

## Andas In

Andas in, finn fram den luft som du vet ger dig lust när du andas in  
Ge det mening och le för då finns du lite mer, när du andas in  
Fantasin ej ser de gränser som e, när du andas in.

Släpp ditt tag, kontrollen berövar den frihet du söker, så släpp ditt tag  
Du vill aldrig finna om synen dig hindrar, så ta ditt drag  
Du skriker du blöder, jag ser du behöver, så släpp ditt tag  
Och andas in, framtiden e blind för dig.

Barnet e fött blött och blodigt, kampen e mött du har klarat nåt modigt  
Vi blir vad vi ser reflektera lit' mer, formas av färger som sällskapet ger.  
Ta till dig allt vad dina öron hör, sortera sen och se vad du behöver  
Låt hjärtat få sätta det tempo som känns, egot e mäktigt, gemensamt blir störst.

Jag känner ingen nåd. För jag är inte gjord som du.  
Och jag har släppt min tråd, nu kan jag inte finna ut.

När vår flagga föreställer hat, överallt på jorden den glöder.  
Då får ingen från oss ta, det som kallas värdighet.  
När vårt rike bygger mur, inte vill ge främlingar tillträde  
Då får ingen från oss ta, det som kallas värdighet.  
När vår media vill nå vår ångest, fylla oss med skräck mot nåt okänt  
Då får ingen från oss ta, det som kallas värdighet.  
När mitt liv närmar sig sitt slut, och min föreställning har fått öde  
Då hoppas jag att jag har kvar, det som kallas värdighet.

Andas In-betyder at man trækker vejret  
Andas In og prøv at gør det ubesværet  
Andas In-betyder at man trækker vejret  
Andas In og prøv at mærke en atmosfære  
Livet det trækker dig frem og tilbag'  
Og du prøver at tackle det uden at klag'  
Fremad, fremad ud'n at se dig tilbag'  
Luk af luk af ud'n at foretag' dig en skid  
For det er begæret der styrer,  
Vi Jager derudaf mod alt der er dyrer  
Mod magt og berømmelse løber vi vider.  
Skub hænder og ryst hvad du har for vi elsker  
den rytme, den følelse der skabes i kroppen.  
Lyden den skubber dig helt op til toppen  
Intet kan rive dig ud af din trance  
Danser for livet og lev for at danse

Inte kan jag ge råd när jag glömt mitt eget namn  
Glömt vad jag står för och glömt vad jag kan  
Ensam och vilsen på denna långa färd  
Det enda jag har kvar e ett laddat gevär.

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar, synth, vocals

Dawn Fastholm: Vocals

Thomas Fløe Nielsen: Hammond, synth, keys

Jay Zamroud Habib: Bass, mandolin

Kristoffer Sidenius: Drums

Trine Trash: Xylophone, kalimba

Anders Juhl Nilsen: Trumpet

Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

Johan Bylling Lang: Saxophone

## Springer

Le för mig älskling, visa nu stort tålamod  
Vreden du döljer, snart händer nåt stort  
Och om vi lyssnar efter kan vi höra det.

Tecken tycks visa en ändring en framtida luft  
När det står still kan livet kännas tuftt  
Fast om vi bryter mönstret kan vi ändra det

## Springer

Allt det vi ska hinna på en grymt snabb tid  
öka tempot hålla fast i energin  
Vet det låter sjukt fast det rör mig ej  
Ja jag jagar  
För allt vad jag har lärt är å skynda mig  
Vill va först i detta hinderspel  
Vet det låter sjukt fast det rör mig ej

Ja jag kastar mig framåt måste hinna alla planer som jag sår  
Finns bara en chans och jag vill vara först i mål  
Förlåt mig om du tycker att jag är allt för hård  
Fast det jag lärt det de enda som jag förstår

Alla prylarna frestar ja ögat mitt begär  
Måsta få äga det är det enda som ger själ  
Det kräver pengar och pengar kräver succé  
Först när jag det finna kan jag lära få lite fred

## Springer

Allt det vi ska hinna på en grymt snabb tid  
öka tempot hålla fast i energin  
Vet det låter sjukt fast det rör mig ej  
Ja jag jagar  
För allt vad jag har lärt är å skynda mig  
Vill va först i detta hinderspel  
Vet det låter sjukt fast det rör mig ej

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar, synth, vocals

Dawn Fastholm: Vocals

Thomas Fløe Nielsen: Hammond, synth

Jay Zamroud Habib: Bass

Kristoffer Sidenius: Drums

Anders Juhl Nilsen: Trumpet

Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

## **Oss Två**

Vet att det är tiden, det är tiden som gått fort.  
Hoppas du e redo, när du närmar dig din port.

