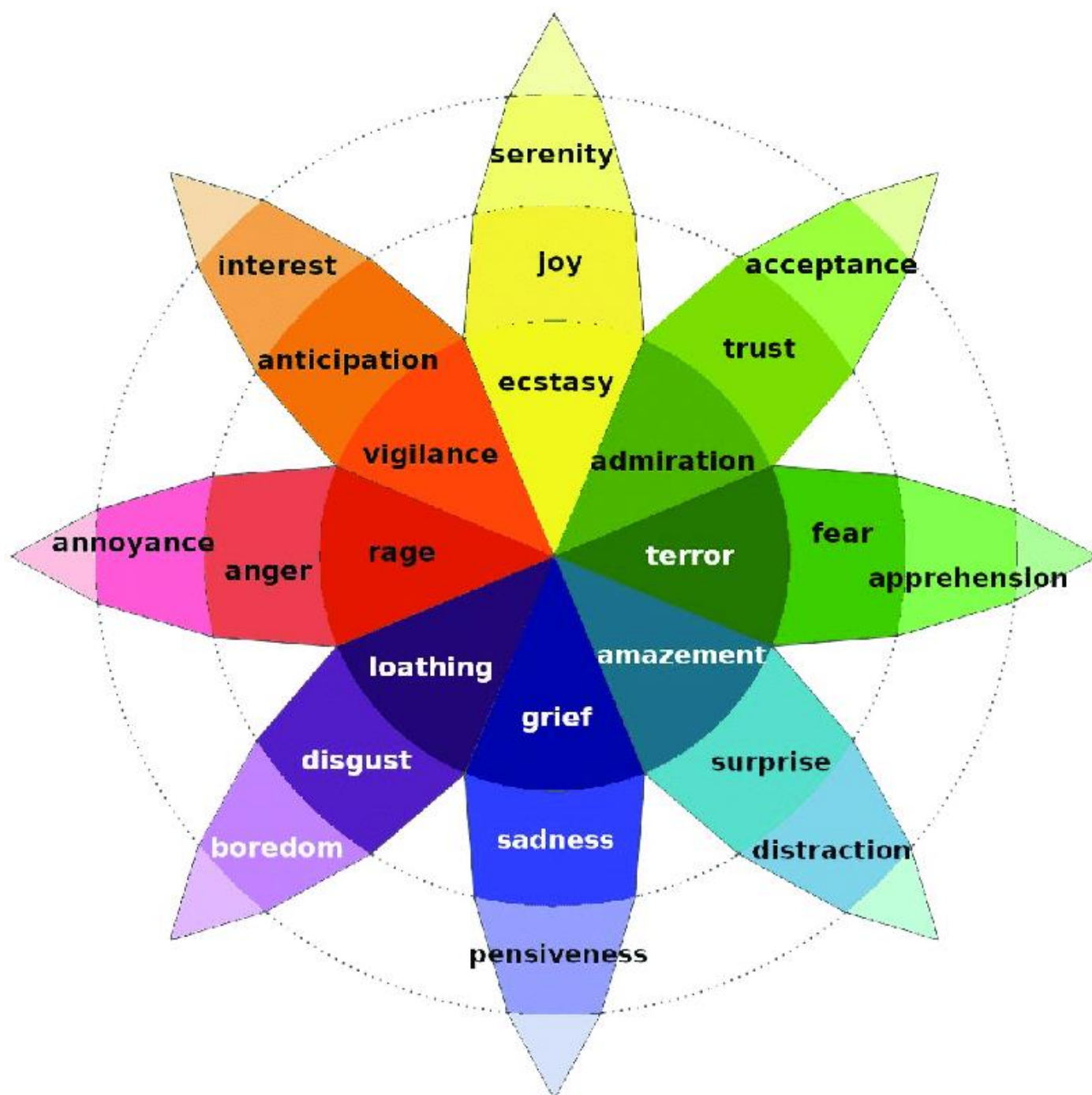


Τα συναισθήματα και η διαχείρισή τους



ΝΙΩΘΩ ΛΥΠΗ



Νιώθω λύπη στην καρδιά
Γκρίζα έγινε η ματιά
Είν η θλίψη μου μεγάλη
Γιατί απόμεινα μονάχη.

Μια φίλη είχα, μόνο μια
Μα τώρα είναι μακριά
Δεν μου απόμεινε κανένας
Όλα τα σκόρπισε ο αγέρας.

Τώρα πια δε νοιάζομαι
Κι ούτε που ενθουσιάζομαι.
Οι μέρες απελπιστικά ίδιες
Χάθηκαν όλες μου οι ελπίδες.

