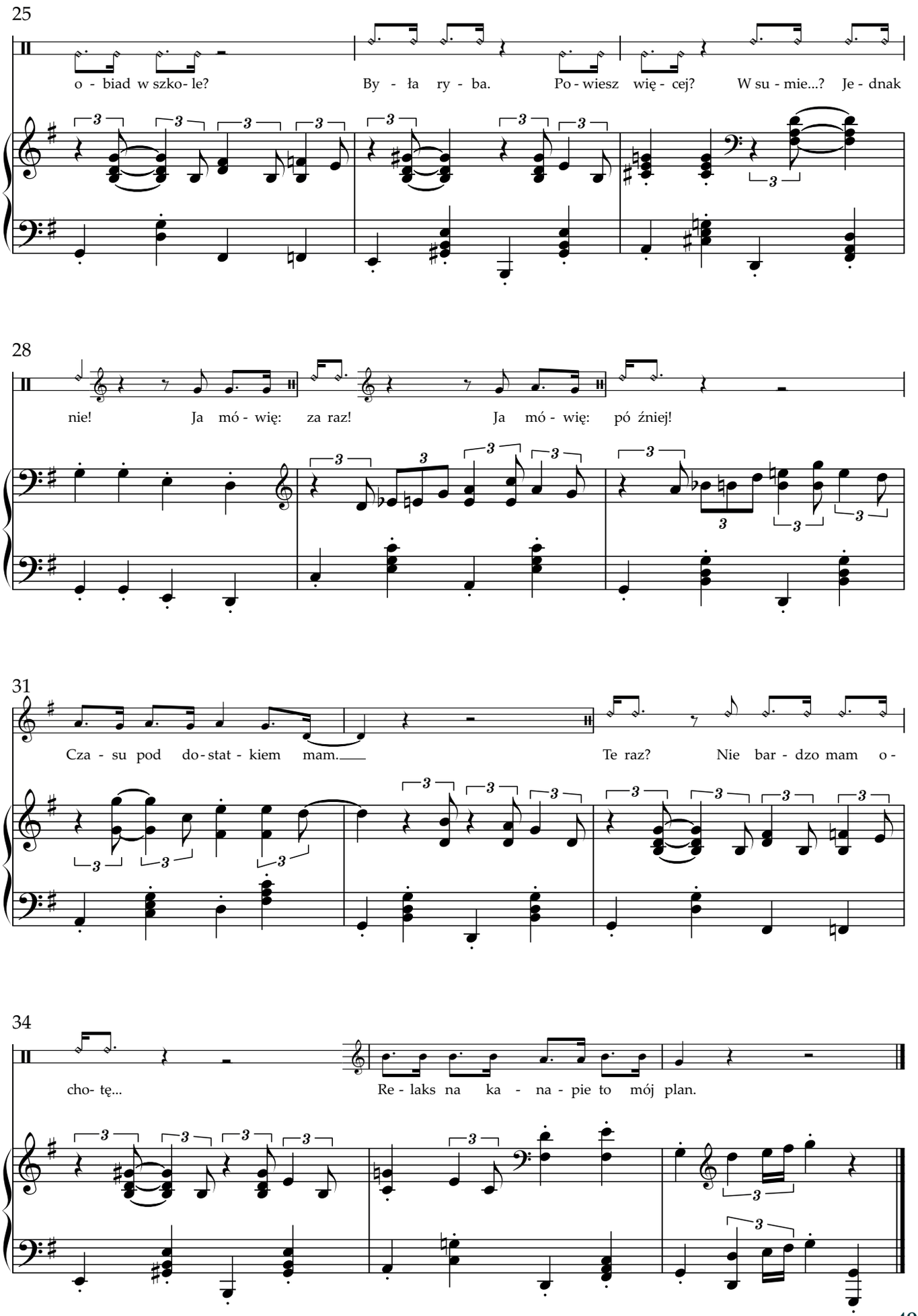
Nuda

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




13
za- raz! Ja mó - wię: pó źniej! Cza - su pod do sta - tkiem mam.
16
Te- raz? Nie bar - dzo mam o - cho- tę...
19
Re - laks na ka - na - pie to mój plan. Wszy - stkie le - kcje o - dro-bio - ne?
22
Chy - ba... Wy - nie - sio - ne śmie - ci? Ra - czej nie... Był dziś


25
o - biad w szko- le?
By - ła ry - ba.
Po - wiesz wię - cej?
W su - mie...?
Je - dnak
28
nie!
Ja mó - wię: za raz!
Ja mó - wię: pó źniej!
31
Cza - su pod do - stat - kiem mam.
Te raz?
Nie bar - dzo mam o -
34
cho- tę...
Re - laks na ka - na - pie to mój plan.

Wstręt

Czasem na talerzu widzę rzecz,
której chcę powiedzieć: „Idź stąd precz!”.
Czasem widok albo zapach sprawia, że
wnet bez pożegnania odejść chcę.

Przyznam się,
nie lubię tego i owego,
a jak widzę tamto, odruchowo robię „yyyy…”.
Tak już w świecie bywa, każdy lubi co innego.
Lub nie lubi tak,
że aż znika po nim ślad!

Za nic w świecie się nie zbliżę tam,
gdzie z czymś wstrętnym będę sam na sam!
Wolę z dala, nie chcę nawet zbliżyć się,
do ewakuacji zbieram się.

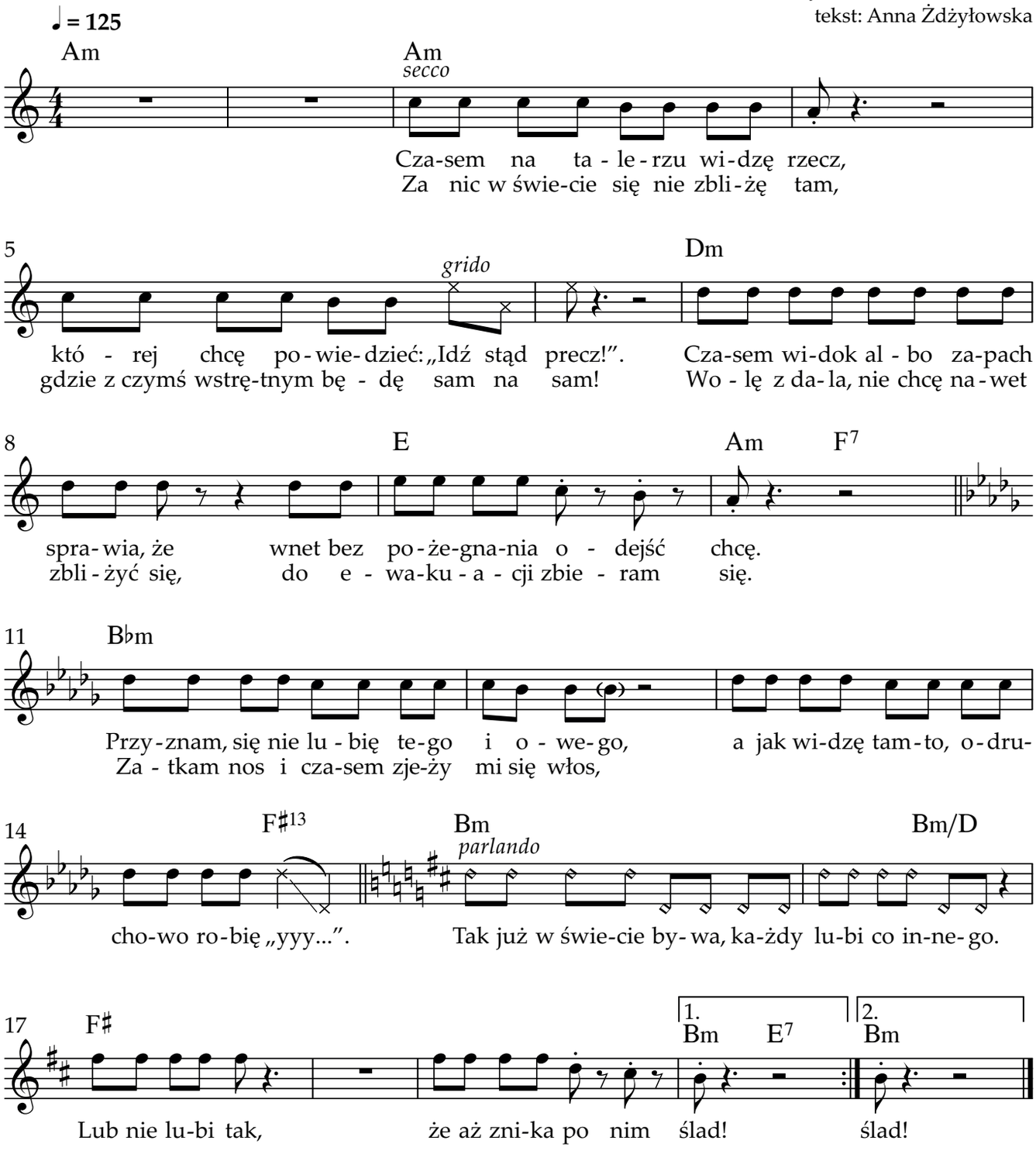
Zatkam nos
i czasem zjeży mi się włos,
a jak widzę tamto, odruchowo robię „yyyy…”.
Tak już w świecie bywa, każdy lubi co innego.
Lub nie lubi tak,
że aż znika po nim ślad!


Wolę z dala,
nie chcę nawet
zbliżać się....
?!

