



Real

Last night I saw that movie, the one about the wooden boy
The good news is he could feel no sadness,
The bad news is he could feel no joy
And it hit me hard... a puppet on a shelf
So when he wished on a far off star
You know I made that same wish for myself

I wanna be real... real
Drop the act, take off the mask and feel... real

Well I've been going through the motions
Pulled by invisible strings
And I've pushed down the hurt and I've held back the tears
And covered up the dreams
But beneath it all... trying hard to breathe
The Me I buried long ago
Is screaming to break free

I wanna be real... real
Drop the act, take off the mask and feel... real

I wanna be real
Let the fear go, let the heart show
Let the world see me... I wanna be real

And goodbye wooden heart
And goodbye painted smile

I wanna dance in a crowd, I wanna laugh out loud
I wanna act like a fool, I wanna be uncool
I wanna cry when I hurt, I wanna sweat when I work
I want help when I fall, I wanna feel it, feel it all
I wanna be real

Take off the mask... be real
Let my heart show... real
I wanna be real

Echt

Letzte Nacht sah ich diesen Film über den Jungen aus Holz
Das Gute ist: er konnte keine Traurigkeit empfinden
Das Schlechte ist: er konnte keine Freude empfinden
Als er einen Wunsch zu den Sternen schickte
Weißt du, da wünschte ich mir dasselbe
Ich will echt sein... echt
Hör auf dich zu verstellen, nimm die Maske ab und sei... echt

Ich bewegte mich durchs Leben
Wie von unsichtbaren Fäden gezogen
vergrub meinen Schmerz, hielt meine Tränen zurück
Und verbarg meine Träume
Aber unter all dem, rang ich verzweifelt nach Atem
Das Ich, das ich lange zuvor begraben hatte, schrie:
Ich will frei sein
Ich will echt sein... echt
Hör auf dich zu verstellen, nimm die Maske ab und sei... echt

Lass die Angst entschwinden, das Herz sichtbar werden
Ich zeige mich der Welt... ich will echt sein

Adieu hölzernes Herz
Adieu aufgemaltes Lächeln

Ich will in der Menge tanzen. Ich will laut herauslachen
Ich will verrückt spielen. Ich will uncool sein
Ich will weinen wenn es schmerzt. Ich will schwitzen wenn ich arbeite
Ich will Hilfe wenn ich falle. Ich will es fühlen, alles fühlen
Ich will echt sein

Die Maske abnehmen... echt sein
Mit einem Herzen, das sich zeigt... echt
Ich will echt sein.

The power to forgive

What happened to my heart
What used to be so full of light has grown so dark
shadows of resentments and all the hurts I've ever felt
I am on my knees, I need some help

Refrain

Give me strength
Please help this dying heart to live
Grant me power, the power to forgive

What happened to the peace?
I used to feel contentment deep inside of me
Now there's hate and anger, eating at my soul
I've got to find a way to let it go

Refrain

Give me strength, please help...

I will not forget, but with forgiveness I just might
find a way to let love in and heal my life

Refrain

Give me strength, please help this dying heart to live
Grant me power, the power to forgive
Help me forgive

I Forgive you - Me

(Karen Taylor - Good)

I am working on forgiveness, working really hard
Cause I've noticed, how it lightens up my spirit and my heart
But there is still one soul who I beat up on
Shame and blame and heat the crud on
What a painful price that little soul has paid
So face to face and heart to heart
I think it's time to say:

I forgive you, you have done the best you could
I forgive you, I release you from the should
I accept you as that perfect child of God you're meant to be
I forgive you - me

I wonder why it's easier forgiving someone else
Mothers, fathers, children, anybody but myself
Can I learn to love myself completely
The good the bad the cool the geeky
will the pieces all be falling into place
Till I can look with love upon this face

I forgive you, you have done the best you could
I forgive you, I release you from the should
I accept you as that perfect child of God you're meant to be
I forgive you - me

When I slip into those unforgiving habits from the past
I promess that I see you clearly in this looking glass
I forgive you, you have done the best you could
I forgive you, I release you from the should
I accept you as that perfect child of God you're meant to be
I forgive you - me
I forgive you - me

Ich vergebe dir - mir

Ich bemühe mich um Vergebung, bemühe mich so sehr
Weil mir auffällt, sie erhellt mein Herz - und auch meine Seele
Aber da bleibt eine Seele, die ich weiterhin kasteie
Mit Scham, Beschuldigung und Heuchelei
Wie schmerzhaft ist der Preis den diese kleine Seele bezahlt
So, von Angesicht zu Angesicht und von Herz zu Herz
Ich glaube, es ist an der Zeit zu sagen:

Ich vergebe dir, du hast dein Bestes getan
Ich vergebe dir und erlöse dich von allen Zwängen
Und nehme dich an als das vollkommene Kind Gottes, das du bist
Ich vergebe dir - mir.

