

**Bjørn Dean Petersen**

# **TankeRevision® 2020**



**Metoden,  
der får dig på bedre tanker**

# TankeRevision® 2020

Copyright © 2020 ved Bjørn Dean Petersen

Version: 1. januar 2020

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 8 til 13, 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

# Indholdsfortegnelse

Tak	4
Indledning	5
Metoden	6
Spørgsmålene	7
Eksempler på spørgsmål og svar	14
Eksempel 1	14
Eksempel 2	24
Teorien bag TankeRevision® 2020	35
Tanker	35
Følelser	36
Hukommelsen	37
Vejledning i at bruge TankeRevision® 2020	39
Om mig	40
Bagsiden	41

## Tak

Jeg sender hermed en stor tak til min hustru Ulla Petersen, som har været meget tålmodig og deltaget i mange åndelige samtaler i mere end 35 år. Jeg skylder hende også en stor tak for at læse korrektur for mig.

Jeg sender også en stor tak til Ida Oxholm. Vi lavede gensidig terapi i mange år, og de erkendelser vi fik, er bl.a. grundlag for TankeRevision® 2020. Ida har også hjulpet med at læse korrektur for mig.

## 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 fortsætter, 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®**.

## Metoden

Programmet spørger, om der er noget eller nogen, som er et problem for dig.

Med et problem mener jeg noget eller nogen, som giver dig uønskede følelser, f.eks. sorg, vrede, raseri, tristhed, osv.

Svaret bør være en person, en genstand, en oplevelse, en handling – og selve svaret er så dit emne. Svaret må ikke være en følelse!

Eksempler på emner: Mit liv, Mig selv, Olsen, Min partner, Mit barndomshjem, At køre på motorvej, At tale til en forsamling, At gå til eksamen.

Dernæst spørges der om, hvilke tanker og meninger du har om emnet, og hvilke konsekvenser de tanker og meninger giver. Derefter bliver du spurgt om, hvilke konsekvenser det kunne have, hvis du ikke havde de tanker og meninger. Endelig bliver du spurgt, om du ønsker, at dine tanker og meninger om emnet fortsætter. Ønsker du af hele dit hjerte, at de ikke fortsætter, så vil de blive annulleret. Det er det, der er magien i spørgsmålene.

Et emne kan også aktivere følelser, som er i din hukommelse. De kan gradvist annulleres, hvis de behandles på samme måde.

Synes du, at terapien bliver for lang, kan du til enhver tid gemme resultatet, og senere fortsætte.

## Spørgsmålene

Spørgsmålene kan bruges til at forbedre din og dine omgivers livskvalitet.

Du kan anvende dem på følgende måder:

1.

Du kan selv læse spørgsmålene og nedskrive svarene på et stykke papir.

2.

Du kan få en ven eller terapeut til at læse spørgsmålene for dig og få ham/hende til at nedskrive dine svar på papir.

3.

Du kan få en ven eller terapeut til at anvende programmet TankeRevision® 2020, og få ham/hende til at stille spørgsmålene til dig og nedskrive dine svar for dig i programmet. Dette er den mest effektive metode, fordi du her har en at kommunikere med.

4.

Du kan også selv anvende programmet TankeRevision® 2020, som så vil stille dig spørgsmålene og give dig mulighed for at nedskrive dine svar i programmet.

## **Spørgsmål 1** (Emnevalgspørgsmålet)

### **Hvem eller hvad er et problem for dig?**

*Hvis der er et svar, så skriv svaret og gå til Spørgsmål A, ellers afslut.*

*Svaret må ikke være en tanke, mening eller følelse, men den eller det, som får tanker, meninger og følelser frem i dig.*

*Eksempler på svar:*

*nuet, mit liv, mig selv, min partner, min mor, min far, naboen, min chef, min kollega, Olsen, mennesker, at køre i bil, at holde en tale.*

## **Spørgsmål A**

### **Hvilken tanke eller mening har du om (Svaret fra Spørgsmål 1)?**

*Hvis svaret er ingen eller ved ikke, gå til spørgsmål B, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål A1.*

*Eksempler på svar:*

*ingen, ved ikke, Olsen er irriterende, Olsen er skræmmende, Olsen er en flink fyr.*

## **Spørgsmål A1**

### **Hvad medfører det, at du har tanken eller meningen (Svaret fra Spørgsmål A eller Spørgsmål A6)?**

*Hvis svaret er intet eller ved ikke, gå til spørgsmål A3, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål A2.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, at jeg bliver vred, at jeg bliver ked af det, at jeg bliver rasende, at jeg bliver irriteret, at jeg får det godt.*