Wstręt

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

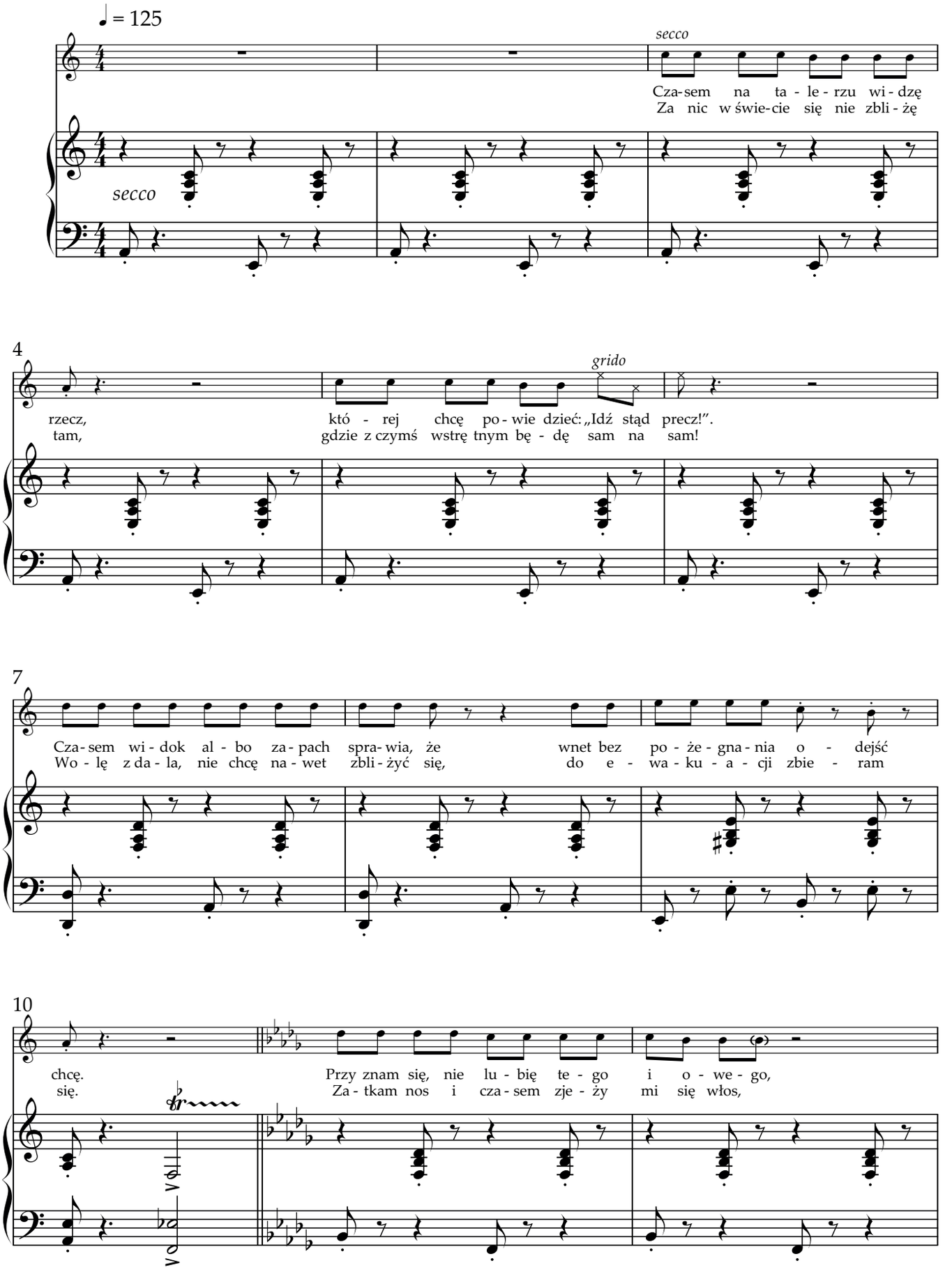
muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

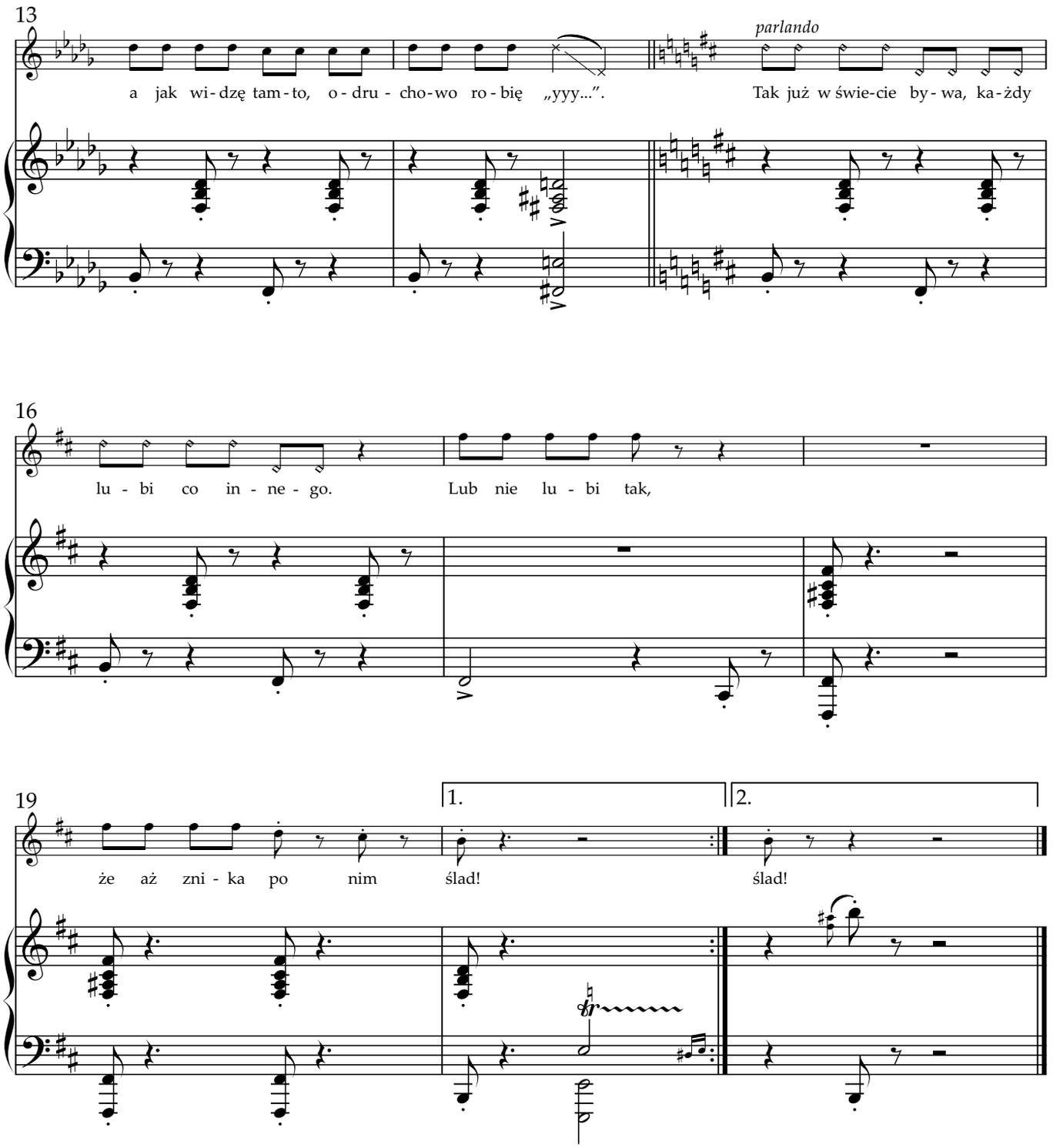


Wstręt

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




13
parlando
a jak wi - dzę tam - to, o - dru - cho - wo ro - bię „yyy...". Tak już w świe - cie by - wa, ka - żdy
16
lu - bi co in - ne - go. Lub nie lu - bi tak,
19
1.
2.
że aż zni - ka po nim ślad! ślad!



Stres

Doskonale wypaść chcę,
ocenę mieć najwyższą.
Jak najszybszym w biegu być,
zwyciężyć walkę przyszłą.

Chęci to normalna rzecz,
bo w każdym jest pragnienie.
Być w czymś dobrym, tak jak nikt!
Potencjał w każdym drzemie.

A co jeśli? Czy dam radę?
W głowie kręci się,
przez te myśli, które w kółko
dopadają mnie. Nieprzyjemne to,
naprawdę bardzo przykry stan.
Stresy na bok - radzę Wam!

Jeśli chcesz zatrzymać stres,
radość czas uwolnić.
Działaj z nią i powiedz, by
kazała myślom zwolnić.

W swego druha zamień stres,
niech Ci kibicuje!
Zamiast skrzydła wiązać Ci,
niech w kółko motywuje!

A co jeśli? Czy dam radę?
W głowie kręci się,
przez te myśli, które w kółko
dopadają mnie. Nieprzyjemne to,
naprawdę bardzo przykry stan.
Stresy na bok - radzę Wam!