Warum ist es so viel leichter anderen zu vergeben?

Müttern, Vätern, Kindern - allen anderen außer mir
Kann ich lernen, mich voll und ganz zu lieben?
Das Gute, das Schlechte, das Coole, das Sonderbare
Werden all die Teile sich zu einem Ganzen fügen?
So dass ich mit Liebe in dieses Gesicht schauen kann.

Ich vergebe dir, du hast dein Bestes getan
Ich vergebe dir und erlöse dich von allen Zwängen
Und nehme dich an als das vollkommene Kind Gottes, das du bist
Ich vergebe dir - mir.

Sollte ich zurückfallen, in die unverzehrten Gewohnheiten der Vergangenheit
So verspreche ich, dich klar in diesem Spiegel zu sehen
Ich vergebe dir, du hast dein Bestes getan
Ich vergebe dir und erlöse dich von allen Zwängen
Und nehme dich an als das vollkommene Kind Gottes, das du bist
Ich vergebe dir - mir.
Ich vergebe dir - mir.

Perfect work of art

The sculptor Michaelangelo, was asked how he got in the flow
And made a lovely David from a giant block of stone
He said: He was in there waiting, my job was simply excavating
I just took away what did not belong

And I know somewhere not so deep inside of me
Lives that perfect soul that I was meant to be

Refrain:

Let me be the way I was created
Let me find a pure and simple heart
I chip away all jealousy and hatred
And reveal God's perfect work of art

Well I think we're born on angels wings
Heaven sends such graceful things
Like love without condition
Knowing we are not alone
Then descends the soul's dark night
Shadows come and block the light
And as the years go by we turn to stone

My block of stone is made of fear and doubt
But the real me is crying to come out

Refrain:

Let me be the way I was created.....
And reveal Gods perfect work of art (2x)

Vollkommenes Kunstwerk

Der Bildhauer Michelangelo wurde gefragt, wie er in den Arbeitsfluss kam
Und aus einem riesigen Steinbrocken, einen so schönen David erschaffen konnte.
Er sagte: er hat schon darin gewartet, meine Arbeit war bloss ihn herauszuholen
Und wegzunehmen was da nicht hingehört hat

Und ich weiss, irgendwo nicht allzu tief in mir drinnen
Lebt diese vollkommene Seele, als die ich erschaffen wurde

Refrain:

Lass mich so sein wie ich geschaffen wurde
Lass mich mein wahres und einfaches Herz finden
Ich meisse alle Eifersucht, allen Hass weg
und offenbare Gottes vollkommenes Kunstwerk

Ich denke wir werden auf Engelsflügel geboren
Der Himmel schickt uns so anmutige Dinge
Wie bedingungslose Liebe und das Wissen - wir sind nicht allein
Dann steigt der Seele dunkler Nacht herunter
Schatten kommen und blockieren das Licht
Und mit jedem Jahr werden wir mehr zu Stein

Mein Brocken aus Stein besteht aus Angst und Zweifel
Aber mein wahres Ich schreit danach, herauszukommen

Refrain:

Lass mich so sein wie ich geschaffen wurde
Lass mich mein wahres und einfaches Herz finden
Ich meisse alle Eifersucht, allen Hass weg
und offenbare Gottes perfektes Kunstwerk
und offenbare das vollkommene Kunstwerk Gottes.
Wann immer du leidest und dich wunderst, wo ich verbleibe
Und du rufst: hast du mich verlassen?
Erinnere dich, es läuft alles nach Plan
Und ich bin mit dir, wohin du mich auch führst

2 mal Refrain

I am a woman

From the man in the moon to the man in the mirror, to the man upstairs
it couldn't be any clearer, somebody's not being talked about, I feel left out.
From the day I was born, to the day that I married to the love I made
and the child that I carried I've been looking outside of me, for who to be.

