Soukromé místo pro domácí úkoly z KBT mezi sezeními

ThinkGO je aplikace pro iPhone a Apple Watch s 20 řízenými svépomocnými cvičeními založenými na technikách KBT (záznamy myšlenek, čas na starosti, behaviorální aktivace, žebříky strachu a nástroje ke zklidnění), která uchovává tvoje záznamy v zařízení a ve tvém vlastním iCloudu, bez účtu a bez reklam.

Co mohou klienti procvičovat

Všech 20 cvičení ve skupinách aplikace. Každé klade jednu otázku na obrazovku a průběžně ukládá rozpracovaný záznam.

Práce s myšlenkami
Záznam myšlenek, Záznam ABC, Sokratovské otázky, Dvojí metr

Aktivity
Sledování aktivit, Plánování aktivit, Behaviorální experiment

Expozice
Žebřík strachu, Nácvik expozice

Přesvědčení
Šipka dolů, Záznam základních přesvědčení, Kontinuum, Koláč odpovědnosti

Starosti a problémy
Čas na starosti, Řešení problémů, Výhody a nevýhody

Denně
Karty zvládání, Denní záznam nálady

Zklidnění
Pomalé dýchání, Ukotvení 5-4-3-2-1

Jak funguje export do PDF

1. **Klient vybere obsah**
   Období nebo jednotlivé záznamy, která cvičení a zda přidat grafy nálady a dotazníků.
2. **Případně přidá heslo**
   Soubor lze zamknout dřív, než opustí iPhone. Jméno na titulní straně je volitelné.
3. **Sdílí ho po svém**
   E-mail, AirDrop, tisk nebo Soubory z nabídky sdílení v iPhonu. Nic se nesdílí automaticky.

Co dostaneš

Soubor PDF. Žádný účet, aplikaci ani panel nepotřebuješ a nám se nic neposílá.

Soukromí

Záznamy zůstávají v iPhonu klienta a v jeho vlastním iCloudu. Bez účtu, bez reklam, bez reklamního sledování.

Není to klinický nástroj

ThinkGO je svépomocný nástroj založený na technikách KBT pro použití mezi sezeními. Nenahrazuje terapeuta, lékaře ani diagnózu.

Brzy v App Store: leden 2027

ThinkGO je svépomocný nástroj založený na technikách KBT. Není to terapie, diagnóza ani pohotovostní péče.

Více na thinkgo.app/cs/for-therapists/ · info@thinkgo.app