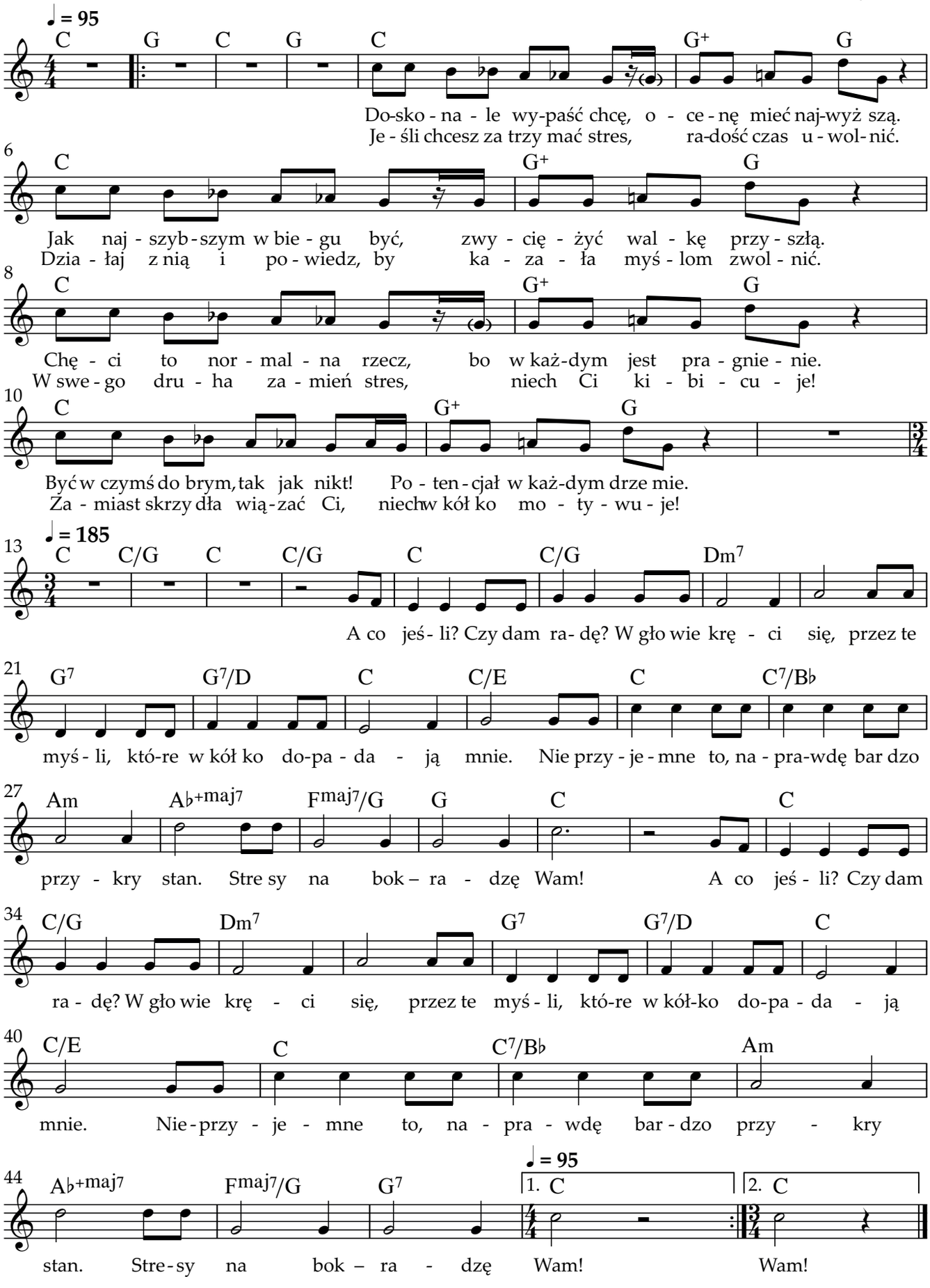


W swego druha zamień stres,
niech Ci kibicuje.
Zamiast skrzydła wiązać Ci,
niech w kółko motywuje.

Stres

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

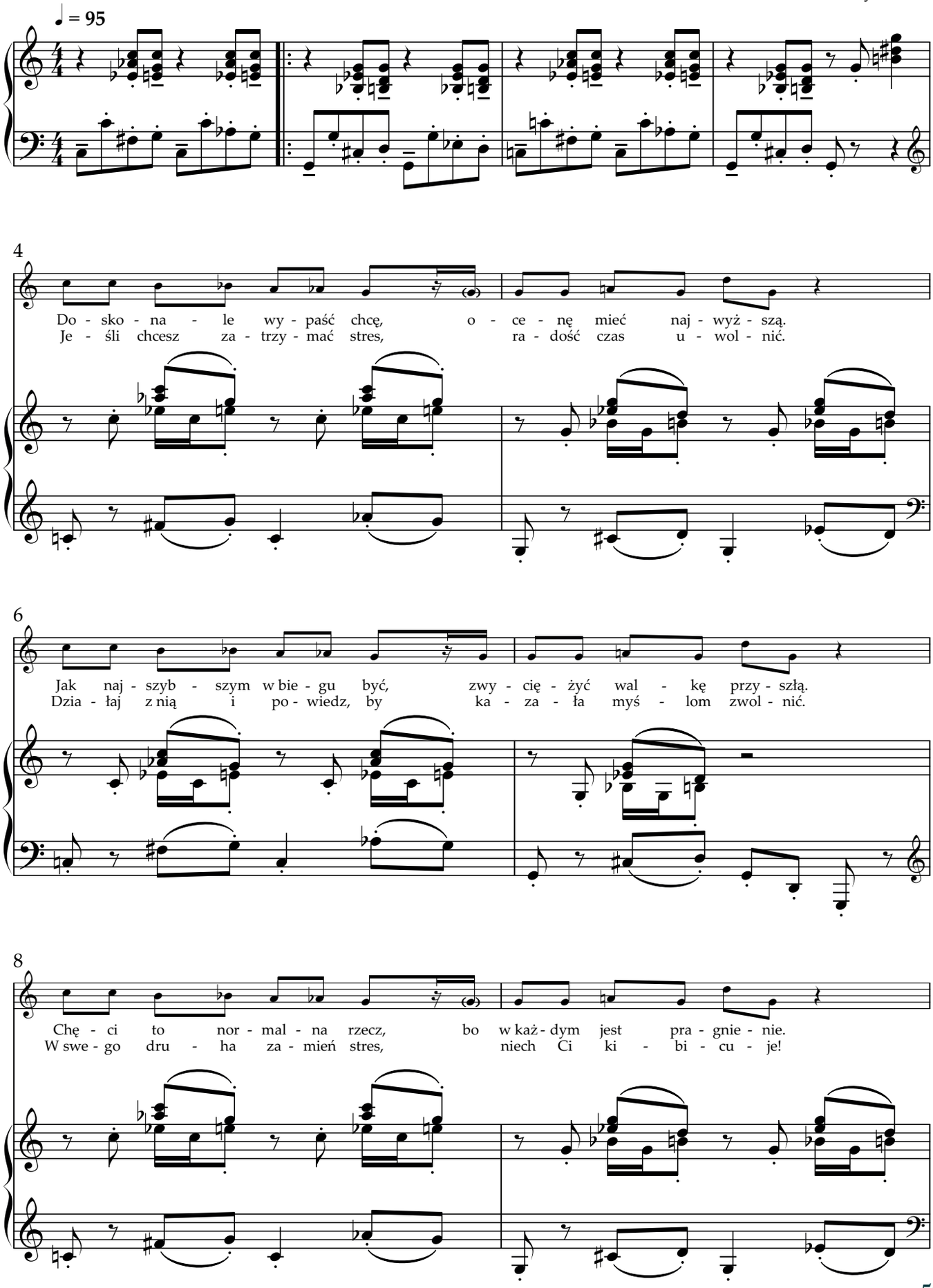
muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