Vet att det blir oss två oss två  
Sjukt mycket händer när ditt hjärta slår, hjärta slår.  
Vet att jag vill vara där mer än far nånsin var.

Vill du fånga monster, då e det monster vi ska ta.  
Vill du känna kärlek, då e det kär du ska va

Vill du vara oss två oss två  
Sjukt mycket händer när ditt hjärta slår, hjärta slår.  
Vill du jag ska vara där, jag vill va en redig far.

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar, synth, vocals

Dawn Fastholm: Vocals

Jay Zamroud Habib: Bass, guitar

Kristoffer Sidenius: Drums

## Över

Allt som var vackert fandes vid handen. Visste ej jag hade för det försvann igen.  
Står här vid grinden och letar efter minnen. Bilder som tog mig bort med vinden

Det är över nu, allt det hon sa. Det är över nu, allt det hon gav. Det är över nu, allt det jag stal. Det är över nu, allt det vi var.

Allt som vi lekte, skapa förvandling. Provade spelet, fann ingen sanning.  
Kastade stenar, och siktade mot världen. Testa det hela, fann inga värden.

Det är över nu, allt det hon sa. Det är över nu, allt det hon gav.  
Det är över nu, allt det jag stal. Det är över nu, allt det vi var.

Spelar ingen roll vilken färg du vill bland.  
Spelar ingen roll för jag vet du har nyans.

Jag säger flyg lilla fågel, flyg så fort som du kan.  
Flyg lilla från sjö flyg från land.

Tanken gör mig varm, jag kan känna dig här.  
Drömmen gör dig vacker jag vill alltid va dig när.

Så flyg lilla fågel, flyg så fort som du kan.  
Flyg lilla fågel flyg från sjö flyg från land.

Adam Fastholm: Guitar, vocals, xylophone

Dawn Fastholm: Vocals

Thomas Fløe Nielsen: Hammond, synth

Jay Zamroud Habib: Bass

Kristoffer Sidenius: Drums

Anders Juhl Nilsen: Trumpet

Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

## **Bossan**

Kan inte hitta starten, svårt å kunna börja när ingenting händer

Kan inte höra klockan ringer in  
Lock på mina öron, mina öron gör mig blind.

Så stanna kvar i samma anda jag vet det för sent fast jag provar nu förvandla  
Varje lilla slag som jag slår, varje lilla takt ska få läka mina sår.

Hoppa in i mitten, du vet att du e säker om du bara känner efter,  
varje lilla timme som går titta upp på klockan det är svårt å kunna förstå

Fast sanningen är att den springer den stannar inte upp å väntar på att du hinner  
Det gäller att du alltid hänger med, inte titta bakut nej  
Se alltid fram.

Emot de saker som din framtid kommer bjuda  
Glöm inte bort att det är alltid värt att njuta

Ja jag vet att alla glider, vet att det är halt  
Fast med tiden kan jag lova du vill se det väldigt klart

Så öppna sinnet låt dig färgas av nyanser  
Öppna för minnet och visa du kan

Jag vet att det svårt fast det finns inget som e lätt  
Ta det till dig låt dig formas å se alltid fram

Ditt sinne får nyans  
Det var din balans  
Visa att du kan

Kan inte hitta slutet svårt å kunna stanna när ingen ger mig tecken  
Vet inte av när timmen den är slut  
Känner inte pulsen atmosfären gör mig sjuk

Så stanna kvar i samma anda jag vet det för sent fast jag provar nu förvandla.  
Varje lilla slag som vi slår, varje lilla takt ska få läka våra sår.

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar, synth, vocals

Dawn Fastholm: Vocals

Thomas Fløe Nielsen: Hammond, synth

Jay Zamroud Habib: Bass

Kristoffer Sidenius: Drums, guitar

Anders Juhl Nilsen: Trumpet

Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

Johan Bylling Lang: Saxophone

## **Villa Chilla**

Känner du vinden, blåser bort alla saker vi inte vill se.  
Känner du vinden, blåser bort alla saker vi inte vill se.  
Lika för alla, alla borde få den chans som vi lever med,  
Lika för alla, ja jag fattar inte varför du inte vill se.

