Privaatne koht KKT kodutööde jaoks seansside vahel

ThinkGO on iPhone'i ja Apple Watchi rakendus, milles on 29 juhendatud eneseabiharjutust KKT võtete põhjal (mõtete tabel, muretsemisaeg, käitumuslik aktiveerimine, hirmuredel ja rahunemisvahendid). Sinu sissekanded jäävad seadmesse ja sinu enda iCloudi, kontot pole vaja ja reklaame pole.

Mida kliendid saavad harjutada

Kõik 29 harjutust rakenduse rühmades. Iga harjutus esitab ühe küsimuse ekraani kohta ja salvestab mustandi jooksvalt.

Mõttetöö
Mõtete tabel, ABC-tabel, Sokraatilised küsimused, Topeltstandard, Unemõtete kontroll, Enesekaastunde paus, Sisemine kriitik ja lahke hääl, Kaastundlik kiri, Viha logi

Tegevused
Tegevuste jälgimine, Tegevuste planeerimine, Käitumuslik eksperiment, Õhtuse rahunemise plaan, Pausiplaan, Kehtestav sõnum

Kokkupuude
Hirmuredel, Kokkupuuteharjutus

Uskumused
Allanool, Põhiuskumuse logi, Kontiinum, Vastutuse tort

Mured ja probleemid
Muretsemisaeg, Probleemide lahendamine, Plussid ja miinused, Mõtted paberile enne und

Igapäevane
Toimetulekukaardid, Igapäevane meeleolu märkimine

Rahu
Rahulik hingamine, 5-4-3-2-1 maandamine

Kuidas PDF-eksport töötab

1. **Klient valib, mida lisada**
   Kuupäevavahemik või konkreetsed sissekanded, millised harjutused ja kas lisada meeleolugraafik ja enesehindamised.
2. **Lisab soovi korral parooli**
   Faili saab enne iPhone'ist lahkumist lukustada. Nimi kaanel on valikuline.
3. **Jagab omal viisil**
   Mail, AirDrop, printimine või Failid iPhone'i jagamislehelt. Midagi ei jagata automaatselt.

Mida sa saad

Ühe PDF-faili. Sulle pole kontot, rakendust ega töölauda ja meile ei saadeta midagi.

Privaatsus

Sissekanded jäävad kliendi iPhone'i ja tema enda iCloudi. Kontot, reklaame ega reklaamijälgijaid pole.

Ei ole kliiniline vahend

ThinkGO on KKT tehnikatel põhinev eneseabi tööriist seanssidevaheliseks kasutamiseks. See ei asenda terapeuti, arsti ega diagnoosi.

Varsti App Store'is: jaanuar 2027

ThinkGO on KKT tehnikatel põhinev eneseabi tööriist. See ei ole teraapia, diagnoos ega erakorraline abi.