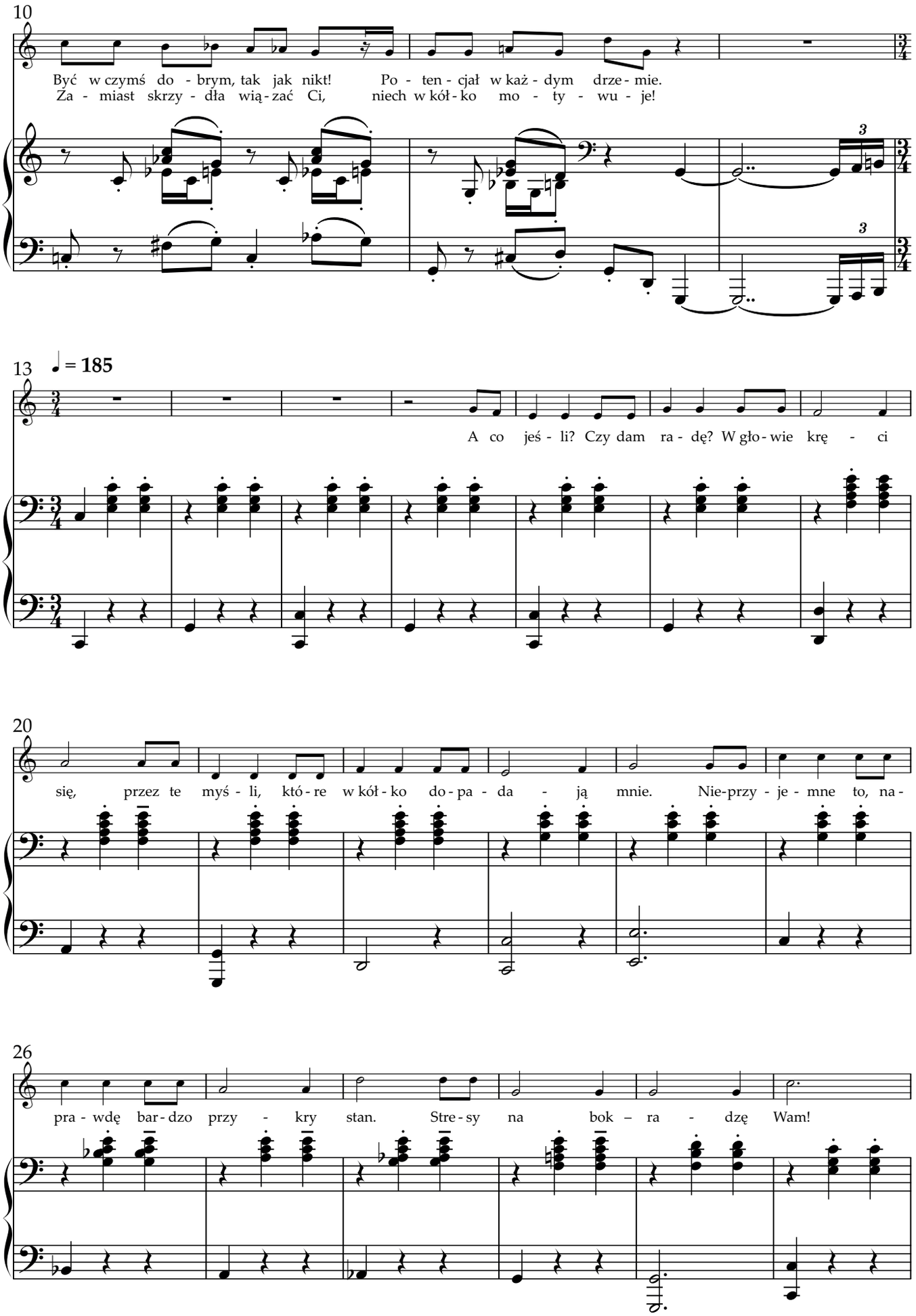


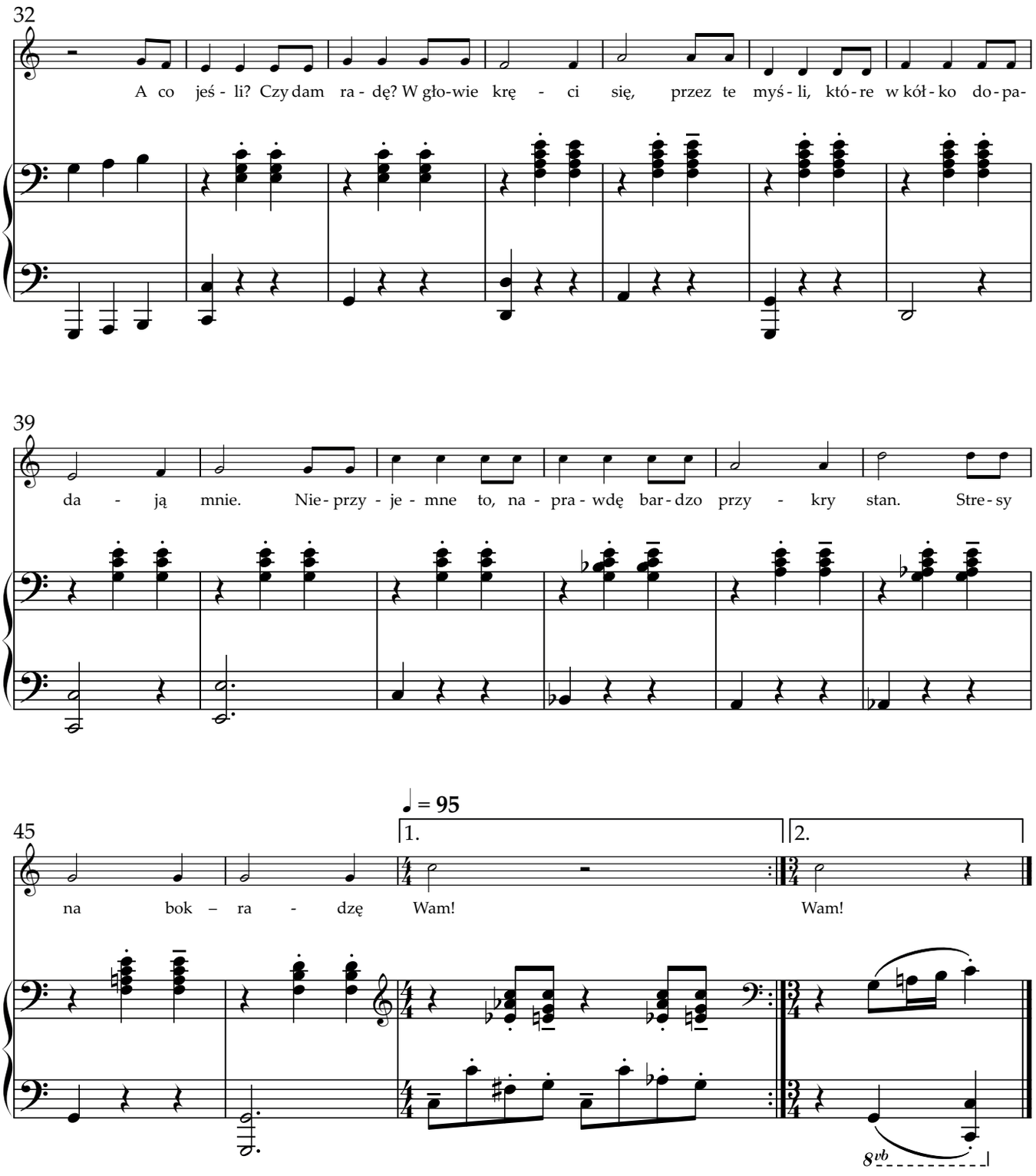
Stres

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




10
Być w czymś do - brym, tak jak nikt! Po - ten - cjał w każ - dym drze - mie.
Za - miast skrzy - dła wią - zać Ci, niech w kół - ko mo - ty - wu - je!
13
♩ = 185
A co jeś - li? Czy dam ra - dę? W gło - wie krę - ci
20
się, przez te myś - li, któ - re w kół - ko do - pa - da - ją mnie. Nie-przy - je - mne to, na -
26
pra - wdę bar - dzo przy - kry stan. Stre - sy na bok – ra - dzę Wam!


32
A co jeś - li? Czy dam ra - dę? W gło-wie krę - ci się, przez te myś - li, któ - re w kół - ko do - pa-
39
da - ją mnie. Nie - przy - je - mne to, na - pra - wdę bar - dzo przy - kry stan. Stre - sy
45
♩ = 95
1.
2.
na bok – ra - dzę
Wam!
Wam!
8vb

Radość

Gdy rodzice zgodzą się na psa,
gdy podwójny deser mama da,
gdy po kłótni ręce ścisną się,
ulubiony gość odwiedzi mnie.
W szafce znajdę pysznych ciastek stos,
na klasówce sprzyjać będzie los.
Wtedy radość da o sobie znak
i zaśpiewam głośno, tak!

Jedno słowo: radość, mówi wszystko,
w sercu płomień zmienia się w ognisko.
Skaczę w górę, ręce aż do nieba!
Właśnie tego dzisiaj mi potrzeba.
Sto powodów mamy do radości,
małe, wielkie - w każdej codzienności
znajdą się, gdy tylko się rozejrzysz.
Wierzysz, wierzysz?

Kiedy ktoś wykona miły gest,
gdy za oknem ciepłe słońce jest,
kiedy pełen przygód woła las,
gdy z bliskimi spędzę cenny czas.
Gdy marzenie w końcu spełni się,
kiedy coś miłego czeka mnie.
Wtedy radość da o sobie znak
i zaśpiewam głośno, tak!

Jedno słowo: radość, mówi wszystko,
w sercu płomień zmienia się w ognisko.
Skaczę w górę, ręce aż do nieba!
Właśnie tego dzisiaj mi potrzeba.
Sto powodów mamy do radości,
małe, wielkie - w każdej codzienności
znajdą się, gdy tylko się rozejrzysz.
Wierzysz, wierzysz?

Radość!

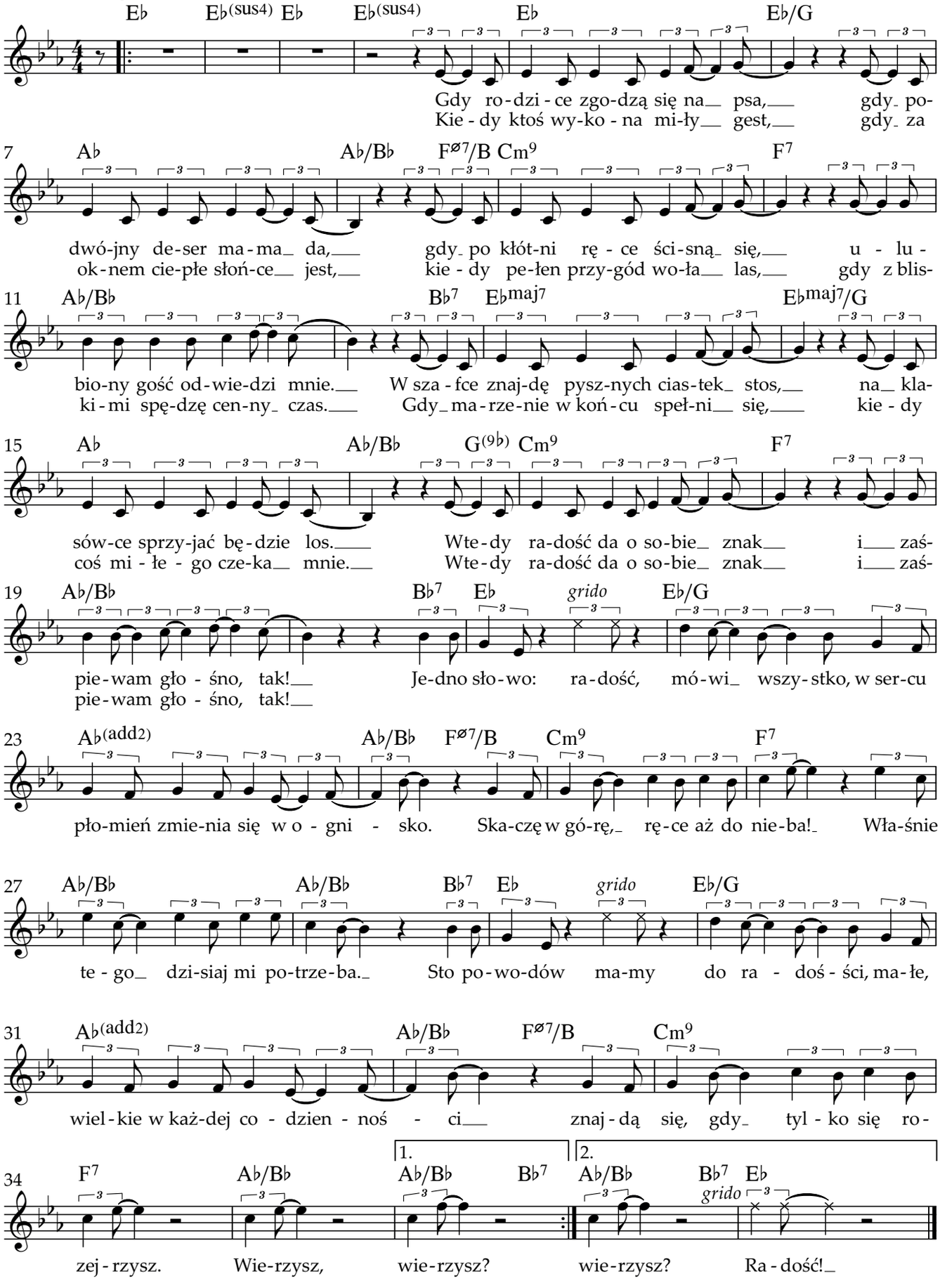

Skaczę w górę,
ręce aż do nieba!