## **Spørgsmål A2**

**Hvad medfører det mere, at du har tanken eller meningen (Svaret fra Spørgsmål A eller Spørgsmål A6)?**

*Hvis svaret er intet, ved ikke eller udtømt, gå til spørgsmål A3, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål A2.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, udtømt, at jeg bliver ophidset, at jeg er bange, at jeg er ked af det, at jeg bliver lammet, at jeg sveder af angst, at jeg er glad.*

## **Spørgsmål A3**

**Hvad kunne det medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen (Svaret fra Spørgsmål A eller Spørgsmål A6)?**

*Hvis svaret er intet eller ved ikke, gå til spørgsmål A5, ellers skriv svaret og gå til spørgsmål A4.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, at jeg var gladere, at jeg var mere i balance, at jeg var mindre ked af det, at jeg var tilfreds.*

## **Spørgsmål A4**

**Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen (Svaret fra Spørgsmål A eller Spørgsmål A6)?**

*Hvis svaret er intet, ved ikke eller udtømt, gå til spørgsmål A5, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål A4.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, udtømt, at jeg var gladere, at jeg var mere i balance, at jeg var mindre ked af det, at jeg var tilfreds.*

### **Spørgsmål A5**

**Ønsker du, at tanken eller meningen, (Svaret fra Spørgsmål A eller Spørgsmål A6), fortsætter?**

*Hvis dit svar er nej, bliver tanken eller meningen (Svaret fra Spørgsmål A eller Spørgsmål A6) annulleret, og dermed forsvinder den fra dit sind. Ellers fortsætter den.*

*Gå til Spørgsmål A6.*

*Eksempler på svar:*

*ja, nej, ved ikke.*

### **Spørgsmål A6**

**Hvilken tanke eller mening har du mere om (Svaret fra Spørgsmål 1)?**

*Hvis dit svar er ingen, ved ikke eller udtømt, så gå til spørgsmål B, ellers skriv svaret og gå til spørgsmål A1.*

*Eksempler på svar:*

*ingen, ved ikke, udtømt, Olsen er irriterende, Olsen er skræmmende.*

## **Spørgsmål B**

**Hvad får (svaret fra Spørgsmål 1) frem i dig?**

*Hvis dit svar er intet eller ved ikke, gå til spørgsmål End\_1, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål B1.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, irritation, frygt, glæde.*

## **Spørgsmål B1**

**Hvad medfører det, at (svaret fra Spørgsmål B eller Spørgsmål B6), kommer frem i dig?**

*Hvis svaret er intet eller ved ikke, gå til spørgsmål B3, ellers skriv svaret og gå til spørgsmål B2.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, at jeg bliver vred, at jeg bliver ked af det, at jeg bliver rasende, at jeg bliver irriteret, at jeg får det godt.*

## **Spørgsmål B2**

**Hvad medfører det mere, at (svaret fra Spørgsmål B eller Spørgsmål B6), kommer frem i dig?**

*Hvis svaret er intet, ved ikke eller udtømt, gå til spørgsmål B3, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål B2.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, udtømt, at jeg bliver ophidset, at jeg er bange, at jeg er ked af det, at jeg bliver lammet, at jeg sveder af angst, at jeg er glad.*

## **Spørgsmål B3**

**Hvad kunne det medføre, hvis (svaret fra Spørgsmål B eller Spørgsmål B6), ikke kom frem i dig?**

*Hvis svaret er intet eller ved ikke, gå til spørgsmål B5, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål B4.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, at jeg var gladere, at jeg var mere i balance, at jeg var mindre ked af det, at jeg var tilfreds.*

### **Spørgsmål B4**

**Hvad kunne det mere medføre, hvis (svaret fra Spørgsmål B eller Spørgsmål B6), ikke kom frem i dig?**

*Hvis svaret er intet, ved ikke eller udtømt, gå til spørgsmål B5, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål B4.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, udtømt, at jeg var gladere, at jeg var mere i balance, at jeg var mindre ked af det, at jeg var tilfreds.*

### **Spørgsmål B5**

**Ønsker du fortsat, at (svaret fra Spørgsmål B eller Spørgsmål B6), kommer frem i dig?**

*Hvis dit svar er nej, vil (svaret fra Spørgsmål B eller B6) gradvist aftage.*

*Gå til Spørgsmål B6.*

*Eksempler på svar:*

*ja, nej, ved ikke.*

### **Spørgsmål B6**

**Hvad får (svaret fra Spørgsmål B eller Spørgsmål B6) nu frem i dig? (Fortsæt endelig til du har det godt).**

*Hvis svaret er intet, ved ikke eller udtømt, gå til spørgsmål End\_1, ellers skriv svaret og gå til Spørgsmål B1.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, udtømt, træthed, hovedpine, irritation, vrede, sorg, lettelse, glæde.*

*Tunge følelser vil lidt efter lidt fortage sig, hvis du fortsætter og går tilbage til spørgsmål B1.*

