

You rise *Calum Scott*

I've been staring at the coastline
Thinking of every choice I've made
To lead me here right now
Standing on solid ground
And I've been hiding in the shadows
Wondering if I'm on the right road
Some place I've never been
Is this how it all begins?

Oh-oh

'Cause I've got my best suit on and I'm ready
I've got my sleeves rolled up and I'll be on
my way
While my heart's thumping,
boom-boom, boom-boom
You're gonna see me rise
Oh, and rise, rise, rise, rise

For every valley, there's a mountain
For every answer, there's a new question
Is it worth all this?
I'm pushing myself to the edge
'Cause we're all looking for a reason
Find a shelter from the storm within
Just keep your eyes ahead
And dust yourself off again

Rit.

Not how you fall back down
But how you get back up
Before you hit the ground

You're gonna see me rise
Oh, rise, rise, oh, rise, yeah
You're gonna see me rise
(You're gonna see me)
(See me)
You're gonna see me rise

Ho fissato la costa
Pensando a ogni scelta che ho fatto
Per condurmi qui adesso
In piedi su un terreno solido
E mi sono nascosto nell'ombra
Mi chiedo se sono sulla strada giusta
Un posto in cui non sono mai stato
È così che inizia tutto?

Oh, oh

Perché ho addosso il mio vestito migliore e
sono pronto
Ho le maniche rimboccate e me ne vado
Mentre il mio cuore batte forte, bum bum,
bum bum
Mi vedrai sorgere
Oh, e alzati, alzati, alzati, alzati

Per ogni valle c'è una montagna
Per ogni risposta, c'è una nuova domanda
Vale tutto questo?
Mi sto spingendo al limite
Perché stiamo tutti cercando una ragione
Trova un riparo dalla tempesta dentro di te
Tieni gli occhi avanti
E rispolverati di nuovo

Rit.

Non come cadi di nuovo
Ma come ti rialzi
Prima di toccare terra

Mi vedrai sorgere
Oh alzati alzati oh alzati sì
Mi vedrai sorgere
Guardami alzarmi

You say *Lauren Daigle*

I keep fighting voices in my mind that say I'm
not enough
Every single lie that tells me I will never
measure up
Am I more than just the sum of every high
and every low
Remind me once again just who I am because
I need to know

Ooh-oh

You say I am loved when I can't feel a thing
You say I am strong when I think I am weak
And you say I am held when I am falling
short
And when I don't belong, oh You say I am
Yours
And I believe (I)
Oh, I believe (I)
What You say of me (I)
I believe

The only thing that matters now is everything
You think of me
In You I find my worth, in You I find my
identity

Rit.

Taking all I have, and now I'm laying it at Your
feet
You have every failure, God, You have every
victory

Rit.

Continuo a combattere le voci nella mia testa
che dicono che io non sono abbastanza
ogni singola bugia che mi dice che non sarò
mai all'altezza
sono più della somma di ogni alto e basso?
mi ricordi ancora una volta chi sono, perchè
ho bisogno di saperlo

Dici che sono amata quando non riesco a
provare niente
dici che sono forte quando penso di essere
debole
dici che c'è qualcuno che mi tiene quando
sto per cadere
quando non appartengo a niente, oh tu dici
che sono tua
e io credo oh io credo
a quel che dici di me
io ci credo

L'unica cosa che importa ora è quel che tu
pensi di me
in te io trovo il mio valore, in te trovo la mia
identità

Rit.

Prendi tutto quel che ho e adesso mi
distendo ai tuoi piedi
hai ogni fallimento, Dio, e avrai ogni vittoria

Rit.