I am a woman, soft and strong, right and wrong, brave and not so.
I am a woman, I deserve to be as cherished as he, loved as me.
I am a woman.

From this moment in time to the last breath I take, I will love myself
and the power I will awaken. I will no longer stand aside, or be denied.

I am a woman, soft and strong, right and wrong, brave and not so.
I am a woman, I deserve to be as cherished as he, loved as me.
I am a woman.

I am a woman, soft and strong, right and wrong, brave and not so.
I am a woman, I deserve to be, as cherished as he, loved as me.
I am a woman
I am a woman
I am a woman

Ich bin eine Frau

Vom Mann im Mond zum Mann im Spiegel zum Mann im Obergeschoss.
Es könnte nicht klarer sein: Über jemanden spricht man nicht,
ich fühle mich ausgeschlossen.
Vom Tag meiner Geburt, zum Tag meiner Heirat
zum Liebesakt und zum Kind das ich gebar
ich suchte immer ausserhalb von mir nach mir.

Ich bin eine Frau, sanft und stark, richtig und falsch,
mutig und auch nicht.
Ich bin eine Frau, die es verdient,
dass man mich schätzt wie ihn und mich liebt, als die, die ich bin.

Vom jetzigen Zeitpunkt bis zum letzten Atemzug den ich nehme,
werde ich mich lieben und meine Kraft wird erwachen.
Ich dulde nicht länger daneben zu stehen, wo sie mich nicht sehen.

Ich bin eine Frau, sanft und stark, richtig und falsch,
mutig und auch nicht.
Ich bin eine Frau, die es verdient,
dass man mich schätzt wie ihn und mich liebt, als die, die ich bin.

Beautiful man, beautiful boy

I see your struggle, I understand
It can't be easy being a man
The whole world is changing, but one thing stays true
There's always been so much expected of you

Refrain

Breadwinner, Mouseslayer
Couchmover, Lovemaker
You can't hide your trouble, you can't hide your joy
Beautiful man, beautiful boy

You've got to be tougher, to take on this world
Got to be tender, to take on this girl
It's all there inside you but somehow you know
When to hold tighter when to let go

Refrain

Rulebreaker, Chancetaker
Tearcatcher Lovemaker
You are my trouble, you are my joy
Beautiful man, beautiful boy

Stormbraver, Lifesaver
Handholder, Lovemaker
Exquisite trouble, ridiculous joy
Beautiful man, beautiful boy

Schöner Mann, schöner Jüngling

I sehe wie du dich anstrengst und ich verstehe
Es kann nicht einfach sein, ein Mann zu sein
Die ganze Welt verändert sich, aber eins bleibt sich gleich
Es wird immer so viel von dir erwartet

Brötchenverdiener, Mäusetöter
Sofaverschieber, Liebhaber
Du kannst deinen Kummer nicht verstecken
Kannst deine Freude nicht verstecken
Schöner Mann, schöner Jüngling

Du musst zäher werden, um in dieser Welt zu bestehen
Du musst zart sein, um sie wieder zu sehen
Alles ist in dir vorhanden, und irgendwie weißt du schon
Wann du festhalten und wann du loslassen musst

Regelbrecher, Wagemutiger
Tränenfänger, Liebhaber
Du bist mein Kummer, bist meine Freude
Schöner Mann, schöner Jüngling

Sturmtrotzer, Lebensretter
Händchenhalter, Liebhaber
Vorzüglicher Kummer, lächerliche Freude
Schöner Mann, schöner Jüngling

On Angel's Wings

© Karen Taylro Good / Jason Blume

This is the woman who had all the answers
The one I would lean on for comfort, for strength
She's never forgotten one grandchild's birthday
Now she can't remember my name
And it makes me so angry, I shake my fist
And cry out to the heavenly one
Why would you play such a cold-hearted trick
I thought your job was to love
And the answer came down from above

She's gonna fly
When her time here is through
First she'll have to let go
Of some things she can't use
Cause people and places, memories and faces
Are just way too heavy, it seems
To carry on angel's wings

This is the woman who saw things so clearly
The one who could pick out one crumb on the floor
She saw through a white lie, saw me through love's eyes
She hardly can see anymore
And it makes me so sad, and it just isn't fair
Why should so much be taken away?
But when I cry out for all that she's lost
I silently hear someone say

And oh - - - the wonders she'll see
And I know she'll remember to watch over me

© 2005 KT Good Music - SESAC

Naked

I came into this life unburdened with no beliefs of any kind
Feeling one with all creation, a free spirit by design
But soon they led me to the water and told me I was born with sins
As I wrapped their guilt around me feeling unworthy, I stepped in.
And I wore their heavy garment till I broke under the strain
And the fear became my armour and bound my heart in pain.

