Лично място за домашните задачи по КПТ между сесиите

ThinkGO е приложение за iPhone и Apple Watch с 20 насочвани упражнения за самопомощ, основани на техники от КПТ (записи на мисли, време за тревоги, поведенческо активиране, стълби на страха и инструменти за успокояване), което пази твоите записи на устройството и в собствения ти iCloud, без акаунт и без реклами.

Какво могат да упражняват клиентите

Всички 20 упражнения, в групите на приложението. Всяко задава по един въпрос на екран и запазва чернова в движение.

Работа с мисли
Запис на мисли, ABC запис, Сократови въпроси, Двоен стандарт

Дейности
Проследяване на дейностите, Планиране на дейности, Поведенчески експеримент

Експозиция
Стълба на страха, Практика на експозиция

Убеждения
Стрелка надолу, Дневник на убежденията, Континуум, Торта на отговорността

Тревоги и проблеми
Време за тревоги, Решаване на проблеми, Плюсове и минуси

Ежедневни
Карти за справяне, Ежедневен чек-ин за настроението

Успокояване
Бавно дишане, Заземяване 5-4-3-2-1

Как работи експортът в PDF

1. **Клиентът избира съдържанието**
   Период или отделни записи, кои упражнения и дали да се добавят графиките на настроението и чек-ините.
2. **По желание добавя парола**
   Файлът може да се заключи, преди да напусне iPhone. Името на корицата е по избор.
3. **Споделя го по свой начин**
   Имейл, AirDrop, печат или Файлове от менюто за споделяне на iPhone. Нищо не се споделя автоматично.

Какво получаваш

PDF файл. Не ти трябват акаунт, приложение или табло, а на нас нищо не се изпраща.

Поверителност

Записите остават на iPhone на клиента и в собствения му iCloud. Без акаунт, без реклами, без рекламно проследяване.

Не е клиничен инструмент

ThinkGO е инструмент за самопомощ, основан на техники от КПТ, за ползване между сесиите. Не замества терапевт, лекар или диагноза.

Скоро в App Store: януари 2027 г.

ThinkGO е инструмент за самопомощ, основан на техники от КПТ. Не е терапия, диагноза или спешна помощ.