

Bjørn Dean Petersen

# TankeRevision<sup>®</sup> 2020



Metoden,  
der får dig på bedre tanker

[www.tankerevision.dk](http://www.tankerevision.dk)

# Indholdsfortegnelse

---

Forord

Indledning

Metoden

Spørgsmålene

Eksempler på spørgsmål og svar

Eksempel 1

Eksempel 2

Teorien bag TankeRevision® 2020

Tanker

Følelser

Hukommelsen

Vejledning i brug af TankeRevision® 2020

Tak

Om mig

## Forord

---

Da det er mit ønske, at denne viden og terapimetode kommer ud til så mange som muligt, er det tilladt at viderebringe metoden, blot den ikke ændres.

Det er også tilladt, og gratis, at oversætte dette hæfte samt spørgeprogrammet til et hvilket som helst sprog. Spørgeprogrammet må godt have andre tekniske løsninger, men spørgeteknikken skal være den samme.

Man må også selv prissætte og navngive disse programmer.

I sådanne programmer skal der blot stå:

Baseret på TankeRevision® eller ThoughtRevision® ved Bjørn Dean Petersen.

Spørgsmålene og rækkefølgen af spørgsmål er i dette hæfte på side 11 til 16, og i disse JSON files:

Dansk: [www.tankerevision.dk/da\\_190613\\_questions.txt](http://www.tankerevision.dk/da_190613_questions.txt)

Engelsk:

[www.thoughtrevision.com/gb\\_191021\\_questions.txt](http://www.thoughtrevision.com/gb_191021_questions.txt)

Hvis du benytter dette tilbud, er det helt og holdent på dit eget ansvar. Jeg kan og vil ikke på nogen som helst måde drages til ansvar for eventuelle uønskede virkninger.

Hvis du har forslag til ændring af metoden, bedes du kontakte mig, så jeg kan se forslaget, og vi kan tale om det.

Med venlig hilsen

Bjørn Dean Petersen

[info@tankerevision.dk](mailto:info@tankerevision.dk)

## Indledning

---

Jeg har i mange år ønsket at skabe en enkel og effektiv metode, som kan hjælpe folk ud af gamle og måske forældede tanker og overbevisninger og ikke mindst uønskede følelser.

Det har også været vigtigt for mig, at metoden var offentlig tilgængelig og gratis.

I foråret 2012 opdagede jeg, at vi mennesker har fået mulighed for at annullere vores uønskede tanker, blot vi helt og uden forbehold ønsker, at de (altså tankerne) ikke fortsætter.

På et senere tidspunkt opdagede jeg også, at hvis vi virkelig ønsker, at en uønsket følelse, som kommer fra vores hukommelse, ikke skal fortsætte, så vil den også blive formindsket eller måske helt forsvinde.

Det er den ændring af menneskesindet, TankeRevision 2020 anvender.

For at hjælpe dig med at blive sikker på, om du ønsker, at dine tanker, meninger og følelser ikke skal fortsætte, har jeg lavet et program, som jeg kalder TankeRevision®.