Ένας ιδιωτικός χώρος για τις εργασίες ΓΣΘ ανάμεσα στις συνεδρίες

Το ThinkGO είναι μια εφαρμογή για iPhone και Apple Watch με 29 καθοδηγούμενες ασκήσεις αυτοβοήθειας βασισμένες σε τεχνικές ΓΣΘ (καταγραφές σκέψεων, ώρα ανησυχίας, συμπεριφορική ενεργοποίηση, κλίμακες φόβου και εργαλεία ηρεμίας), που κρατά τις καταχωρίσεις σου στη συσκευή και στο δικό σου iCloud, χωρίς λογαριασμό και χωρίς διαφημίσεις.

Τι μπορούν να εξασκούν οι πελάτες

Και τις 29 ασκήσεις, στις ομάδες της εφαρμογής. Η καθεμία κάνει μία ερώτηση ανά οθόνη και αποθηκεύει πρόχειρο στην πορεία.

Δουλειά με τις σκέψεις
Καταγραφή σκέψεων, Καταγραφή ABC, Σωκρατικές ερωτήσεις, Διπλά μέτρα, Έλεγχος σκέψεων για τον ύπνο, Διάλειμμα αυτοσυμπόνιας, Εσωτερικός επικριτής και καλοσυνάτη φωνή, Γράμμα με συμπόνια, Καταγραφή θυμού

Δραστηριότητες
Καταγραφή δραστηριοτήτων, Προγραμματισμός δραστηριοτήτων, Συμπεριφορικό πείραμα, Πλάνο χαλάρωσης, Πλάνο διαλείμματος, Διεκδικητικό μήνυμα

Έκθεση
Σκάλα φόβου, Άσκηση έκθεσης

Πεποιθήσεις
Κάθετο βέλος, Αρχείο βασικής πεποίθησης, Συνεχές, Πίτα ευθύνης

Ανησυχίες και προβλήματα
Ώρα ανησυχίας, Επίλυση προβλημάτων, Κόστος-όφελος, Άδειασμα πριν τον ύπνο

Καθημερινά
Κάρτες αντιμετώπισης, Καθημερινό check-in διάθεσης

Ηρεμία
Ρυθμική αναπνοή, Γείωση 5-4-3-2-1

Πώς λειτουργεί η εξαγωγή PDF

1. **Ο πελάτης επιλέγει το περιεχόμενο**
   Ένα διάστημα ημερομηνιών ή μεμονωμένες καταχωρίσεις, ποιες ασκήσεις και αν θα μπουν τα γραφήματα διάθεσης και check-in.
2. **Προσθέτει κωδικό αν θέλει**
   Το αρχείο μπορεί να κλειδωθεί πριν φύγει από το iPhone. Το όνομα στο εξώφυλλο είναι προαιρετικό.
3. **Το μοιράζεται με τον δικό του τρόπο**
   Email, AirDrop, εκτύπωση ή Αρχεία, από το φύλλο κοινής χρήσης του iPhone. Τίποτα δεν κοινοποιείται αυτόματα.

Τι λαμβάνεις

Ένα αρχείο PDF. Χωρίς λογαριασμό, εφαρμογή ή πίνακα ελέγχου για σένα, και τίποτα δεν μας στέλνεται.

Απόρρητο

Οι καταχωρίσεις μένουν στο iPhone του πελάτη και στο δικό του iCloud. Χωρίς λογαριασμό, χωρίς διαφημίσεις, χωρίς διαφημιστική παρακολούθηση.

Δεν είναι κλινικό εργαλείο

Το ThinkGO είναι εργαλείο αυτοβοήθειας βασισμένο σε τεχνικές ΓΣΘ για χρήση ανάμεσα στις συνεδρίες. Δεν αντικαθιστά θεραπευτή, γιατρό ή διάγνωση.