Radość

z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

Allegro ♩ = 120

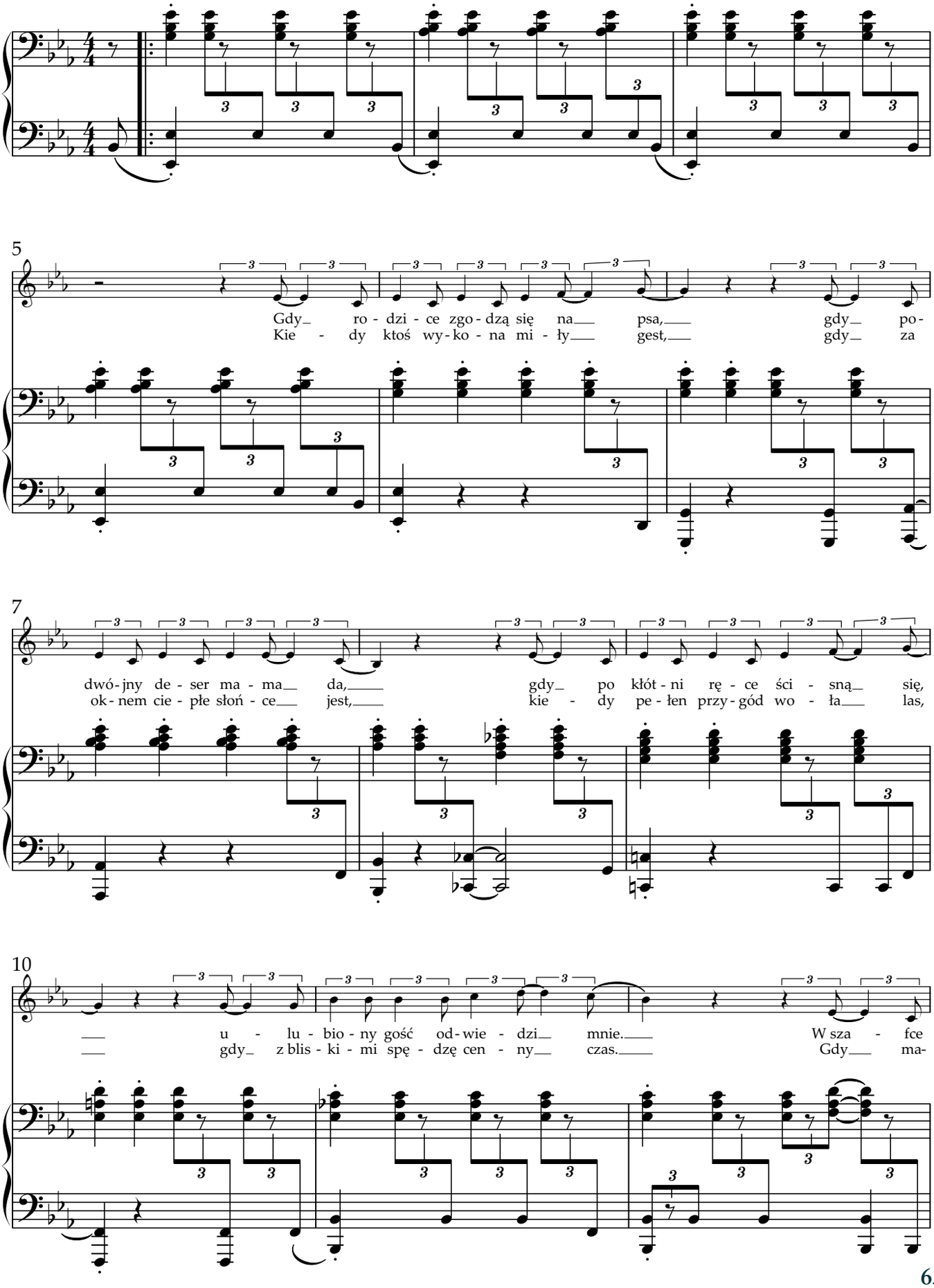


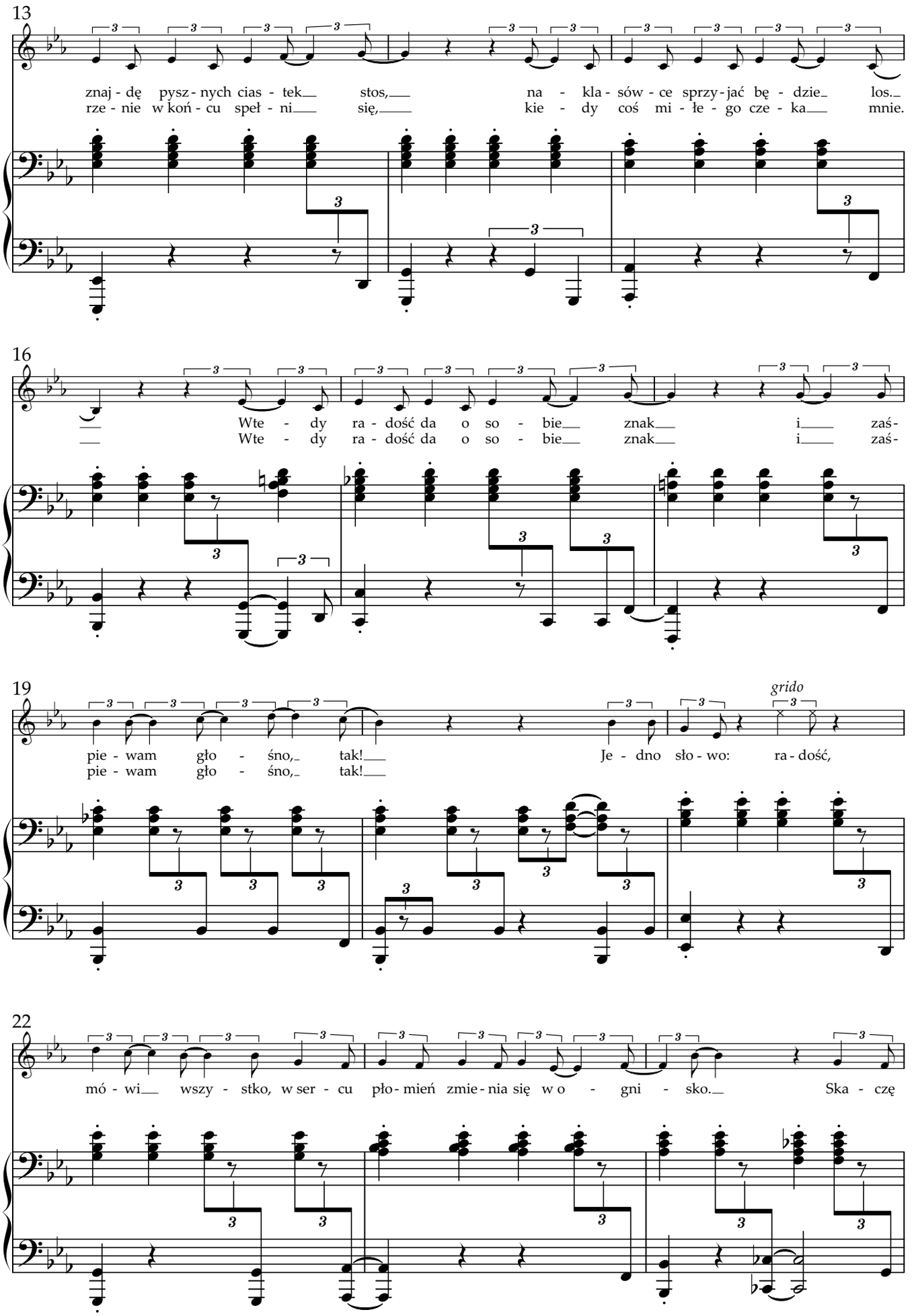
Radość

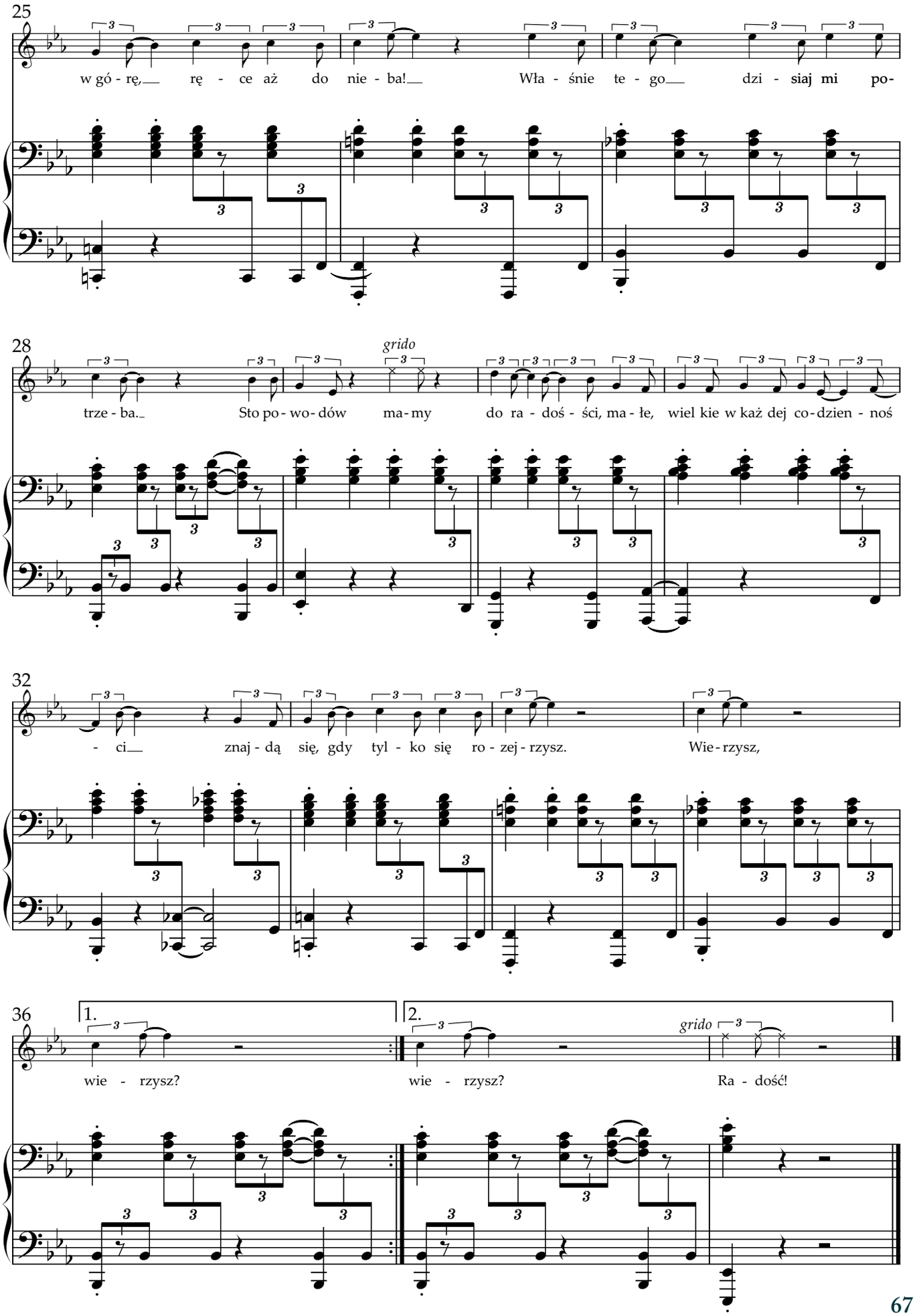
z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