Lyssna på bäcken, den ålar sig snabbt och smidigt förbi  
Hoppas på tecken, för då vet jag - det är dags att jag hoppar i.  
Lika för alla, alla borde få den chans som vi lever med,  
Lika för alla, ja jag fattar inte varför du inte vill se.

När det slutar kommer bilden förgå, minnet försvinner, dagarna går.  
Ser inte mänskan som den bör ses, nätter försvinner dagarna ler.  
Vet att vi letar, vet vi vill se, vägen som vi följer, vem följer med.  
Rytmerna som följer oss när vi går. Sångerna vi sjunger för å förstå.

Släng allt jag har, naken vill va. Själv få lov o styra vad ja vill va.  
Vet det e svårt fast det e va jag ska.  
Det här får lov att va min sista parad.

Känner du vinden, blåser bort alla saker vi inte vill se.  
Lika för alla, alla borde få den chans som vi lever med,  
Lika för alla, ja jag fattar inte varför du inte vill se.

Adam Fastholm: Mpc/sampler, guitar, percussion, vocals  
Dawn Fastholm: Vocals  
Jay Zamroud Habib: Bass, percussion  
Kristoffer Sidenius: Drums, percussion  
Trine Trash: Kalimba, harmonium  
Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

## Instruk

I norr där har jag skogen, mitt barndomshem finns uppe där  
I söder blir jag mogen, där kan jag gro som den jag är.  
Och lyssnar du på löven, som klingar rent i månens skär.  
Då vet du att från öster kommer liv som inte finns här

Har låtit mig berätta om stora berg och öppna hav.  
Fast det är inget jag har sett va  
Det är en godbit jag har kvar  
Förtäljningar om världen  
Har gett mig lust till att vara fri  
Ljud och nya färger ger oss en rik fantasi.

I norr där skiner natten en vinterluft som slår sig fri  
I söder finns det krafter som ger en magisk energi .  
Och lyssnar du på löven, som klingar rent i månens skär.  
Då vet du att från väster kommer liv som inte finns här

Har låtit mig berätta om stora berg och öppna hav.  
Fast det är inget jag har sett va  
Det är en godbit jag har kvar  
Förtäljningar om världen  
Har gett mig lust till att vara fri  
Ljud och nya färger ger oss en rik fantasi.

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, synth, vocals

Dawn Fastholm: Vocals

Thomas Fløe Nielsen: Hammond, synth

Jay Zamroud Habib: Bass

Kristoffer Sidenius: Drums

Trine Trash: Recorder

Anders Juhl Nielsen: Trumpet

Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

## Ungdommen Ler

Ord som sjungs av vår skyddande vård för att ge oss goda råd, fast det som sker, är att ungdomen ler, vill ej beläras av er mer.

Ord som sjungs av vår skyddande vård för att ge oss goda råd, fast det som sker, är att ungdomen ler, vill ej beläras av er mer.

Jag har blivit mätt, jag har fodrat mitt sinne med samma konfekt.

Det har haft en jävligt ful effekt blivit äckligt feg, ja rädd vågar inte leva livet för livet kan gå snett.

Så jag slänger min dräkt, ja vill va naken o visa att jag inte e perfekt.

Dansa med allt jag har låta kroppen överta ett tag

O leva min drömmar för drömmar e det jag har.

Ord som sjungs av vår skyddande vård för att ge oss goda råd, fast det som sker, är att ungdomen ler, vill ej beläras av er mer.

Ord som sjungs av vår skyddande vård för att ge oss goda råd, fast det som sker, är att ungdomen ler, vill ej beläras av er mer.

Mina käraste vänner har funnit alternativ, ja faktiskt alla jag känner har funnit sin stig.

Denna friheten vill jag ha, oberoende vill jag va.

Så nu lever jag mina drömmar för drömmar e det jag har.

Mina käraste vänner har funnit alternativ, ja faktiskt alla jag känner har funnit sin stig.

Denna friheten vill jag ha, oberoende vill jag va.

Så nu lever jag mina drömmar för drömmar e det jag har.

Ord som sjungs av vår skyddande vård för att ge oss goda råd, fast det som sker, är att ungdomen ler, vill ej beläras av er mer.

Ord som sjungs av vår skyddande vård för att ge oss goda råd, fast det som sker, är att ungdomen ler, vill ej beläras av er mer.

