

De to tilstandsformer:

## VÆREN OG GØREN

Til væren knytter sig	Til gøren knytter sig
Tryghed	Mening
Krop	Hoved
Sansning	Handling
Modtage	Give
Give slip på tanker	Fokusere tanker
Receptiv	Aktiv
Parasympatisk nervesystem	Sympatisk nervesystem
Gøre noget <i>for</i> og <i>på</i> en person (lyde, vise noget, tap på kroppen, kærtegn...)	Gøre noget sammen <i>med</i> en person
Pulsen er tryghedsskabende	Melodien er meningskabende
Påvirkes, får indtryk	Påvirker, skaber udtryk
Høresansen, (bringer verden ind til dig)	Synssansen, (trækker dig ud i verden)
Anerkendelse	Ros
Nyde	Yde
Visdom	Viden
Mærke hinanden	Forstå hinanden

© Musikterapeut Anne Steen Møller

Kontakt: [musiklegogliv@youmail.dk](mailto:musiklegogliv@youmail.dk)