Allegro ♩ = 120




13
znaj - dę pysz - nych cias - tek stos, na - kla - sów - ce sprzy - jać bę - dzie los.
rze - nie w koń - cu speł - ni się, kie - dy coś mi - łe - go cze - ka mnie.
16
Wte - dy ra - dość da o so - bie znak i zaś -
Wte - dy ra - dość da o so - bie znak i zaś -
19
gridо
pie - wam gło - śno, tak! Je - dno sło - wo: ra - dość,
pie - wam gło - śno, tak!
22
mó - wi wszy - stko, w ser - cu pło - mień zmie - nia się w o - gni - sko. Ska - czę


25
w gó - rę, rę - ce aż do nie - ba! Wła - śnie te - go dzi - siaj mi po-
28
grido
trze - ba. Sto po - wo - dów ma - my do ra - doś - ści, ma - łe, wiel kie w każ dej co - dzien - noś
32
- ci znaj - dą się, gdy tyl - ko się ro - zej - rzysz. Wie - rzysz,
36
1.
2.
grido
wie - rzysz? wie - rzysz? Ra - dość!

Co nam w głowie gra?

Tak, jak pełen ludzi bywa dom,
tak i one w głowie gościć chcą,
przybyć raz po cichu, raz jak sztorm,
Towarzyszem są.

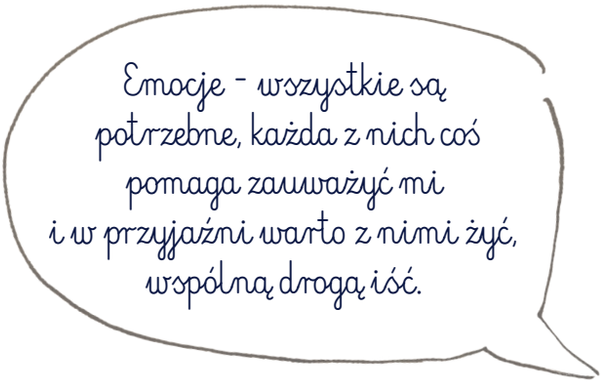
W progu mojej głowy staje gość.
Czasem radość, czasem strach lub złość.
Kiedy wejdzie, świat ciut zmienia się,
Nagle czuję, że…

W mojej małej głowie
tyle mieści się -
tysiąc uczuć i spraw, emocji, barw.
Z każdą sobie radzić uczę się,
gdy jest trudniej, przytul mamo mnie.
Co się dzieje w głowie, pojąć chcę.

Ja dla każdej miejsce w głowie mam.
Każdą warto poznać sam na sam.
Każda coś innego niesie mi.
Nie ma nudnych dni.

Zostaw dla nich wciąż otwarte drzwi.
Pozwól, by opowiedziały Ci,
o tym, co przeżywasz, Ty i ja.
Co nam w głowie gra?

W mojej małej głowie
tyle mieści się –
tysiąc uczuć i spraw, emocji barw.
Z każdą sobie radzić uczę się.
Gdy jest trudniej – przytul mamo mnie.
Od dziś wiem: żadna nie jest zła.
Każda trwa, bo zadanie wciąż ma,
dać mi znak, czego w sercu brak.