Refrain

I need to be naked, I need to see just who I am
Tear off this veil of illusions, and touch my innocence again.
I need to be naked and cast my secrets all aside
Strip myself of all pretention, till I have nothing left to hide.

I went into the world of secrets, blessed with the openness of youth
A child of vision and of wonder, pure reflection of the truth
But then I learned by imitation, to hide my true self deep within
Under a cloak of separation, there was no way that I could win.
And I draped my soul in darkness just to cover up my shame
But its time to heal that wounded child, who never was to blame

Refrain

I need to be naked, I need....
I need to be naked

Nackt

Ich kam unbelastet und ohne irgendwelche Überzeugungen in dieses Leben
Ich fühlte mich Eins mit der Schöpfung, als ein freier Geist erschaffen
Aber bald wurde ich getauft und erfuhr, dass ich mit Sünden geboren ward
Als ich Ihre Schuld um mich hüllte und mich wertlos fühlte, bin ich eingetreten
Ich habe ihre schweren Kleider getragen
Bis ich unter der Belastung zusammengebrochen bin
Die Angst wurde meine Rüstung, und fesselte mein Herz in Schmerzen

Refrain

Ich muss nackt sein, ich will sehen wer ich bin
Muss den Schleier der Illusionen zerreißen und zu meiner Unschuld zurückkehren
Ich brauche meine Blöße, und will mich meiner Geheimnisse entledigen
Jegliche Vorwände fallen lassen, bis ich nichts mehr zu verstecken habe

Ich ging in die Welt der Geheimnisse, gesegnet mit der Offenheit der Jugend
Ein Kind der Visionen und des Staunens, eine echte Widerspiegelung der Wahrheit
Aber dann lernte ich durch Nachahmung, mein echtes Selbst tief in mir zu verstecken
unter einem Mantel der Trennung, hatte ich keine Chance zu gewinnen.
Und ich umhüllte meine Seele mit Dunkelheit, um meine Scham zu verdecken
Aber jetzt ist es an der Zeit, dieses verwundete Kind in mir zu heilen
Das nie schuldig war.

Refrain

Ich muss nackt sein, ich will sehen wer ich bin
Ich muss nackt sein (2 x)

In the Silence

In the silence of your love I've began to see,
the many special treasures you freely give to me.
And in that precious peaceful place where I feel most alive
you shine your love so brightly, no darkness can survive.

In the silence, in the silence.
In the silence of your love I have come to know
there isn't any reason, to live this life alone.

When I draw close to you - you draw close to me
my loving friend, who is always here and knows my every need.

In the silence, in the silence.

When I can't take the noise now, I turn inside to you
who had taught, that in the silence I would here the truth.
In the silence of your love your voice speaks loud and clear
the constant chatter eases, it's only you I hear.
I find comfort in your presence and strength in what you say
because whatever path I choose to take, it's you, who leads the way.

In the silence, in the silence, in the silence.

In der Stille

In der Stille deiner Liebe habe ich begonnen zu sehen
wieviele spezielle Geschenke du mir so großzügig gemacht hast.
Und an diesem kostbaren, friedlichen Platz, an dem ich mich ganz lebendig fühle
strahlt deine Liebe so hell, dass keine Dunkelheit Platz hat.

In der Stille, In der Stille.

In der Stille deiner Liebe konnte ich erkennen,
dass es keinen Grund gibt, dieses Leben alleine zu leben.
Wenn ich näher an dich heranrücke, rückst auch du näher zu mir
mein liebender Freund, der immer da ist und all meine Bedürfnisse kennt.

In der Stille, In der Stille.

Wenn ich den Lärm nicht mehr ertragen kann,
dann wende ich mich nach Innen - zu Dir.

Du hast mich gelehrt, dass ich in der Stille die Wahrheit hören kann.