## **Spørgsmål End\_1**

**Hvad vil du sige, efter du har besvaret spørgsmålene?**

*Hvis dit svar er intet eller ved ikke, så gå til Slut, ellers skriv svaret og gå til spørgsmål End\_2.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, jeg føler mig afklaret, jeg skal vist have tid til at fordøje det, det har ikke medført nogen ændring.*

## **Spørgsmål End\_2**

**Hvad vil du mere sige, efter du har besvaret spørgsmålene?**

*Hvis dit svar er intet, ved ikke eller udtømt, så gå til Slut, ellers skriv svaret og gå til spørgsmål End\_2.*

*Eksempler på svar:*

*intet, ved ikke, udtømt, jeg føler mig afklaret, jeg skal vist have tid til at fordøje det, det har ikke medført nogen ændring.*

**Slut**

**Så er du færdig.**

**Håber du har haft gavn af at besvare spørgsmålene.**

**Klik evt. på Svar hjælp for at få mere information.**

**Venlig hilsen, Bjørn Dean Petersen.**

*Svar hjælp siger:*

*Du kan gemme dine svar ved at vælge Menu og derefter Gem Svar.*

# Eksempler på spørgsmål og svar

## Eksempel 1

**En kvinde havde en voldsom angst for at gå til tandlæge, og den ville hun gerne have formindsket.**

### Terapien så sådan ud:

TankeRevision® Version 190607

Spørgsmålstype: Humørforbedring

Spørgsmåls Version: 190613

Spørgsmåls fil navn: da\_190613\_questions.txt

Noter:

-----

Start tid: 3. juli. 2019. 14:37

-----

Spørgsmål 1:

Hvem eller hvad er et problem for dig?

Svar nr. 1:

Tandlægebehandling

--

Spørgsmål A:

Hvilken tanke eller mening har du om Tandlægebehandling?

Svar nr. 2:

Det er farligt

--

Spørgsmål A1:

Hvad medfører det, at du har tanken eller meningen, Det er farligt?

Svar nr. 3:

angstanfald

--

Spørgsmål A2:

Hvad medfører det mere, at du har tanken eller meningen, Det er farligt?

Det tidligere svar var, angstanfald

Svar nr. 4:

ved ikke

--

Spørgsmål A3:

Hvad kunne det medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, Det er farligt?

Svar nr. 5:

ville ikke være bange for det

--

Spørgsmål A4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, Det er farligt?

Det tidligere svar var, ville ikke være bange for det

Svar nr. 6:

raske tænder

--

Spørgsmål A4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, Det er farligt?

Det tidligere svar var, raske tænder

Svar nr. 7:

ingen bekymring

--

Spørgsmål A4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, Det er farligt?

Det tidligere svar var, ingen bekymring

Svar nr. 8:

stolt af mig selv

--

Spørgsmål A4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen,  
Det er farligt?

Det tidligere svar var, stolt af mig selv

Svar nr. 9:

ved ikke

--

Spørgsmål A5:

Ønsker du, at tanken eller meningen, Det er farligt, fortsætter?

Svar nr. 10:

nej

--

Spørgsmål A6:

Hvilken tanke eller mening har du mere om Tandlægebehandling?

Den tidligere tanke var, Det er farligt.

Svar nr. 11:

det er dyrt

--

Spørgsmål A1:

Hvad medfører det, at du har tanken eller meningen, det er dyrt?

Svar nr. 12:

jeg skal spare sammen

--

Spørgsmål A2:

Hvad medfører det mere, at du har tanken eller meningen, det er dyrt?

Det tidligere svar var, du skal spare sammen

Svar nr. 13:

springer behandlinger over

--



Spørgsmål A2:

Hvad medfører det mere, at du har tanken eller meningen, det er dyrt?

Det tidligere svar var, springer behandlinger over

Svar nr. 14:

bliver irriteret på tandlæger over, at de skal have så mange penge

--

Spørgsmål A2:

Hvad medfører det mere, at du har tanken eller meningen, det er dyrt?

Det tidligere svar var, bliver irriteret på tandlæger over, at de skal have så mange penge

Svar nr. 15:

ved ikke

--

Spørgsmål A3:

Hvad kunne det medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, det er dyrt?

Svar nr. 16:

så ville jeg få lavet hele molevitten

--

Spørgsmål A4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, det er dyrt?

Det tidligere svar var, så ville du få lavet hele molevitten

Svar nr. 17:

ved ikke

--

Spørgsmål A5:

Ønsker du, at tanken eller meningen, det er dyrt, fortsætter?

Svar nr. 18:

nej

--

Spørgsmål A6:

Hvilken tanke eller mening har du mere om Tandlægebehandling?

Den tidligere tanke var, det er dyrt.

Svar nr. 19:

ved ikke

--

Spørgsmål B:

Hvad får Tandlægebehandling frem i dig?