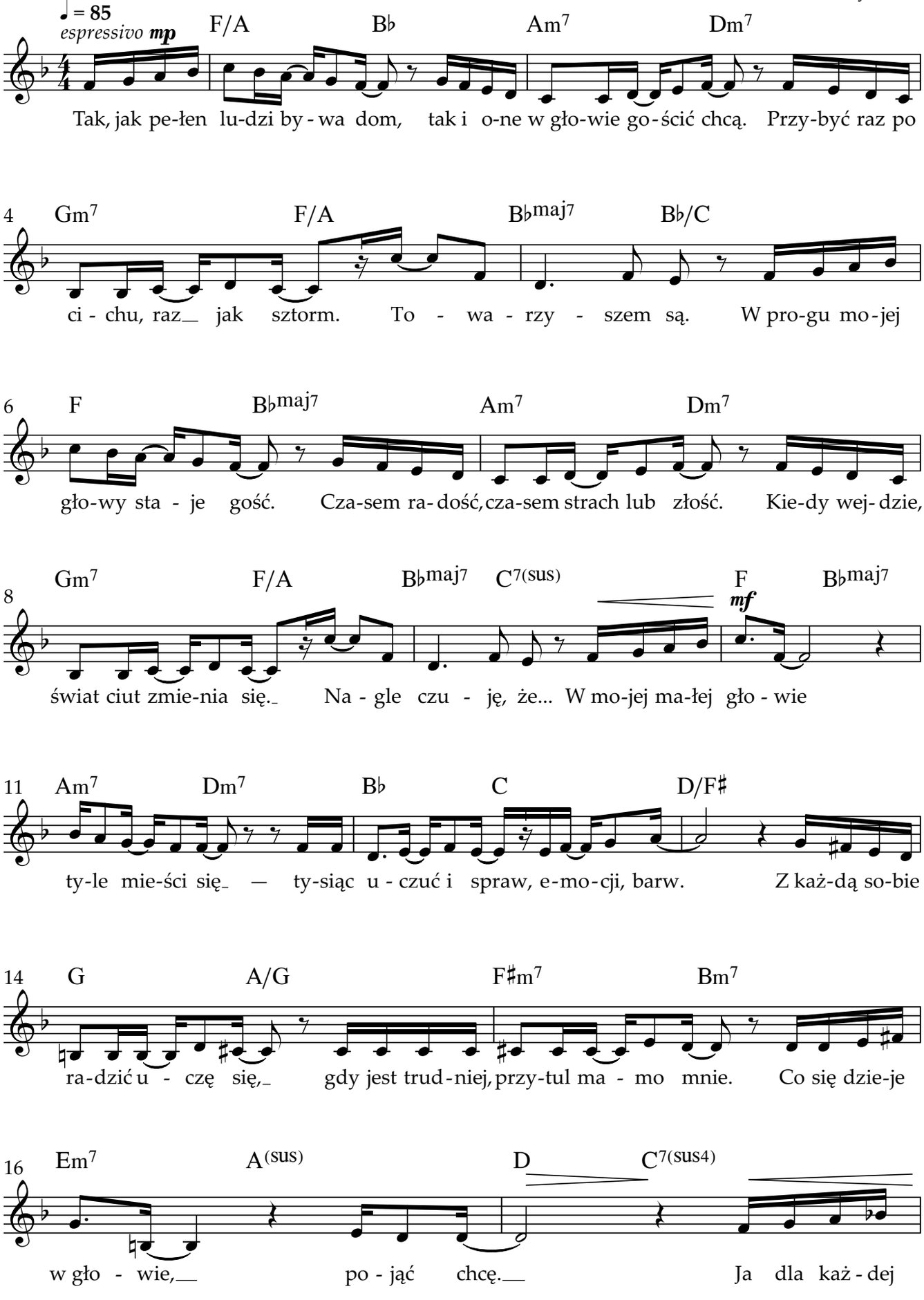


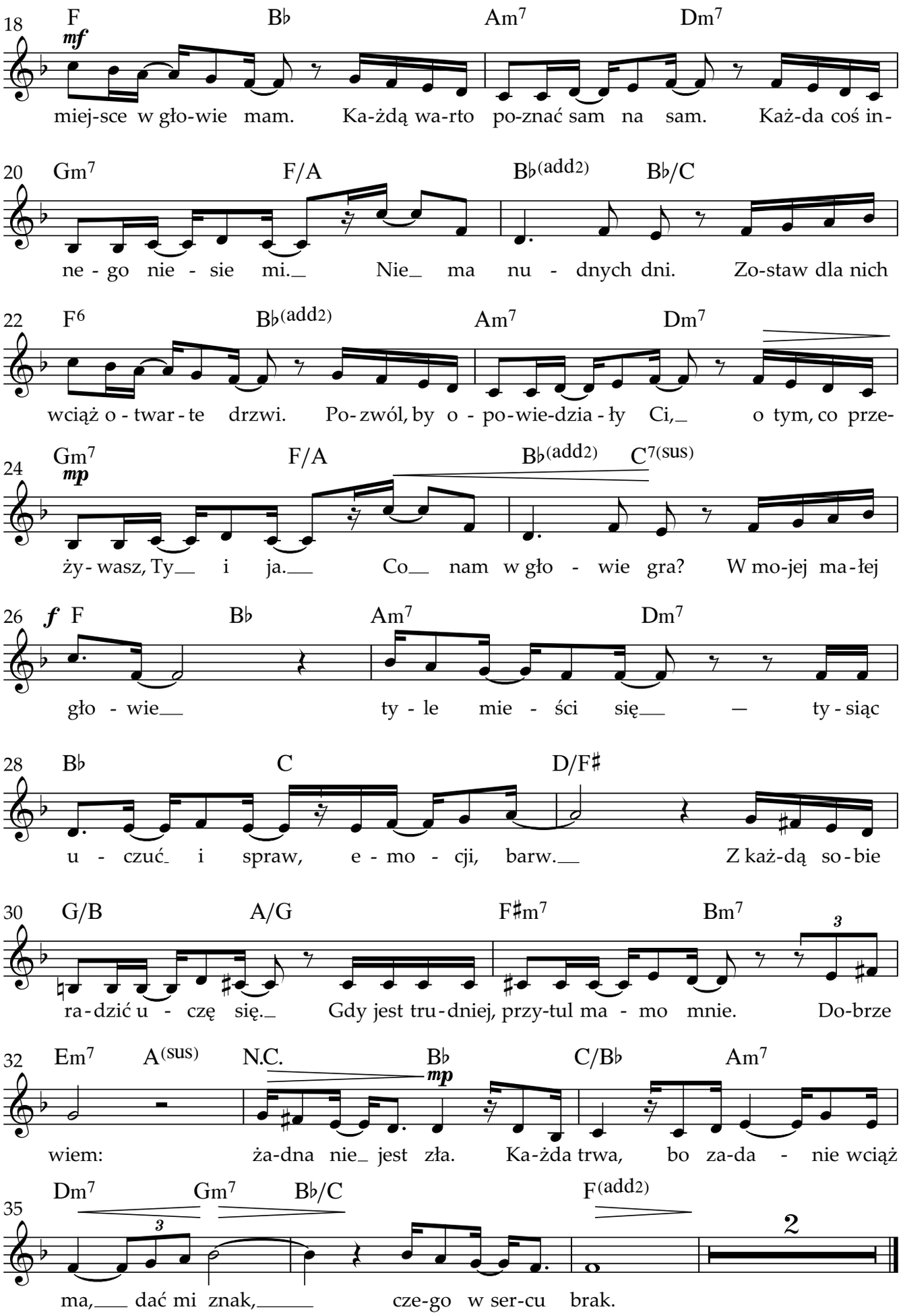


Co nam w głowie gra?

piosenka finałowa z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska

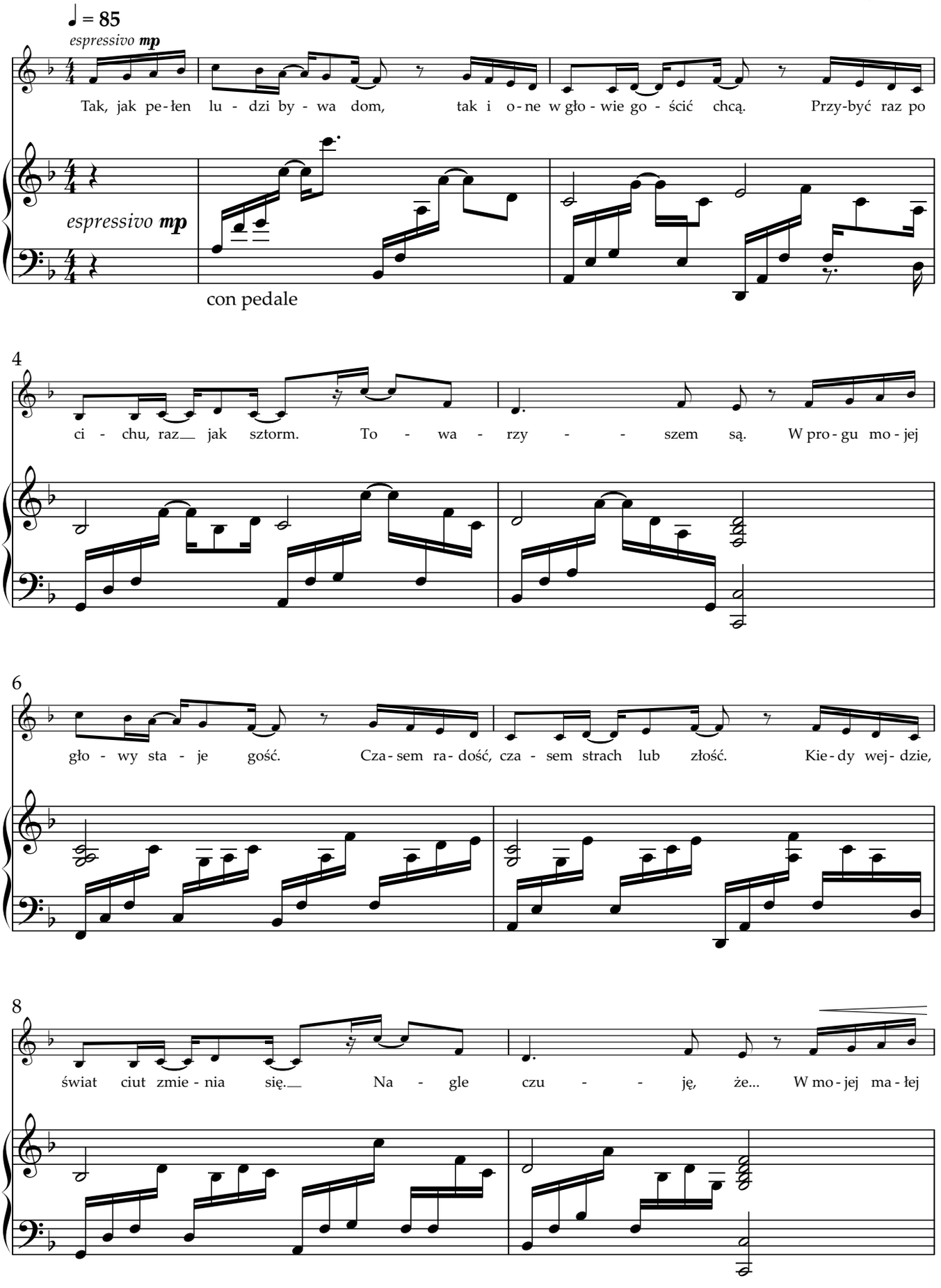


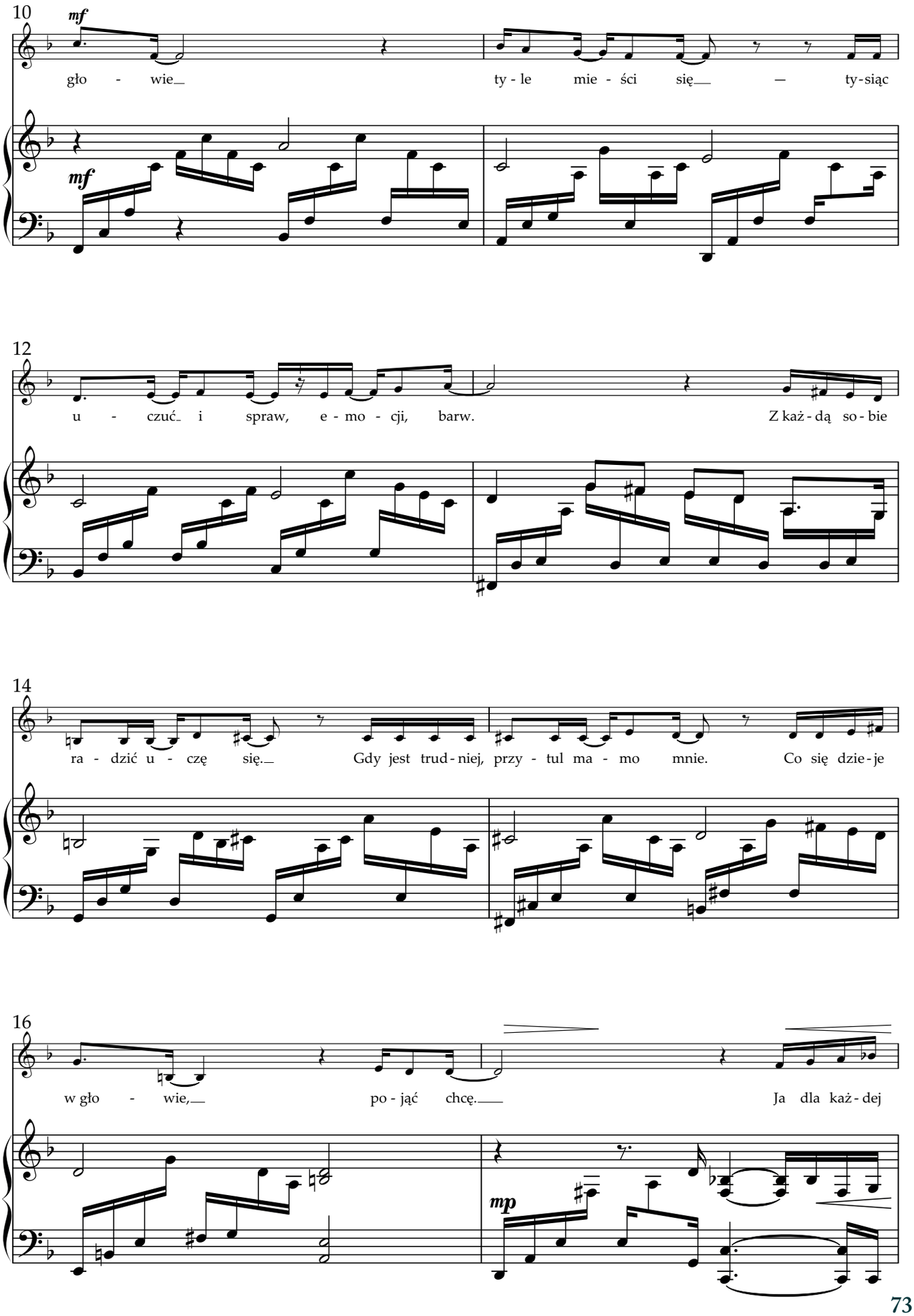

18
F
B♭
Am7
Dm7
mf
miej-sce w gło-wie mam. Ka-żdą wa-rto po-znać sam na sam. Każ-da coś in-
20
Gm7
F/A
B♭(add2)
B♭/C
ne - go nie - sie mi. Nie ma nu - dnych dni. Zo-staw dla nich
22
F6
B♭(add2)
Am7
Dm7
wciąż o - twar - te drzwi. Po- zwól, by o - po-wie-dzia - ły Ci, o tym, co prze-
24
Gm7
F/A
B♭(add2)
C7(sus)
mp
ży - wasz, Ty i ja. Co nam w gło - wie gra? W mo-jej ma-łej
26
f
F
B♭
Am7
Dm7
gło - wie ty - le mie - ści się — ty - siąc
28
B♭
C
D/F♯
u - czuć i spraw, e - mo - cji, barw. Z każ-dą so - bie
30
G/B
A/G
F♯m7
Bm7
3
ra - dzić u - czę się. Gdy jest tru - dniej, przy-tul ma - mo mnie. Do-brze
32
Em7
A(sus)
N.C.
B♭
C/B♭
Am7
mp
wiem: ża-dna nie jest zła. Ka-żda trwa, bo za-da - nie wciąż
35
Dm7
Gm7
B♭/C
F(add2)
3
2
ma, dać mi znak, cze-go w ser-cu brak.