Perdonare *Nek*

Difficile volersi bene
Non metterci mai le catene
La somma di tutti gli errori
Ci ha reso comunque migliori
In mezzo al casino del mondo
Negli occhi hai il senso profondo
Di questa vita

Difficile per ogni uomo
Non restare sempre bambino
Mi accetti per quello che sono
Mi senti per quello che suono
E ora che giorno per giorno
Ci metto il mio istinto, l'impegno
Esiste soltanto averti accanto ed esserne
degn

In mezzo alla tempesta noi siamo ancora qui
Tenendoci più forte per non perderci
Vedrai che cambierà, cambierà e se cambierà
Vale anche perdonare, perdonare
Non è mai facile
Rialziamoci da terra, ripartiamo da qui
Se ancora due destini dicono di sì
Lo so che cambierà, cambierà e se cambierà
Ti posso perdonare, perdonare

Difficile crescere insieme
Mischiare veleno col miele
La somma dei nostri difetti
Insieme ci rende perfetti
E ora che giorno per giorno
Ci metto il tuo istinto, l'impegno
Senza regole esiste soltanto averti al centro
ed esserne degno

In mezzo alla tempesta noi siamo ancora qui
Tenendoci più forte per non perderci
Vedrai che cambierà, cambierà e se cambierà
Vale anche perdonare, perdonare
Non è mai facile
Rialziamoci da terra, ripartiamo da qui
Se ancora due destini, dicono di sì
Lo so che cambierà, cambierà e se cambierà
Tu mi sai posso perdonare, perdonare

Così questo cuore ti è grato
E non ti darà per scontato
È tutto quello in cui credo
Sei in tutto quello che vedo
E ora che abbiamo capito
E abbiamo spazio infinito
Brindiamo al nostro passato
Buttiamo alle spalle quello che è stato
Vedrai che cambierà, cambierà e se cambierà
Vale anche perdonare, perdonare
Non è mai facile
Rialziamoci da terra, ripartiamo da qui
Se ancora due destini dicono di sì
Lo so che cambierà, cambierà e se cambierà
Amare, perdonare, perdonare

Io sì

Laura Pausini

Quando tu finisci le parole
Sto qui
Sto qui
Forse a te ne servono due sole
Sto qui
Sto qui
Quando impari a sopravvivere
E accetti l'impossibile
Nessuno ci crede, io sì
Non lo so io
Che destino è il tuo
Ma se vuoi
Se mi vuoi sono qui
Nessuno ti sente, ma io sì
Quando tu non sai più dove andare
Sto qui
Sto qui
Scappi via o alzi le barriere
Sto qui
Sto qui
Quando essere invisibile
È peggio che non vivere
Nessuno ti vede
Io sì
Non lo so io
Che destino è il tuo
Ma se vuoi, se mi vuoi
Sono qui
Nessuno ti vede, ma io sì
Chi si ama lo sa
Serve incanto e realtà
A volte basta quello che c'è
La vita davanti a sé
Non lo so io
Che destino è il tuo
Ma se vuoi
Se mi vuoi
Sono qui
Nessuno ti vede, io sì
Nessuno ci crede, ma io sì

Esseri umani

Marco Mengoni

Oggi la gente ti giudica
Per quale immagine hai
Vede soltanto le maschere
E non sa nemmeno chi sei
Devi mostrarti invincibile
Collezionare trofei
Ma quando piangi in silenzio
Scopri davvero chi sei

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Che hanno coraggio
Coraggio di essere umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Che hanno coraggio
Coraggio di essere umani

Prendi la mano e rialzati
Tu puoi fidarti di me
Io sono uno qualunque
Uno dei tanti, uguale a te
Ma che splendore che sei
Nella tua fragilità
E ti ricordo che non siamo soli
A combattere questa realtà

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani che hanno coraggio
Coraggio di essere umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani che hanno coraggio
Coraggio di essere umani
Essere umani

L'amore, amore, amore
Ha vinto, vince, vincerà
L'amore, amore, amore
Ha vinto, vince, vincerà
L'amore, amore, amore
Ha vinto, vince, vincerà

L'amore, amore, amore
Ha vinto, vince, vincerà

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Che hanno coraggio
Coraggio di essere umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Che hanno coraggio
Coraggio di essere umani

Oh, oh, oh
Essere umani
Oh, oh, oh
Essere umani

Per Donare

Matteo Faustini

Quand'ero piccolo eran grosse le domande
Che cos'è la vita
La risposta era lo capirai da grande
Poi diventi grande
Scopri che non lo capisci
E ti fai ancora più domande
Siamo tutti così tristi

