Privatno mjesto za KBT domaće zadaće između seansi

ThinkGO je aplikacija za iPhone i Apple Watch s 29 vođenih vježbi samopomoći temeljenih na KBT tehnikama (zapisi misli, vrijeme za brigu, bihevioralna aktivacija, ljestvice straha i alati za smirenje) koja tvoje zapise čuva na uređaju i u tvom vlastitom iCloudu, bez računa i bez oglasa.

Što klijenti mogu vježbati

Svih 29 vježbi, u skupinama iz aplikacije. Svaka postavlja jedno pitanje po zaslonu i usput sprema nacrt.

Rad s mislima
Zapis misli, ABC zapis, Sokratska pitanja, Dvostruki standard, Preispitivanje misli o snu, Pauza samosuosjećanja, Unutarnji kritičar i blagi glas, Suosjećajno pismo, Dnevnik ljutnje

Aktivnosti
Praćenje aktivnosti, Planiranje aktivnosti, Bihevioralni eksperiment, Plan večernjeg usporavanja, Plan stanke, Asertivna poruka

Izlaganje
Ljestvica straha, Vježba izlaganja

Uvjerenja
Strelica prema dolje, Dnevnik temeljnih uvjerenja, Kontinuum, Torta odgovornosti

Brige i problemi
Vrijeme za brigu, Rješavanje problema, Prednosti i nedostaci, Rasterećenje pred spavanje

Svakodnevno
Kartice za suočavanje, Dnevna provjera raspoloženja

Smirenje
Sporo disanje, Uzemljenje 5-4-3-2-1

Kako radi PDF izvoz

1. **Klijent bira sadržaj**
   Razdoblje ili pojedinačni zapisi, koje vježbe te dodati li grafikone raspoloženja i provjera.
2. **Po želji dodaje lozinku**
   Datoteka se može zaključati prije nego što napusti iPhone. Ime na naslovnici nije obavezno.
3. **Dijeli je na svoj način**
   E-pošta, AirDrop, ispis ili Datoteke, iz izbornika za dijeljenje na iPhoneu. Ništa se ne dijeli automatski.

Što dobivaš

PDF datoteku. Ne treba ti ni račun, ni aplikacija, ni nadzorna ploča, a nama se ništa ne šalje.

Privatnost

Zapisi ostaju na klijentovu iPhoneu i u njegovu vlastitom iCloudu. Bez računa, bez oglasa, bez oglasnog praćenja.

Nije klinički alat

ThinkGO je alat za samopomoć temeljen na KBT tehnikama, za korištenje između seansi. Ne zamjenjuje terapeuta, liječnika ni dijagnozu.

Uskoro u App Storeu: siječanj 2027.

ThinkGO je alat za samopomoć temeljen na KBT tehnikama. Nije terapija, dijagnoza ni hitna pomoć.