In der Stille deiner Liebe spricht deine Stimme klar und deutlich zu mir
das konstante Geschwätz hört auf, ich höre nur noch dich.

Ich finde Trost in deiner Gegenwart und Stärke in dem was du sagst
denn egal welchen Weg ich einschlage, du führst mich.

In der Stille, In der Stille, In der Stille.

How can I help you to say Goodbye

Through the back window of our fifty-nine wagon
I watched my best friend Jamie slipping further away
I kept on waving till couldn't see her
Then through my tears I asked again why we couldn't stay
Mama whispered softly, time will ease your pain
Life's about changing, nothing ever stays the same and she said

Refrain

How can I help you to say goodbye?
It's ok to hurt it's ok to cry
Come let me hold you and I will try
How can I help you to say goodbye?

I sat on our bed, he packed his suitcase
I held a picture of our wedding day
His hands were trembling, we both were crying
He kissed me gently, then he quickly walked away
I called up Mama, she said, time will ease your pain,
Life's about changing, nothing ever stays the same and she said

Refrain

How can I help you to say goodbye?
It's ok to hurt it's ok to cry
Come let me hold you and I will try
How can I help you to say goodbye?

Sitting with Mama, alone in her bedroom
She opened her eyes, and then squeezed my hand
She said I have to go now, my time here is over
And with her final words she tried to help me understand
Mama whispered softly, time will ease your pain,
Life's about changing, nothing ever stays the same and she said

Refrain

How can I help you...

Wie kann ich dir helfen Adieu zu

Durch das Rückfenster unseres 59-er Autos
Sah ich meine Freundin in die Ferne rücken
Ich winkte bis ich sie nicht mehr sehen konnte
Unter Tränen fragte ich dann, warum wir nicht bleiben können
Mama flüstert leise: Die Zeit wird deinen Schmerz lindern
Das Leben besteht aus Veränderungen, nichts bleibt ewig gleich
und sie sagte

Refrain

Wie kann ich dir helfen, Adieu zu sagen
Es ist in Ordnung, Schmerz zu spüren
Und in Ordnung zu weinen
Komm in meine Arme und ich werde's versuchen
Wie kann ich dir helfen, Adieu zu sagen

Ich sass auf unserem Bett, er packte seine Koffer
Ich hielt ein Bild von unserem Hochzeitstag
Seine Hände zitterten, wir weinten beide
Er küsste mich sacht und lief dann schnell weg
Ich rief meine Mutter an, sie sagte: Die Zeit wird deinen Schmerz lindern,
das Leben besteht aus Veränderungen, nichts bleibt ewig gleich
Und sie sagte:

Refrain

Wie kann ich dir helfen, Adieu zu sagen
Es ist in Ordnung, Schmerz zu spüren
Und in Ordnung zu weinen
Komm in meine Arme und ich werde's versuchen
Wie kann ich dir helfen, Adieu zu sagen

Ich sass allein mit Mutter in ihrem Schlafzimmer
Sie öffnete ihre Augen und drückte dann meine Hand
Sie sagte, ich muss nun gehen, meine Zeit hier ist um
Und mit ihren Abschiedsworten wollte sie mir helfen zu verstehen
Sie flüsterte leise: Die Zeit wird deinen Schmerz lindern,
Das Leben besteht aus Veränderungen, nichts bleibt ewig gleich
Und sie sagte:

Refrain

Wie kann ich dir helfen, Adieu zu sagen
Es ist in Ordnung, Schmerz zu spüren
Und in Ordnung zu weinen
Komm in meine Arme und ich werde's versuchen
Wie kann ich dir helfen, Adieu zu sagen

Be strong

You don't ever have to play small
You don't have to shrink to make others feel tall
You are just as good as any one at all
You don't have to hide the light in you
You can let it shine 'cause when you do
Every one you touch will feel like shining too

Refrain

So be strong, just as strong as you are
And be smart, just as smart as you are
And before you know it, it won't be long
'till it won't be wrong, to be strong

No one has the right to keep you back
Steal your dreams and try to hold you to the ground
You fly over them your wings won't let you down

Refrain

So be strong...