Svar nr. 20:

hjerterbanken

--

Spørgsmål B1:

Hvad medfører det, at hjerterbanken, kommer frem i dig?

Svar nr. 21:

angst

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjerterbanken, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, angst

Svar nr. 22:

angst for at dø

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjerterbanken, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, angst for at dø

Svar nr. 23:

fysisk ubehag

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjerterbanken, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, fysisk ubehag

Svar nr. 24:

ved ikke

--

Spørgsmål B3:

Hvad kunne det medføre, hvis hjertebanken, ikke kom frem i dig?

Svar nr. 25:

knapt så ubehageligt at gå til tandlæge

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis hjertebanken, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, knapt så ubehageligt at gå til tandlæge

Svar nr. 26:

ved ikke

--

Spørgsmål B5:

Ønsker du fortsat, at hjertebanken, kommer frem i dig?

Svar nr. 27:

nej

--

Spørgsmål B6:

Hvad får Tandlægebehandling nu frem i dig? - (Fortsæt endelig til du har det godt - Se evt. Svar hjælp) Det tidligere svar var hjertebanken

Svar nr. 28:

hjertebanken og dybtliggende angst

--

Spørgsmål B1:

Hvad medfører det, at hjertebanken og dybtliggende angst, kommer frem i dig?

Svar nr. 29:

har ikke lyst

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjertebanken og dybtliggende angst, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, har ikke lyst

Svar nr. 30:

påkalder ubehagelige minder, angstanfald flere gange

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjertebanken og dybtliggende angst, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, påkalder ubehagelige minder, angstanfald flere gange

Svar nr. 31:

truet på min eksistens

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjertebanken og dybtliggende angst, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, truet på din eksistens

Svar nr. 32:

sorg

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjertebanken og dybtliggende angst, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, sorg

Svar nr. 33:

ved ikke

--

Spørgsmål B3:

Hvad kunne det medføre, hvis hjertebanken og dybtliggende angst, ikke kom frem i dig?

Svar nr. 34:

alting var meget nemmere

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis hjertebanken og dybtliggende angst, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, alting var meget nemmere

Svar nr. 35:

mere fri

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis hjertebanken og dybtliggende angst, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, mere fri

Svar nr. 36:

frihed

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis hjertebanken og dybtliggende angst, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, frihed

Svar nr. 37:

ved ikke

--

Spørgsmål B5:

Ønsker du fortsat, at hjertebanken og dybtliggende angst, kommer frem i dig?

Svar nr. 38:

nej

--

Spørgsmål B6:

Hvad får Tandlægebehandling nu frem i dig? - (Fortsæt endelig til du har det godt - Se evt. Svar hjælp) Det tidligere svar var hjertebanken og dybtliggende angst

Svar nr. 39:

hjertebanken

--

Spørgsmål B1:

Hvad medfører det, at hjertebanken, kommer frem i dig?

Svar nr. 40:

irriteret

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjertebanken, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, irriteret

Svar nr. 41:

irritation

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at hjertebanken, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, irriteret

Svar nr. 42:

ved ikke

--

Spørgsmål B3:

Hvad kunne det medføre, hvis hjertebanken, ikke kom frem i dig?

Svar nr. 43:

ro

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis hjertebanken, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, ro

Svar nr. 44:

fred

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis hjertebanken, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, fred

Svar nr. 45:

sejr

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis hjertebanken, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, sejr

Svar nr. 46:

glæde

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis hjertebanken, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, glæde

Svar nr. 47:

ved ikke

--

Spørgsmål B5:

Ønsker du fortsat, at hjertebanken, kommer frem i dig?

Svar nr. 48:

nej

--

Spørgsmål B6:

Hvad får Tandlægebehandling nu frem i dig? - (Fortsæt endelig til du har det godt - Se evt. Svar hjælp) Det tidligere svar var hjertebanken

Svar nr. 49:

ved ikke

--

Spørgsmål End\_1:

Hvad vil du sige, efter du har besvaret spørgsmålene?

Svar nr. 50:

håber at det virker

--

Spørgsmål End\_2:

Hvad vil du mere sige, efter du har besvaret spørgsmålene?

Svar nr. 51:

tak

--

Spørgsmål End\_2:

Hvad vil du mere sige, efter du har besvaret spørgsmålene?

Svar nr. 52:

færdig med tandlægeskræk

--

Spørgsmål End\_2:

Hvad vil du mere sige, efter du har besvaret spørgsmålene?

Svar nr. 53:

intet

--

Stop tid: 3. juli. 2019. 15:07

--

Efter denne terapi skulle hun til tandlæge. Da tandlægebesøget var overstået, sagde hun, at hun havde hjertebanken under tandbehandlingen, men ikke meget.

Hun sagde også, at angsten ikke fylder så meget mere - før fyldte den så meget, at hun næsten ikke kunne leve før tandlægebesøget var overstået, og at forskellen fra forrige gang til sidste gang var til at få øje på.