In questa mia salita colleziono traumi
Ma se sopravvivo poi saprò
Cosa vuol dire essere grandi
Poi diventi grande
Impari che non lo capisci
E smetti di fare domande
Perché non sai rispondere

È troppo difficile, cerchi le regole
E le opzioni per giocare in modalità facile
Vorrei vivere senza
Ma il problema è che il passato crea
dipendenza

Disegnerò confini attorno al mio dolore
Perché gli errori sopravvivono ai bordi del
cuore
E chi è davvero forte impara ad accettarli
E chi è debole a dimenticarli

Perdonerò il mio passato
Perdonerò chi non c'è stato
Io vi perdonerò
Aiuto, mi han picchiato troppe volte
Mentre gridavo aiuto
Ho indossato mille corde
Perché non c'era aiuto
Ma la vita è più importante
E puoi guarire le cicatrici
Perdonando chi te le ha fatte

Disegnerò confini attorno al mio dolore
Perché gli errori sopravvivono ai bordi del
cuore
E chi è davvero forte impara ad accettarli
E chi è debole a dimenticarli

Perdonerò il mio passato
Perdonerò chi non c'è stato
Io vi perdonerò
Disegnerò confini attorno al mio dolore
Perché le ferite sono crepe in cui mettere
amore
E non importa se fa male

Perdonare è come entrare in guerra
Però solamente per disarmare
Perdonerò
Chi non c'è stato
Chi mi ha buttato
Chi mi ha picchiato
Perdonerò
Io mi perdonerò
Perdonerò il mio passato
Perdonerò chi non c'è stato
Io mi perdonerò

Un buon motivo per vivere The Sun

C'è sempre un buon motivo per vivere
Sì, un buon motivo per vivere
Il sole e una strada, il vento sul mare
O una canzone che vale (Un buon motivo per vivere)
Abbiamo tutti una luce accesa nel cuore
perché

C'è sempre un buon motivo per vivere
Avere un sogno a cui dare la tua fatica
Il sudore e il silenzio della salita
Volare qualcuno con te
Imparare a saper perdere
Amare, lasciarti amare per vivere

Sì, sarà così, sarà bellissimo
Sarà davvero la vita, la vita che ci voleva
Sì, sarà così, sarà bellissimo
Anche se sarà difficile, sarai quel che ci voleva

C'è sempre un buon motivo per vivere
Dare tutto perché è bello dare
Fare il primo passo senza stare a guardare
Fermarsi per ascoltare, scoprirsi a pregare
Lasciarti baciare, alzarsi, alzarsi e perdonare o rimediare

Sarà così, sarà bellissimo
Sarà davvero la vita, la vita che ci voleva
Sì, sarà così, sarà bellissimo
Anche se sarà difficile sarai quel che ci voleva

C'è sempre un buon motivo per vivere
Un sogno a cui dare la tua fatica
Il sudore e il silenzio della salita
Volare qualcuno con te
Imparare a saper perdere
Credere per vedere e amare
Lasciarti amare per vivere

Sarà così, sarà bellissimo
Sarà davvero la vita, la vita che ci voleva
Sì, sarà così, sarà bellissimo

Anche se sarà difficile sarai quel che ci voleva
C'è sempre un buon motivo per vivere
Un buon motivo per ridere
Un buon motivo per scrivere
Un buon motivo per credere
C'è sempre un buon motivo per vivere!