You can paint your nails, you can curl your hair, in a soft place for a man to fall
You can build a home, or be president, you can be it all

Refrain

If you be strong, just as strong as you are ...
To be strong, be strong ... be strong

Sei stark

Du musst dich nie klein machen
Du musst nicht schrumpfen, damit andere sich gross fühlen
Du bist genau so gut, wie alle andern auch
Du musst dein Licht nicht verbergen.
Lass es leuchten, denn wenn du es tust,
bringt es alle die du berührst zum Leuchten.

Refrain

Sei stark, so stark, wie du bist
Sei klug, so klug wie du bist.
Und bevor du's noch merkst, s'geht nicht mehr lang,
ist es nicht mehr falsch, stark zu sein

Niemand hat das Recht dich zu behindern
deine Träume zu stehlen, dich an den Boden zu binden
du schwebst über sie hinweg, deine Flügel lassen dich nicht im Stich

Refrain: Sei stark ...

Du kannst deine Nägel lackieren, du kannst dir Locken machen
Was für ein sanfter Ort für den Fall eines Mannes
Du kannst ein Heim erschaffen oder Präsident sein - alles kannst du sein

Refrain: Sei stark ...

Real man cry

I know that you've heard all your life
emotions make man weak.
You must be brave you must be bold and tears are for the meek
So you held it all inside, like you were taught to do
but your soul feels like it's dying, it's time to tell the truth

Refrain

Real men cry, real men feel, real men are not made of steel
Real men hurt, in spite of what you've learned, believe me it's no lie... real men cry

Forget what you were told to be, just be the things you are
a man of passion, fire and dreams, who listens to his heart
A man who doesn't hide himself, behind a wall of stone
and shows the world he's human, made of tears and flesh and bone

Refrain

Real men cry, real men feel, real men are not made of steel
Real men hurt, in spite of what you've learned, believe me it's no lie... real men cry

Through a life time of pretending, what you know was never true
you can write a brand new story, it's time to be the real you

Refrain

Real men cry ...

Echte Männer weinen

Ich weiss, du hast dein Leben lang gehört
dass Gefühle Männer schwächen
Musst mutig sein, musst kühn sein
denn Tränen sind nur für Weichlinge
So hast du alles zurückbehalten, wie von dir erwartet
doch deine Seele fühlt sich an als sterbe sie
und es wird Zeit die Wahrheit zu sagen

Refrain: Echte Männer weinen, echte Männer fühlen
Echte Männer sind nicht aus Stahl, echte Männer empfinden Schmerz
Trotz allem, was du gelernt hast, glaub mir, es ist keine Lüge ... echte Männer weinen

Vergiss, was du gelernt hast zu sein. Sei einfach, was du bist
Ein leidenschaftlicher, feuriger Mann mit Träumen, der auf sein Herz hört
Ein Mann, der sich nicht hinter einer Steinmauer verschanzt
und der Welt zeigt, dass er menschlich ist
aus Tränen, Fleisch und Knochen

Refrain: Echte Männer weinen, echte Männer fühlen
Echte Männer sind nicht aus Stahl, echte Männer empfinden Schmerz
Trotz allem, was du gelernt hast, glaub mir, es ist keine Lüge ... echte Männer weinen

Nach all dem Vortäuschen dessen, was du nicht wirklich warst
Kannst du eine völlig neue Geschichte schreiben
Es ist Zeit dein wahres Selbst zu sein

Refrain: Echte Männer weinen, echte Männer fühlen
Echte Männer sind nicht aus Stahl, echte Männer empfinden Schmerz
Trotz allem, was du gelernt hast, glaub mir, es ist keine Lüge... echte Männer weinen

I'm Not That Powerful

© Karen Taylor Good / JD Martin

I spent a lifetime trying to fix
Everybody else, yeah I learned the tricks
But I fell to pieces trying to make you whole
'Cause I'm not that powerful

On the ship of life where I was born
Somehow I thought I could calm the storm
Cruise director, I got into the role
But I'm not that powerful

What was I thinking? Believing I was in control
Confused and delusional - - - I'm not that powerful

Makes you tired when you think you're in charge
Of all your family and the world at large
That's too much work for one little soul
I'm not that powerful

Turns out it's not my job
Though I've been trying to fake it
I'm turning in my resignation
So here you go God - - - take it

I'm feeling peaceful now and so relieved
It's like my heart can finally breathe
I'm returning all the things that I can't hold
I'm not that powerful

© 2004 K T Good Music - SESAC