## **Eksempel 2**

**En kvinde på ca. 60 skulle have besøg af sin bror, og hun ville gerne have forbedret sit forhold til ham. Det havde været godt i de unge år, men med årene var det blevet dårligere og dårligere.**

### **Terapien så sådan ud:**

TankeRevision® Version 190607

Spørgsmålstype: Humørforbedring

Spørgsmåls Version: 190613

Spørgsmåls fil navn: da\_190613\_questions.txt

Noter: jeg elsker jo min bror, og jeg ved, at han også elsker mig

-----

Start tid: 9. aug. 2019. 13:04

-----



Spørgsmål 1:

Hvem eller hvad er et problem for dig?

Svar nr. 1:

min bror

--

Spørgsmål A:

Hvilken tanke eller mening har du om din bror?

Svar nr. 2:

han er et gammelt fjols

--

Spørgsmål A1:

Hvad medfører det, at du har tanken eller meningen, han er et gammelt fjols?

Svar nr. 3:

at jeg bliver vred på ham

--

Spørgsmål A2:

Hvad medfører det mere, at du har tanken eller meningen, han er et gammelt fjols?

Det tidligere svar var, at du bliver vred på ham

Svar nr. 4:

bliver også ked af det

--

Spørgsmål A2:

Hvad medfører det mere, at du har tanken eller meningen, han er et gammelt fjols?

Det tidligere svar var, bliver også ked af det

Svar nr. 5:

ved ikke

--

Spørgsmål A3:

Hvad kunne det medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, han er et gammelt fjols?

Svar nr. 6:

at vi kunne have det godt som i gamle dage

--

Spørgsmål A4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, han er et gammelt fjols?

Det tidligere svar var, at vi kunne have det godt som i gamle dage

Svar nr. 7:

at jeg kunne have rejst op til ham i længere tid

--

Spørgsmål A4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, han er et gammelt fjols?

Det tidligere svar var, at du kunne have rejst op til ham i længere tid

Svar nr. 8:

at vi kunne have det afslappet og hyggeligt

--

Spørgsmål A4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du ikke havde tanken eller meningen, han er et gammelt fjols?

Det tidligere svar var, at vi kunne have det afslappet og hyggeligt

Svar nr. 9:

ved ikke

--

Spørgsmål A5:

Ønsker du, at tanken eller meningen, han er et gammelt fjols, fortsætter?

Svar nr. 10:

nej

--

Spørgsmål A6:

Hvilken tanke eller mening har du mere om din bror?

Den tidligere tanke var, han er et gammelt fjols.

Svar nr. 11:

udtømt

--

Spørgsmål B:

Hvad får din bror frem i dig?

Svar nr. 12:

sorg

--

Spørgsmål B1:

Hvad medfører det, at sorg, kommer frem i dig?

Svar nr. 13:

bliver ked af det og græder

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at sorg, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, bliver ked af det og græder

Svar nr. 14:

udtømt

--

Spørgsmål B3:

Hvad kunne det medføre, hvis sorg, ikke kom frem i dig?

Svar nr. 15:

så ville det være bare glæde

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis sorg, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, så ville det være bare glæde

Svar nr. 16:

at jeg ville slippe for at bruge energi på at tænke på det hele tiden

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis sorg, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, at du ville slippe for at bruge energi på at tænke på det hele tiden

Svar nr. 17:

udtømt

--

Spørgsmål B5:

Ønsker du fortsat, at sorg, kommer frem i dig?

Svar nr. 18:

nej

--

Spørgsmål B6:

Hvad får din bror nu frem i dig? - (Fortsæt endelig til du har det godt - Se evt.

Svar hjælp)

Det tidligere svar var sorg

Svar nr. 19:

ked af det

--

Spørgsmål B1:

Hvad medfører det, at ked af det, kommer frem i dig?

Svar nr. 20:

at jeg tuder

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at ked af det, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, at du tuder

Svar nr. 21:

udtømt

--

Spørgsmål B3:

Hvad kunne det medføre, hvis ked af det, ikke kom frem i dig?

Svar nr. 22:

at jeg blev glad, og at jeg ville glæde mig til at han kommer på søndag

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis ked af det, ikke kom frem i dig?  
Det tidligere svar var, at du blev glad, og at du ville glæde dig til at han kommer på søndag

Svar nr. 23:

udtømt

--

Spørgsmål B5:

Ønsker du fortsat, at ked af det, kommer frem i dig?

Svar nr. 24:

nej

--

Spørgsmål B6:

Hvad får din bror nu frem i dig? - (Fortsæt endelig til du har det godt - Se evt. Svar hjælp)

Det tidligere svar var ked af det

Svar nr. 25:

jeg er ikke så ked af det nu

--

Spørgsmål B1:

Hvad medfører det, at du er ikke så ked af det nu, kommer frem i dig?