Il mio miglior difetto

The Sun

Ho sognato un mondo diverso
Un punto azzurro nell'universo
Quel mondo piccolo mi è parso immenso
Perché l'amore generava il resto
Se il tempo non bastasse
Per fare un nuovo mondo
Ci crederei comunque
È più forte di me, eeh

È questo il mio miglior difetto
Io non posso restare qui a guardare
Il nostro mondo bruciare lentamente
Senza fare niente, voglio vivere

C'è chi lotta perché ha visto da sé
La bellezza di un mondo più giusto
Costa ammettere che dipende anche da me
Il domani è ciò che oggi scelgo
Se il tempo non bastasse
Per fare un nuovo mondo
Ci crederei comunque
È più forte di me, eeh

È questo il mio miglior difetto
Io non posso restare qui a guardare
Il nostro mondo bruciare lentamente
Senza fare niente, desistere
Io voglio vivere, sì

Non ho mai capito mai
Dove sia la verità
Nella vita di chi guarda e passa
Non ho mai capito mai
Dove sia la dignità
Nella vita di chi se ne frega
Sento una verità, è più forte di me
In ogni cuore c'è già scritto che
Una sola unità vale l'umanità

È questo il mio miglior difetto
Io non posso restare qui a guardare
Il nostro mondo bruciare lentamente
Senza fare niente, desistere
Io voglio vivere, sì

Alla porta del cielo Reale

Con le paure, i dubbi e questa carne debole
Con la mia fragilità
Ho costruito e son caduto in mille trappole
Pur di un po' di libertà
E in quel mio buio ti sei rivelato
Fino a condurmi qua

Voglio ricominciare da zero
Attraversando la porta del cielo
E urlare al mondo spaventato e deluso
Puoi sperare ancora, esiste il paradiso
Voglio ricominciare davvero
Attraversando la porta del cielo
Padre, trasforma ogni peccato in sorriso
E facci arrivare tutti in paradiso

Vogliamo essere ordinaria straordinarietà,
luci nell'oscurità
E testimoni della tua misericordia nella
quotidianità
Ed anche chi sembra più lontano, ti si
avvicinerà

Voglio ricominciare da zero
Attraversando la porta del cielo
E urlare al mondo spaventato e deluso
Puoi sperare ancora, esiste il paradiso
Voglio ricominciare davvero
Attraversando la porta del cielo
Padre, trasforma ogni peccato in sorriso
E facci arrivare tutti in paradiso

Più cado giù, più sei con me
Più cado giù, più sei con me
Più cado giù, più sei con me
Dammi la forza di essere un dono di pace per
chi è attorno a me
Voglio ricominciare da zero
Attraversando la porta del cielo
E urlare al mondo spaventato e deluso
Puoi sperare ancora, esiste il paradiso
Voglio ricominciare davvero
Attraversando la porta del cielo
Padre, trasforma ogni peccato in sorriso
E facci arrivare tutti in paradiso

Il coraggio di andare

Laura Pausini

Nell'attesa di uno sguardo
Che arrivi anche in ritardo
Quante volte questo tempo
Ci ha rubato un ricordo
Che comunque tutto passa
Anche quando non vorresti
E ti ritrovi coi tuoi anni
E con i sogni più stretti

Dio, ma come si fa
A trovare il coraggio di andare
Anche quando vorresti restare
Dimmi come si fa
A rialzarsi anche quando fa male
E continuare

Ad allacciarsi le scarpe
E ripartire da zero
A ricordare che niente e nessuno
Può rubarti il futuro
È importante
Tu sei importante

E ricordati di te
Quando il mondo ti dimentica
Lascia sempre una traccia
Su un cuore che passa
Che comunque tutto resta
Anche se non te ne accorgi
Puoi trovarli negli occhi
Quei ricordi mai scritti

Dio, ma come si fa
A trovare il coraggio di andare
Anche quando vorresti restare
Dimmi come si fa
A rialzarsi anche quando fa male
E continuare

Ad allacciarsi le scarpe
E ripartire da zero
A ricordare che niente e nessuno
Può rubarti il futuro
È importante
Tu sei importante

Fatti sentire (Fatti sentire)
Fatti sentire

Ad allacciarsi le scarpe
E ripartire da zero
A ricordare che niente e nessuno
Può rubarti il futuro
È importante
Tu sei importante
Fatti sentire (Fatti sentire)
Sei importante (Sei importante)
Tu sei importante (Fatti sentire)

Ricominciare ancora *Arisa*

Noi non ci stanchiamo mai
Di una vita sola
Per cadere meglio e poi
Ricominciare ancora