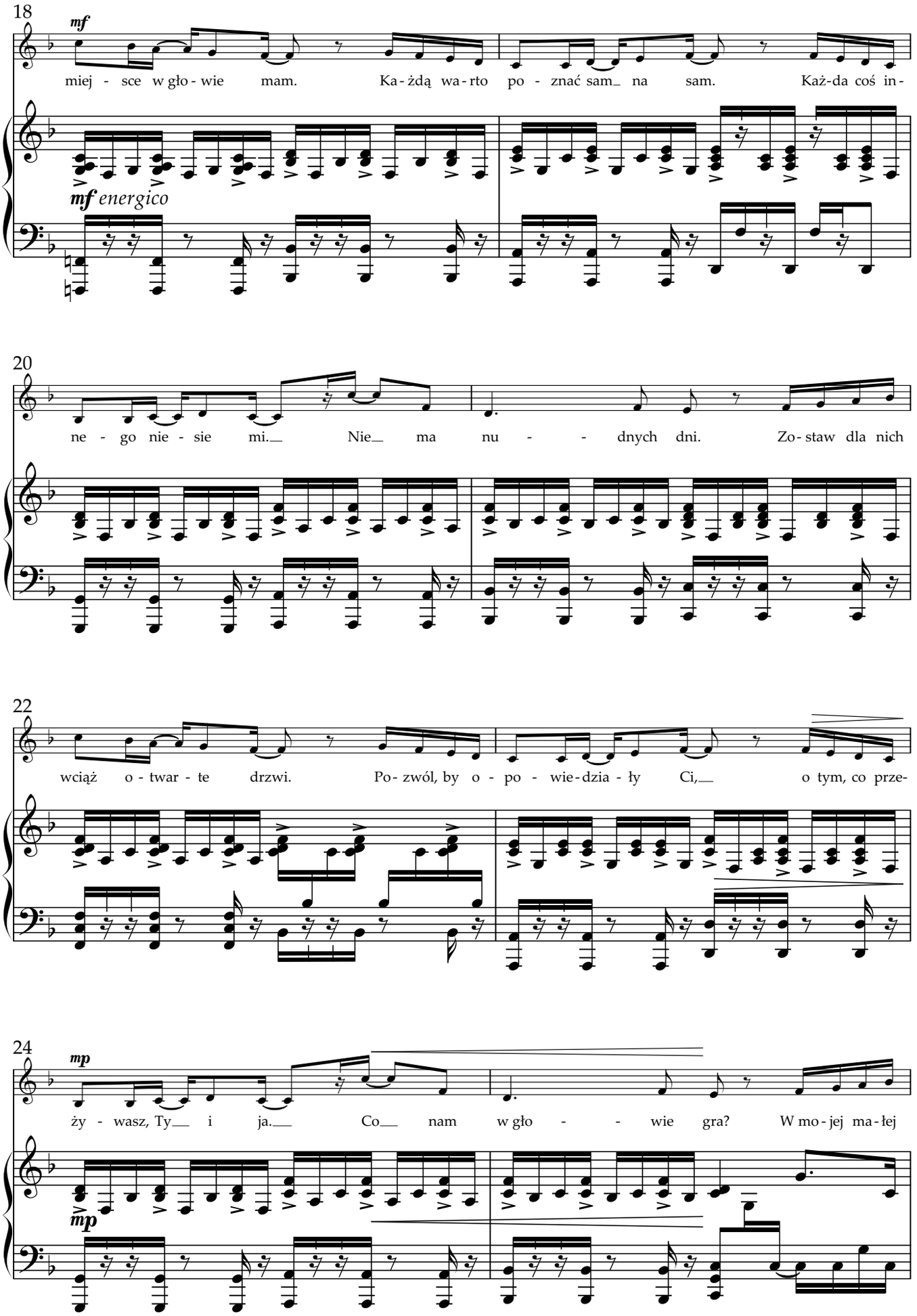
Co nam w głowie gra?

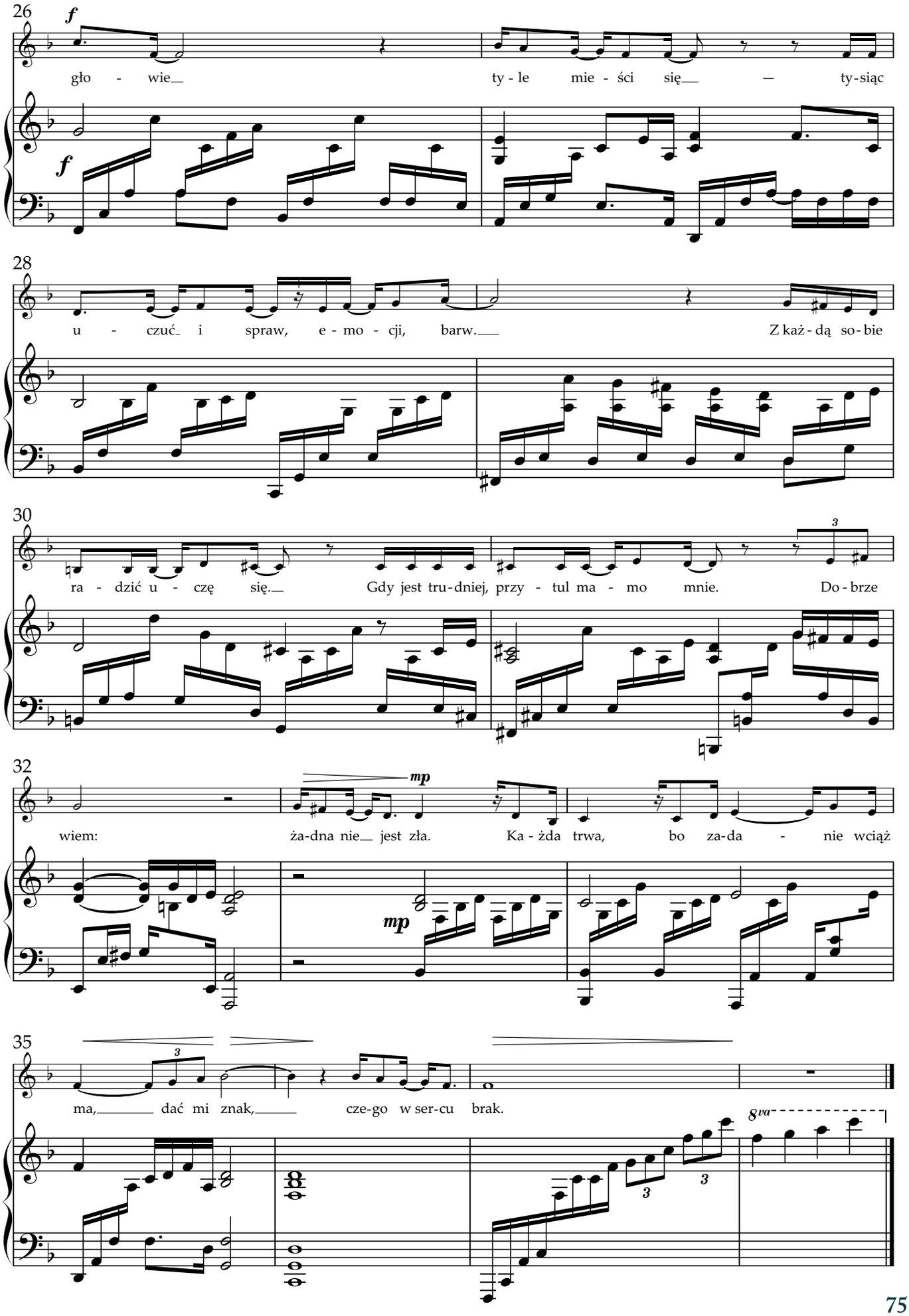
piosenka finałowa z cyklu „Co nam w głowie gra?”

muzyka: Michał Kierzkowski
tekst: Anna Żdżyłowska




10
mf
głowie ty-le mieści się — ty-siąc
mf
12
u-czuć i spraw, e-mo-cji, barw. Z każ-dą so-bie
14
ra-dzić u-czę się. Gdy jest trud-niej, przy-tul ma-mo mnie. Co się dzie-je
16
w gło-wie, po-jąć chcę. Ja dla każ-dej
mp


18
mf
miej - sce w gło - wie mam. Ka - żdą wa - rto po - znać sam_ na sam. Każ-da coś in -
mf energico
20
ne - go nie - sie mi.__ Nie__ ma nu - - dnych dni. Zo - staw dla nich
22
wciąż o - twar - te drzwi. Po - zwól, by o - po - wie - dzia - ły Ci,__ o tym, co prze -
24
mp
ży - wasz, Ty__ i ja.__ Co__ nam w gło - - wie gra? W mo - jej ma - łej
mp


26
f
gło - wie ty - le mie - ści się — ty - siąc
f
28
u - czuć i spraw, e - mo - cji, barw. Z każ - dą so - bie
30
ra - dzić u - czę się. Gdy jest tru - dniej, przy - tul ma - mo mnie. Do - brze
3
32
mp
wiem: ża-dna nie jest zła. Ka - żda trwa, bo za-da - nie wciąż
mp
35
3
ma, dać mi znak, cze-go w ser-cu brak.
8va
3
3