Svar nr. 26:

at jeg ikke behøver at græde

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at du er ikke så ked af det nu, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, at du ikke behøver at græde

Svar nr. 27:

at jeg måske kan begynde at glæde mig

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at du er ikke så ked af det nu, kommer frem i dig?  
Det tidligere svar var, at du måske kan begynde at glæde dig

Svar nr. 28:

udtømt

--

Spørgsmål B3:

Hvad kunne det medføre, hvis du er ikke så ked af det nu, ikke kom frem i dig?

Svar nr. 29:

at jeg ville være glad for at se ham

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du er ikke så ked af det nu, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, at du ville være glad for at se ham

Svar nr. 30:

udtømt

--

Spørgsmål B5:

Ønsker du fortsat, at du er ikke så ked af det nu, kommer frem i dig?

Svar nr. 31:

ja

--

Spørgsmål B6:

Hvad får din bror nu frem i dig? - (Fortsæt endelig til du har det godt - Se evt.

Svar hjælp)

Det tidligere svar var du er ikke så ked af det nu

Svar nr. 32:

jeg glæder mig til at glæde mig til han kommer

--

Spørgsmål B1:

Hvad medfører det, at du glæder dig til at glæde dig til han kommer, kommer frem i dig?

Svar nr. 33:

jeg bliver glad

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at du glæder dig til at glæde dig til han kommer, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, du bliver glad

Svar nr. 34:

udtømt

--

Spørgsmål B3:

Hvad kunne det medføre, hvis du glæder dig til at glæde dig til han kommer, ikke kom frem i dig?

Svar nr. 35:

så ville jeg blive ked af det igen

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du glæder dig til at glæde dig til han kommer, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, så ville du blive ked af det igen

Svar nr. 36:

ved ikke

--

Spørgsmål B5:

Ønsker du fortsat, at du glæder dig til at glæde dig til han kommer, kommer frem i dig?

Svar nr. 37:

ja

--

Spørgsmål B6:

Hvad får din bror nu frem i dig? - (Fortsæt endelig til du har det godt - Se evt.

Svar hjælp)

Det tidligere svar var du glæder dig til at glæde dig til han kommer

Svar nr. 38:

jeg er ikke vred på ham nu

--

Spørgsmål B1:

Hvad medfører det, at du er ikke vred på ham nu, kommer frem i dig?

Svar nr. 39:

jeg er glad

--

Spørgsmål B2:

Hvad medfører det mere, at du er ikke vred på ham nu, kommer frem i dig?

Det tidligere svar var, du er glad

Svar nr. 40:

udtømt

--

Spørgsmål B3:

Hvad kunne det medføre, hvis du er ikke vred på ham nu, ikke kom frem i dig?

Svar nr. 41:

så ville jeg være ked af det igen

--

Spørgsmål B4:

Hvad kunne det mere medføre, hvis du er ikke vred på ham nu, ikke kom frem i dig?

Det tidligere svar var, så ville du være ked af det igen

Svar nr. 42:

udtømt

--



Spørgsmål B5:

Ønsker du fortsat, at du er ikke vred på ham nu, kommer frem i dig?

Svar nr. 43:

ja

--

Spørgsmål B6:

Hvad får din bror nu frem i dig? - (Fortsæt endelig til du har det godt - Se evt.

Svar hjælp)

Det tidligere svar var du er ikke vred på ham nu

Svar nr. 44:

udtømt

--

Spørgsmål End\_1:

Hvad vil du sige, efter du har besvaret spørgsmålene?

Svar nr. 45:

det bliver spændende at se om det vedvarer når han kommer

--

Spørgsmål End\_2:

Hvad vil du mere sige, efter du har besvaret spørgsmålene?

Svar nr. 46:

intet

--

Stop tid: 9. aug. 2019. 13:43

--

### **Efter terapien gav kvinden denne udtalelse:**

I forbindelse med at min bror og jeg har haft et lidt anstrengt forhold de sidste par år, hvor vi ikke kunne kommunikere og altid endte op i skænderi, tog jeg kontakt med Bjørn, for at forstå hvor problemet lå.

Min bror og hans familie skulle komme på ferie, og jeg ønskede, at det skulle blive en god uge for alle.

Det skal siges, at min bror og jeg altid har haft det godt sammen, den samme humor og syn på livet. Det havde bare gået skævt et sted, de sidste par år, og jeg ønskede at finde ud af hvad og om muligt få vores forhold rettet op.

Jeg var vred på ham og syntes han var blevet "et gammelt fjols".

Under sessionen med Bjørn og "TankeRevision" blev det tydeligt, at det jeg følte var en stor sorg over, at jeg på en måde havde "mistet" min bror.