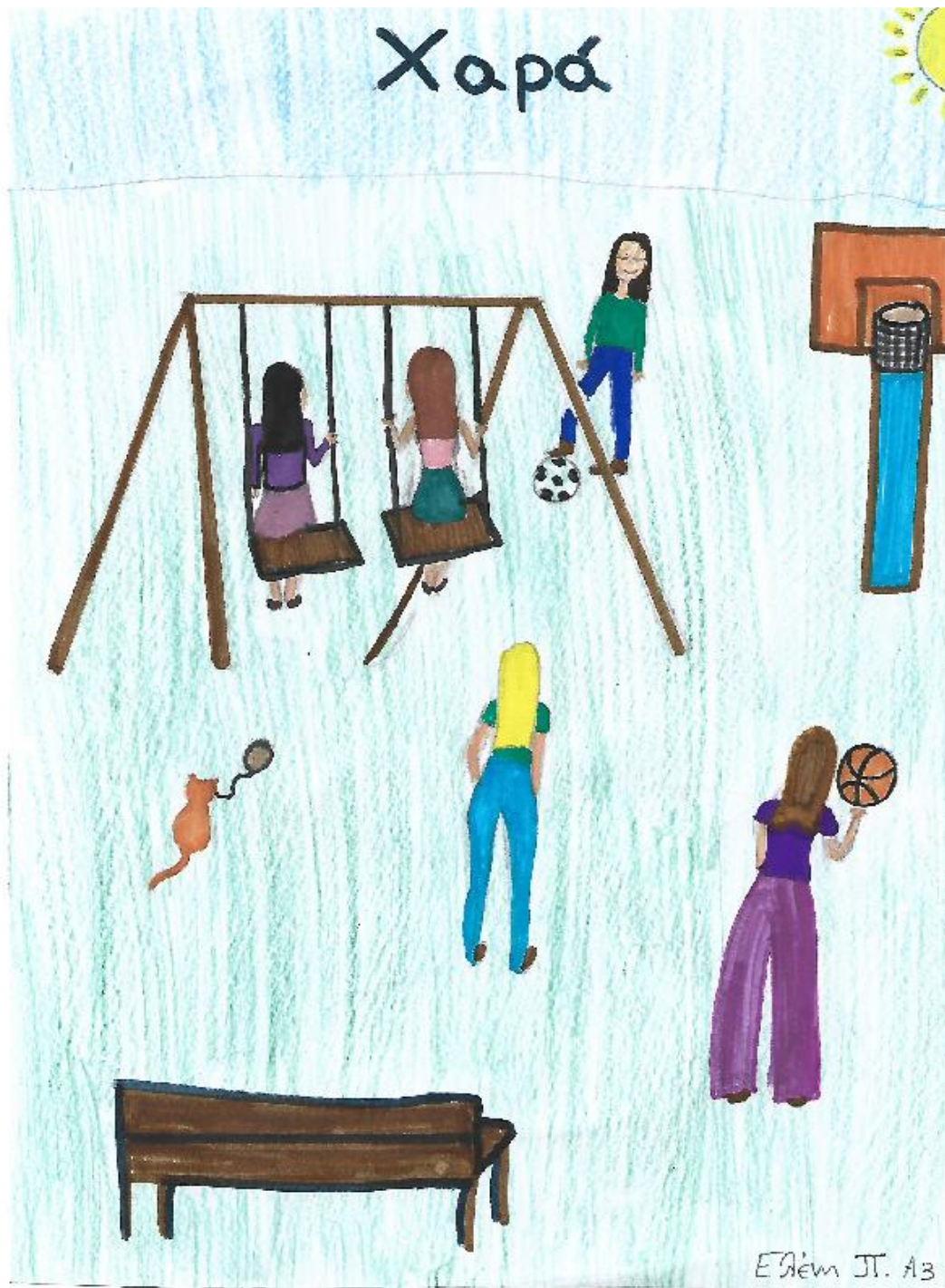
ΤΗ ΧΑΡΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΑ



Όσες φορές τον ήλιο κοίταξα
Τη χαρά αναζήτησα.
Τη χαρά και την ελπίδα
Της αγάπης τη σφραγίδα.

Κι είναι όμορφη πολύ
Κι είναι πάντα γελαστή
Δεν την σκιάζει η λύπη
Δεν τη θυμώνει η οργή.

Κι όσοι τη νιώθουμε βαθιά
Διώχνουμε τη μοναξιά
Και μες στην προσευχή μας
Είναι η μόνιμη ευχή μας.



Ο ΘΥΜΟΣ ΚΑΙ Η ΟΡΓΗ



Αν αφήσεις το θυμό σου
Να φανεί στο πρόσωπό σου
Κείνη την ώρα θα ξεσπάσεις
Μα θα' χεις πολλά να χάσεις.

Ο θυμός και η οργή
Είναι φίλοι κολλητοί
Κι αν εσύ θα τους αφήσεις
Θύελλες μόνο θα θερίσεις.

Βάλε γρήγορα μυαλό
Και σκέψου πόσο κακό
Είναι ο εκνευρισμός σου

Και ο κακός ο εαυτός σου.
Μην πέσεις στην παγίδα
Διώξε αμέσως τη μαυρίλα
Άσε χώρο στη χαρά να πλησιάσει
Και να σε εξουσιάζει.

Θα δεις όλα γύρω σου να αλλάζουν
Φίλοι να σε πλησιάζουν
Η αγάπη να θρονιάζει στην καρδιά
Και να σ' ανεβάζει πάντα ψηλά.



ΝΤΡΕΠΟΜΑΙ ΠΟΥ ΖΗΛΕΥΩ



Ντρέπομαι που ζηλεύω
Που νιώθω να φθονώ
Αντί να αγαπώ
Και να λατρεύω.

Όμως τη ζήλια δεν ελέγχω
Κατοικεί μέσα μου βαθιά
Τόσο που δεν αντέχω
Να γίνομαι ολοένα πιο κακιά.

Ντρέπομαι που δεν έχω
Ένα φίλο αληθινό
Και η ζήλεια εξουσιάζει
Την ψυχή και το μυαλό.

Η ζήλεια, είν' ζιζάνιο σωστό
Που τρώει ρίζα και βλαστό
Που δεν αφήνει το «φυτό»
Να βγάλει άνθος και καρπό!

