સેશન વચ્ચે સીબીટી હોમવર્ક માટે એક ખાનગી જગ્યા

ThinkGO એ iPhone અને Apple Watch માટેની ઍપ છે, જેમાં સીબીટી તકનીકો પર આધારિત 29 માર્ગદર્શિત સેલ્ફ-હેલ્પ અભ્યાસ છે (વિચાર રેકોર્ડ, ચિંતાનો સમય, વર્તન સક્રિયકરણ, ડરની સીડી અને શાંત થવાનાં સાધનો). તમારી એન્ટ્રીઓ તમારા ડિવાઇસ પર અને તમારા પોતાના iCloud માં રહે છે, કોઈ એકાઉન્ટ નહીં અને કોઈ જાહેરાત નહીં.

ક્લાયન્ટ શું અભ્યાસ કરી શકે

ઍપનાં જૂથો મુજબ બધા 29 અભ્યાસ. દરેક, દરેક સ્ક્રીન પર એક પ્રશ્ન પૂછે છે અને સાથે સાથે ડ્રાફ્ટ સેવ કરે છે.

વિચારો પર કામ

વિચાર રેકોર્ડ, ABC રેકોર્ડ, સૉક્રેટિક પ્રશ્નો, બેવડું ધોરણ, ઊંઘ વિશેના વિચારોની તપાસ, સ્વ-કરુણાનો વિરામ, અંદરનો ટીકાકાર અને દયાળુ અવાજ, કરુણાભર્યો પત્ર, ગુસ્સાનો લૉગ

પ્રવૃત્તિઓ

પ્રવૃત્તિ રેકોર્ડ, પ્રવૃત્તિ આયોજન, વર્તન પ્રયોગ, રાત્રે શાંત થવાનો પ્લાન, ટાઇમ-આઉટ પ્લાન, સ્પષ્ટ સંદેશ

એક્સપોઝર

ડરની સીડી, એક્સપોઝર અભ્યાસ

માન્યતાઓ

નીચે તરફ તીર, મૂળ માન્યતા લૉગ, માપપટ્ટી, જવાબદારીની પાઈ

ચિંતા અને સમસ્યાઓ

ચિંતાનો સમય, સમસ્યા ઉકેલ, ફાયદા-નુકસાન, સૂતાં પહેલાં મન હળવું કરવું

દૈનિક

સહારો કાર્ડ, દૈનિક મૂડ ચેક-ઇન

શાંતિ

ધીમા શ્વાસ, 5-4-3-2-1 ગ્રાઉન્ડિંગ

PDF એક્સપોર્ટ કેવી રીતે કામ કરે છે

1. **ક્લાયન્ટ નક્કી કરે છે શું સામેલ કરવું**
   તારીખની શ્રેણી કે ચોક્કસ એન્ટ્રીઓ, કયા અભ્યાસ, અને મૂડ ચાર્ટ તથા ચેક-ઇન સામેલ કરવા કે નહીં.
2. **ઇચ્છે તો પાસવર્ડ ઉમેરે છે**
   iPhone માંથી બહાર જાય તે પહેલાં ફાઇલ લૉક કરી શકાય છે. કવર પર નામ વૈકલ્પિક છે.
3. **પોતાની રીતે શેર કરે છે**
   iPhone ની શેર શીટમાંથી મેઇલ, AirDrop, પ્રિન્ટ કે ફાઇલ્સ. કંઈ આપમેળે શેર થતું નથી.

તમને શું મળે છે

એક PDF ફાઇલ. તમારા માટે કોઈ એકાઉન્ટ, ઍપ કે ડૅશબોર્ડ નથી, અને અમને કંઈ મોકલાતું નથી.

ગોપનીયતા

એન્ટ્રીઓ ક્લાયન્ટના iPhone પર અને તેમના પોતાના iCloud માં રહે છે. કોઈ એકાઉન્ટ નહીં, કોઈ જાહેરાત નહીં, કોઈ જાહેરાત ટ્રૅકર નહીં.

ક્લિનિકલ ટૂલ નથી

ThinkGO એ સેશન વચ્ચે ઉપયોગ માટે સીબીટી તકનીકો પર આધારિત સેલ્ફ-હેલ્પ ટૂલ છે. તે થેરાપિસ્ટ, ડૉક્ટર કે નિદાનનું સ્થાન લેતું નથી.

ટૂંક સમયમાં App Store પર: જાન્યુઆરી 2027

ThinkGO એ સીબીટી તકનીકો પર આધારિત સેલ્ફ-હેલ્પ ટૂલ છે. તે થેરાપી, નિદાન કે કટોકટીની સંભાળ નથી.

વધુ: thinkgo.app/gu/for-therapists/ · info@thinkgo.app