Den sorg blev bearbejdet, på mystisk vis, og da vi var færdige, sad jeg tilbage med en følelse af lettelse og forståelse for, at min bror antageligt følte det samme.

De næste dage, før min bror skulle komme, tænkte jeg meget på tingene. Jeg skulle lytte til hvad han sagde, i stedet for at angribe. Det var derfor han blev så hidsig, fordi han følte sig angrebet.

Den 1. aften de var her, efter at resten af familien var gået i seng, blev han og jeg siddende og snakkede. Det var helt fantastisk. Vi sad som i gamle dage og løste verdens problemer, til langt ud på natten, og han åbnede op for tanker og bekymringer. Vi lyttede begge til hinanden.

Jeg havde overført min "forandring" til ham og vise versa.

Resten af ugen, de var hos mig, havde vi ingen problemer.

Jeg har brugt TankeRevision i andre situationer, før dette, hvor det også har hjulpet mig til at se tingene anderledes.

TankeRevision går ind og gør, så man selv bearbejder de dårlige tanker og følelser, som en slags selvhealing.

Jeg anbefaler stærkt TankeRevision.

Med venlige og positive tanker fra

Sussi

# Teorien bag TankeRevision® 2020

## Tanker

I foråret 2012 opdagede jeg, som tidligere nævnt, at vi mennesker havde fået mulighed for at annullere selvskabte tanker, selv om vi ikke vidste, hvornår de var blevet skabt, blot vi helt og uden forbehold ønskede, at den tanke eller mening ikke fortsatte. **(Altså holdt op med at overleve.)**

Det betød, at vi kunne slippe ud af gamle beslutninger, som f.eks. ”Jeg duer ikke til noget”, ”Livet er noget lort”, ”Der er ingen, der kan lide mig”, osv. osv.

Den slags beslutninger bliver ofte taget af børn i pressede situationer. Nogle børn har haft negative forældre, som f.eks. har sagt: ”Hvor er du dog dum” eller lignende, utallige gange.

Den slags påvirkning vil først skade barnet, hvis det selv går med på tanken, og selv beslutter ”Hvor er jeg dog dum”, men hvilket barn tror ikke på sine forældre?

Den slags beslutninger kan virkelig ødelægge livet for et menneske.

Hvis man ikke ved, hvornår den slags beslutninger blev taget, måtte man tidligere henvende sig til en terapeut, som så måske kunne hjælpe med at få dem ændret eller slettet.

Reglen i sindet var førhen: En selvskabt tanke kan kun ændres eller annulleres, hvis skaberen af tanken har forbindelse med tankens skabelsestidspunkt. Altså skulle man kunne huske, hvornår man lavede tanken.

Reglen er blevet ændret til: En selvskabt tanke kan ændres eller annulleres, hvis skaberen af tanken har forbindelse med tankens skabelsestidspunkt, eller den kan annulleres, hvis skaberen af tanken helt og fuldstændig ønsker, at tanken ikke fortsætter.

Da dette gik op for mig, lavede jeg mange forsøg, alle med titlen "TankeRevision", med det formål at fjerne enhver tvivl om ønskets oprigtighed, dvs. at man er helt sikker på, at man ønsker at den selvskabte tanke annulleres.

Resultaterne var fantastiske og det blev meget virkeligt for mig, hvor effektivt det var at hjælpe folk med at annullere eller ændre deres holdninger og meninger.

I mange tilfælde ændrede det personernes væremåde og endda også deres omgivers væremåde drastisk.

Dagligdags tanker og meninger kan forholdsvis let ændres og slettes, fordi de ikke er brændt ind i sindet, og fordi de bliver lavet på tidspunkter, hvor folk er rimeligt bevidste.

## **Følelser**

En følelse er resultatet af en sammenligning mellem virkeligheden og en forventet eller ønsket virkelighed.

Hvis virkeligheden er bedre end den forventede eller ønskede virkelighed, er man glad.

Hvis virkeligheden er som den forventede eller ønskede virkelighed, er man tilfreds.

Hvis virkeligheden er ringere end den forventede eller ønskede virkelighed, er man i dårligt humør.

Eksempler:

Du deltager i en konkurrence og:

Du ønsker at vinde, og du vinder.

Resultat: Du bliver glad.

Du ønsker at vinde, og du bliver nr. 2.

Resultat: Du bliver i dårligt humør.

Du ønsker at være blandt de 3 bedste, og du bliver nr. 2.

Resultat: Du bliver glad eller tilfreds.

Du ønsker at være blandt de 3 bedste, og du bliver nr. 4.

Resultat: Du bliver ked af det.

En følelse er altså resultatet af en sammenligning mellem dine ønsker og forventninger, og virkeligheden.

For at komme i bedre humør kan du ændre dine ønsker og forventninger, så de bliver mere opnåelige. Du kan også ændre på virkeligheden, så den nærmer sig det ønskede og forventede.