Troppe luci
Poche stelle
In un cielo di domande
La sfortuna
L'esitazione
Di avere un cuore grande
Siamo marinai
Disarmati eroi
Siamo dei satelliti
Di un pianeta dimenticato, siamo
Storie incredibili
Dei bambini dalla strada
Gridano che è primavera
Tu che nonostante tutto hai voglia
Di ricominciare ancora

E saremo noi il miracolo
Che nessuno si aspettava
Goccia dopo goccia, oceano
Una lacrima che cura
Ricorderai questo momento
Non siamo stati mai così vivi
E saremo noi il miracolo
Che nessuno si aspettava
Che nessuno si aspettava

Ti ricordi quei palazzi
Quando eravamo piccoli?
Ci sembravano dei mostri
La paura fa così
Nei tuoi occhi meraviglia
Come fosse il primo amore
Tu che nonostante tutto hai voglia
Di ricominciare ancora

E saremo noi il miracolo
Che nessuno si aspettava
Goccia dopo goccia, oceano
Una lacrima che cura
Ricorderai questo momento
Non siamo stati mai così vivi

E saremo noi il miracolo
Che nessuno si aspettava

Il peso del coraggio *Fiorella Mannoia*

Sono questi i vuoti d'aria
Questi vuoti di felicità
Queste assurde convinzioni
Tutte queste distrazioni
A farci perdere

Sono come buchi neri
Questi buchi nei pensieri
Si fa finta di niente
Lo facciamo da sempre
Ci si dimentica
Che ognuno ha la sua parte in questa grande
scena

Ognuno ha i suoi diritti
Ognuno ha la sua schiena
Per sopportare il peso di ogni scelta
Il peso di ogni passo
Il peso del coraggio

E ho capito che non sempre il tempo cura le
ferite
Che sono sempre meno le persone amiche
Che non esiste resa senza pentimento
Che quello che mi aspetto è solo quello che
pretendo
E ho imparato ad accettare che gli affetti
tradiscono
Che gli amori anche i più grandi poi finiscono
Che non c'è niente di sbagliato in un perdono
Che se non sbaglio non capisco io chi sono

Sono queste devozioni
Queste manie di superiorità
C'è chi fa ancora la guerra
Chi non conosce vergogna
Chi si dimentica

Che ognuno ha la sua parte in questa grande
scena
Che ognuno ha i suoi diritti e ognuno ha la
sua schiena
Per sopportare il peso di ogni scelta
Il peso di ogni passo
Il peso del coraggio

E ho capito che non serve il tempo alle ferite
Che sono sempre meno le persone unite
Che non esiste azione senza conseguenza
Chi ha torto e chi ha ragione quando un
bambino muore

E allora stiamo ancora zitti perché così ci
preferiscono
Tutti zitti come cani che obbediscono
Ci vorrebbe più rispetto
Ci vorrebbe più attenzione
Se si parla della vita
Se parliamo di persone
Siamo il silenzio che resta dopo le parole
Siamo la voce che può arrivare dove vuole
Siamo il confine della nostra libertà
Siamo noi l'umanità
Siamo il diritto di cambiare tutto e di
ricominciare
Ricominciare

Ognuno gioca la sua parte in questa grande
scena
Ognuno ha i suoi diritti
Ognuno ha la sua schiena
Per sopportare il peso di ogni scelta
Il peso di ogni passo
Il peso del coraggio
Il peso del coraggio

Io ricomincerei

Nek

Nonostante i momenti
A un passo da andare via
Nonostante i silenzi e la tua vana euforia
Anche se i miracoli non vengono più bene
come allora
Come veri acrobati romantici siamo ancora
qui
Oltre la libertà con il meglio di noi
Nonostante ogni difficoltà
Io ricomincerei
Io ricomincerei
Io ricomincerei
Io ricomincerei

Per il vuoto che resta
Se vai via anche un attimo
I biglietti che lasci sul frigorifero
E tu nell'imbarazzo generale
Che sai sempre cosa dire
Senza neanche farmelo capire
Ti preoccupi per me
Per l'amore che fai
Per i giorni che dai
Per la luce che solo tu hai
Io ricomincerei
Io ricomincerei
Dimmi che tu ci sei
E io ricomincerei