Hey baby baby, jag vet att jag har sagt det förr, fast det så svårt för mig att fatta, så svårt för mig att handla på det tiden med mig gör. Trycker på paus stannar upp leta rätt på den jag är, ja det är så svårt för mig att fatta svårt för mig att handla på det tiden med mig gör. När det är jag som hade fel.



## Takten

Kan du känna takten  
som nu dunkar mot ditt bröst  
låt kroppen överta makten  
för nu är det kärleken som hörs

Jag vill förföras av din midja  
min blick följer varje steg du tar  
du retar mig, du vill att jag ska lida  
att kroppen ska bli utmattad och svag

Provar alltid leta omkring för att lära nya ting  
Fast jag finner mig nästan alltid på två  
Fyra min puls den slår  
Så jag vill njuta vad jag är här  
För då vet jag att det bär  
Då gör det inget att jag gungar på två  
Fyra min puls den slår

Ja det är lätt att frestas av det fräckt  
Låta hjärtat sinnet luras av en fin etikett  
Jag glömmer bort att jag är vacker med min fläck  
Glömmer bort att min passion för denna rytm är perfekt

Jag tar ett steg varthän jag inte vet  
Kanske tanken visar väg och ger mig rätt besked  
Om vad som sker, ville va skönt om jag fick se  
Runt omkring mitt stora ego i min lilla planet

Kanske vi kan ändra lite grann  
Passa in oss i den form som tycks försvann, när vi vann  
inte ska vi hindra vårt förband  
I o yttra deras bästa i de saker som de kan

Kanske vi kan ändra våran stil  
Passa in oss i en framtida profil, ta ett kliv  
Ändra denna rytm o melodi  
Glömma bort att gunga fyra två jag tycker det ger liv.

Barnet står på vägen ber om råd  
Naket tittar på, letar spår  
För att kunna värden bättre förstå

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar, vocals

Dawn Fastholm: Vocals

Thomas Fløe Nilsen: Hammond

Jay Zamroud Habib: Bass

Kristoffer Sidenius: Drums

Anders Juhl Nilsen: Trumpet

Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

## **Tron**

Du tittar på mig, men vet du, jag skiter i dig.  
Jag vill bara ha tillbaka, tillbaka det du tog.  
Hur feg kan man va, alla de lögner du gav.  
Men nu ger du tillbaka, tillbaka min tron.

Ja kärlek gör en blind men fan du visste han va min,  
och nu får du betala, betala det du gjort  
Så bländad jag var, så jävla lätt att bedra.  
Men nu tar jag tillbaka, tillbaka min tron.

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar

Dawn Fastholm: Vocals

Thomas Fløe Nilsen: Keys, synth

Jay Zamroud Habib: Bass

Kristoffer Sidenius: Drums

Anders Juhl Nielsen: Trumpet

Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

## Liv Filosofi

Tro på liv filosofi, här jag står, här vill jag förbli

Lusten har gått och kommer nog aldrig tillbaks  
Jag har lärt denna läxa och får nog aldrig nåt svar  
Fast det ville vara skönt om du kunde förklara  
Varför det inte finns någon tid ingen ro  
Till att göra det som man egentligen på tror  
Vad är meningen med liv om vi frihet berövas

Jag känner mig stark sadlar hästen, finner mod  
Jag vill gå i krig med några visdomsord  
Som jag har lärt av en som står mig väldigt nära  
Han har gett mig faktan, lusten och nu tron  
Beväpnat mig med styrkan från en annan jord  
Nu jag ser klart och vil ej längre låta mig bedövas

Tro på liv filosofi, här jag står, här vill jag förbli

Stanna upp, Känn efter om det hela det känns bra  
Släck inte elden, låt den brinna som den ska.  
Fast tänk efter innan handling, tänk efter innan val.  
Det måste finnas plats för alla, alla måste va.  
Hela världen den blöder och skriker på hjälp  
Här klagar vi över allt som inte gör oss tillfredsställd.  
Stanna upp, Känn efter om det hela det känns bra  
Släck inte elden, låt den brinna som den ska.

Stanna upp, känn efter om det hela det känns bra  
Dränk inte elden, låt den spraka som den ska.  
Trotsa din rädsla satsa din tro  
Motstå den stillestånd du förväxlar med ro  
Vill du skapa din framtid, forma ditt liv  
Häng inte fast i dogma, gränser, och kiv.  
Stanna upp, känn efter om det hela det känns bra  
Dränk inte elden, låt den spraka som den ska.