## **Hukommelsen**

Vores hukommelse er som en båndoptager – den optager alt:

Selvskabte tanker, fantasier, meninger, overbevisninger, osv.

Følelser.

Sanseindtryk.

Kropstilstande.

Hukommelsen afspiller:

Det vi beder den om at afspille.

Det i hukommelsen, der minder om dine nutidige situationer.

Når hukommelsen bliver trigget af en nutidig situation, sender den automatisk til din bevidsthed en kopi af hele den hændelse, der blev trigget, dvs. alle dens tanker, følelser, sanseindtryk og kropstilstande fra dengang.

En krum næse, en bestemt lyd, lugt, osv. kan være nok til at trigge en bestemt hændelse i hukommelsen.

Det er det, der sandsynligvis er baggrunden for PTSD, altså et kraftigt ubehag fordi kraftige oplevelser bliver afspillet fra hukommelsen.

En anvendt metode til at hjælpe folk med sådanne lidelser har været at få deres opmærksomhed tilbage til det øjeblik i hukommelsen, da hændelsen blev optaget. Når de har forbindelse med dette øjeblik, har de kontrol over selve optagelsen, og kan bestemme, hvad der skal ske med den, altså om de følelser, der er i den, skal accepteres og dermed slettes. Problemet er blot, at genoplevelse af sådan en oplevelse er forbundet med så stort ubehag, at det næsten er umuligt for mange at gøre det.

**Med B spørgsmålene i TankeRevision® 2020 kan du slippe og annullere ubehagelige følelser, der kommer fra din hukommelse - uden at dykke ned i de ubehagelige hændelser.**

## Vejledning i brug af TankeRevision® 2020

Du bør vælge de emner, der fylder mest i dit liv, f.eks. mig selv, mit liv og nuet. Derefter kan du se på problemer med din partner, problemer med en arbejdskollega, problemer med en nabo, problemer med en i familien, problemer med at køre i bil, problemer med at være sammen med andre, osv. osv.

Du vil opleve, at dine problemer lidt efter lidt aftager, fordi du gradvist bliver mere tolerant og rummende.

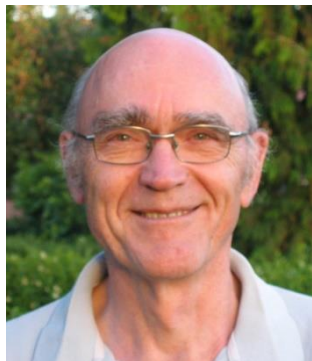
Hvis du føler dig trist, og ikke ved hvor du skal starte, er det en god ide at begynde med emnet nuet.

-----

Du bør kun anvende metoden, hvis du er mentalt sund og velfungerende. Hvis du føler at spørgsmålene på en eller anden måde skader dig, bør du straks stoppe.

OBS: Anvendelse af TankeRevision® 2020 foregår helt på dit eget ansvar.

## Om mig



Mit navn er Bjørn Dean Petersen. Jeg er født i 1943, er uddannet som radiomekaniker og elektroniktekniker, og har arbejdet med computere siden 1968.

I 1976 begyndte jeg at interessere mig for menneskesindet og dets funktioner. For at lære om sindet, snusede jeg til almindelig psykologi, til forskellige new age metoder og til forskellige religioner. Jeg lærte meget disse

steder, men de gav mig ikke det, jeg søgte. Jeg vendte derfor min opmærksomhed indad. Jeg begyndte at undre mig, og jeg begyndte at få svar på min undren.

Mit mål var at finde ud af, hvorfor vi mennesker skaber så megen lidelse for os selv og andre, og at finde en metode, så vi i stedet for at skabe lidelse, skaber mere glæde.

Under min søgen i mit eget og andres sind dukkede der, lidt efter lidt, en forståelse op om, hvordan vores sind fungerer, samt en metode til reparation af sindet.

Metoden kalder jeg **TankeRevision®**.

Gennembruddet for mig var, at jeg i 1996 besluttede mig til at være til optimal gavn for både mig selv og andre. Den beslutning medførte, at jeg gradvist fik den viden og de evner, jeg behøvede for at kunne lave denne metode.



## Bagsiden

Denne bog viser hvordan du nu nemt kan annullere dine uønskede tanker, meninger og følelser og dermed gratis forbedre dit liv ved at bruge programmet på [www.tankerevision.dk](http://www.tankerevision.dk).

Nu behøver du ikke længere hænge fast i fortidens tanker, meninger, overbevisninger og følelser.

Hvis du virkelig ønsker at en tanke, mening, overbevisning eller følelse ikke fortsætter, så vil den blive annulleret, og dermed går du fri af fortidens magt over dig.

**TankeRevision®** er et gratis selvhjælpsprogram som hjælper dig med at blive sikker på om du ønsker at en tanke eller følelse ikke fortsætter.