

## No tinguis por - Gossos

Recordo de vegades  
com érem tu i jo  
gairebé no puc creure  
com ha canviat tot  
penso que potser sóc jo.

Potser ara estàs cansada  
potser no saps que fer  
ara la sort s'amaga  
jo te la trobaré,  
deixa que ho faci per tu...

No tinguis por  
pots canviar-ho tot  
però de moment  
acostat i fes-me un petó.

Si la gent t'atabala  
si busques un amic  
si no veus les coses clares  
enrecorda't de mi  
jo penso en tu,  
pensa en mi.

Ja sé que tu ets molt dolça,  
els mosquits m'ho van dir,  
ja sé que tu ets molt dolça,  
ja sé com ets per dins

No tinguis por,  
pots canviar-ho tot.

Tu tens por?

No ho neguis, moltes vegades tenim por; i curiosament, gairebé tothom té por de les mateixes coses: de la soledat (salut dels familiars, les relacions humanes), de les coses inexplicables o del que no podem controlar (el futur); ah! i de fer el ridícul. Segur que tu també tens alguna por d'aquestes tres o fins i tot, tems a les tres. Sí, ets humà!! Encara que hi ha molta gent que diu que no té por, quins uns! Tenen fins i tot por a reconèixer que tenen por.

I en aquests moments que estem espantats, com ens agradaria "canviar-ho tot", marxar corrents d'allà. Però créixer vol dir enfrontar-nos a allò que ens espanta. Però ja que ens hem d'enfrontar cara a cara a la por, que bé quan tenim un bon amic al costat que pensa en nosaltres: "si no veus les coses clares enrecorda't de mi, jo penso en tu, pensa en mi." Ens sentim acompanyats, ens sentim més forts. I això és gràcies a que confiem en ell. Hi ha molta gent que té por de confiar en els altres. Doncs ara, serà el moment de lluitar contra això. I perquè no ens sentim sols, tot el grup ens recolzarà. I a més a més, també anirem contra fer el ridícul. Quina diferència hi ha entre empegueir-nos o divertir-nos? Fer les coses amb els amics...

- a) Caminar a peu coix una certa distància
- b) Fer el mateix amb algun objecte divertit
- c) Pintar-se una piruleta a la cara, o un x tu
- d) Fer-se una foto així vestits
- e) Cantar alguna cançó amb la mateixa vocal

Fer algun exercici de confiança com el que en rotllana se'n posa un amb els ulls tancats i es va deixant anar mentre els altres l'agafen.