Anche a costo di perdere
Di parlare al deserto e non a te
E trovarmi a rimpiangere
E capire che un'altra tu sei
Io ricomincerei
Io ricomincerei
Io ricomincerei
Io ricomincerei
Io ricomincerei
Io ricomincerei
Dimmi che tu ci sei
E io ricomincerei
Io ricomincerei
Ti riconoscerei

Ricomincia così Nomadi

Vedo nei tuoi occhi che hai dato tutto ormai,
tutto il tuo amore e non bastava mai
guardati allo specchio sei stanca, ormai lo sai
ma forse nel tuo cuore tu no, non cambierai
Cercavi più valori o forse nuovi eroi
cercavi in ogni dove quel che non trovavi mai
guardando nel tuo cuore poi non ti sei
trovata più
hai dato tutto il tuo amore per non amarti più
E ti sei persa così senza capire perché eri
fragile sì e non credevi più in te... non credevi
più in te...

Delusa dei tuoi sogni di ieri e quel che hai
nei giorni e nei pensieri che son volati ormai
hai tagliato i fili con tutta la realtà ma non
lasciarti andare vedrai che cambierà
e dalla vita si può riavere tutto quello che dai
mai nella vita è tutto perso tutto ha un senso
lo sai
prendi la giacca, la tua bicicletta e ritorna chi
sei
da una sconfitta a volte si esce più forti che
mai
e ricomincia così senza capire perché
la tua vita da qui, la tua vita così

E ricomincia così...
E ricomincia così senza capire perché la tua
vita da qui la tua vita così
E ricomincia così... E ricomincia così...
E ricomincia così.

Trova un modo *Alessandra Amoroso*

Camminare per strada, una città sconosciuta
Ingannare l'attesa, disegnando nell'aria
Giorni e tempi migliori, due cuori senza più
recinzioni
Si sono spente le luci, il cielo ormai alla
ribalta
Tutto diventa nitido, la tua mano mi cerca
O si è già dedicata a una nuova parvenza
È difficile comprendersi pur volendo
Io che a stento riesco a stare ferma
Immobile contro il vento sento freddo
Io sento freddo

Ti ho aspettato per giorni, mesi e anni
Ho sorriso ai passanti, infranto mille sguardi
Ho aperto finestre e chiuso le porte
Se vuoi farti amare trova un modo per
entrare
Giorni, mesi e anni
Ci terrei a precisare non saranno tanti
Se alla fine di tutto non è finito tutto
Se vuoi farti amare trova un modo per
entrare
E per ricominciare

Ci sono odori nuovi, più o meno familiari
Colori di alberi in fiore, eppure sogno il mare
Ogni contraddizione mi invita ancora a
lasciare andare
È difficile concedersi anche un momento
Io che a stento riesco a stare in piedi
Immobile contro il vento sento freddo

Ti ho aspettato per giorni, mesi e anni
Ho sorriso ai passanti, infranto mille sguardi
Ho aperto finestre e chiuso le porte
Se vuoi farti amare trova un modo per
entrare
Giorni, mesi e anni
Ci terrei a precisare non saranno tanti
Se alla fine di tutto non è finito tutto
Se vuoi farti amare trova un modo per
ricominciare
Trova un modo, trova un modo
Trova un modo per ricominciare

Per dare nuova forma alle parole
Troppe volte già sentite
Da chi ti ama e non lo dice
E io invece ti ho aspettato per
Giorni, mesi e anni
Ho sorriso ai passanti, infranto mille sguardi
Ho aperto finestre e chiuso le porte
Se vuoi farti amare trova un modo per
entrare
Giorni, mesi e anni
Ci terrei a precisare non saranno tanti
Se alla fine di tutto non è finito tutto
Se vuoi farti amare trova un modo per
ricominciare
Trova un modo per entrare
Trova un modo per ricominciare
Trova un modo per entrare
Trova un modo per