Tro på liv filosofi, här jag står, här vill jag förbli

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar, vocals  
Dawn Fastholm: Vocals  
Thomas Fløe Nilsen: Hammond, keys  
Jay Zamroud Habib: Bass  
Kristoffer Sidenius: Drums  
Anders Juhl Nilsen: Trumpet  
Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

## Ego

Uppe på berget där sutto tre soldater  
De vilade benen det var långt kvar att vandra  
Den ena berättar om frugan hem på gården  
Den andra han lindade om alla såren  
Vemodet dränkte den siste man i tåren.

Flyg lilla ego flyg så fort som du kan.  
Flyg lilla ego flyg från sjö flyg till land.  
Av livet vill du lära flyg ut o ta en chans  
Livet vill dig bära du vill lära finn balans

I min handling står jag säkert, när berömmen gör mig varm.  
Känner mig trygg i detta läge, känner mig stor i egots famn.  
Njuter varenda sekund, folket hyllar mig som kung.  
Stor o stark o sund. Illusionen gör mig rund.

Kroppen har lärt mig andas  
Egot har lärt mig ta  
Jag har lärt mig å blanda det goda onda som jag har.  
Njuter varenda sekund, folket hyllar mig som kung.  
Stor o stark o sund. Illusionen gör mig rund

Spelar det nån roll om jag snor lite grann  
om jag stjälar från min nästa, om jag tar från hans land.

Flyg lilla ego flyg så fort som du kan.  
Flyg lilla ego flyg från sjö flyg till land.  
Spelar det nån roll om jag snor lite grann om jag stjälar från nästa om jag tar från hans land

Illusionen gör mig fri från det mina ögon ser  
Blivit blind i denna strid, ja i kampen om succé  
Illusionen gör mig fri från det mina ögon ser  
Blivit blind i denna strid, ja i kampen om succé

Inte vill jag se, hur jag blir av livets vandring  
Det hela tycks bli fel, genomgår en sjuk förvandling.  
Ville bara väl, fast de var ingen som förklara.  
Nu finns det bara skäl som jag provar att försvara.

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar, synth, vocals

Dawn Fastholm: Vocals

Thomas Fløe Nielsen: Hammond, synth

Jay Zamroud Habib: Bass, mandolin, guitar

Kristoffer Sidenius: Drums, percussion

Trine Trash: Harmonium

Anders Juhl Nilsen: Trumpet

Kristian Rinck-Henriksen: Trombone

Johan Bylling Lang: Saxophone

## **Intro**

Ögona flimrar jag kan inte hitta fram  
Skärmen den har slocknat och kroppen brinner varm  
Den bränner, denna kärlek den bränner.  
Jag provar bara lite vara försiktig lite grann  
Fast lite också biter ja vettet mitt försvann  
Det bränner, känns som huvet mitt det spränger

Frestas så lätt, lätt å nå, förtrollad av din charm ja du reser varje hår  
Varje blick, ditt leende jag ser, vrider sig i kroppen ja hjärtat vill ha mer  
Ta all min kraft, töm min energi, det hela är OK om du ger mig din tid  
Frestas så lätt, allt för lätt å nå, måste va med dig kvinna de e de enda jag förmår.

Ögona flimrar jag kan inte hitta fram  
Skärmen den har slocknat och kroppen brinner varm  
Den bränner, denna kärlek den bränner.  
Jag provar bara lite vara försiktig lite grann  
Fast lite också biter ja vettet mitt försvann  
Det bränner, känns som huvet mitt det spränger

Prova kunna le fast det falnar, prova glömma bort fast ej kan ja,  
Känns som bara du kan ge tillbaka min anda, tiden med dig tänder upp i min  
flamma  
Gjorde jag nått fel jag inte visste om, glömde ge dig luft som du bad om.  
Snälla ge besked sitter fast i ett tomrum, så länge jag inte vet blir jag fast i mitt  
tomrum.

Ögona flimrar jag kan inte hitta fram  
Skärmen den har slocknat och kroppen brinner varm  
Den bränner, denna kärlek den bränner.  
Jag provar bara lite vara försiktig lite grann  
Fast lite också biter ja vettet mitt försvann  
Det bränner, känns som huvet mitt det spränger

Adam Fastholm: Mpc/Sampler, guitar, synth, vocals  
Dawn Fastholm: Vocals