Tempat pribadi untuk pekerjaan rumah CBT di antara sesi

ThinkGO adalah app iPhone dan Apple Watch dengan 29 latihan bantu diri terpandu berdasarkan teknik CBT (catatan pikiran, waktu khawatir, aktivasi perilaku, tangga ketakutan, dan alat untuk tenang) yang menyimpan catatanmu di perangkat dan di iCloud milikmu sendiri, tanpa akun dan tanpa iklan.

Yang bisa dilatih klien

Semua 29 latihan, dalam kelompok seperti di app. Setiap latihan mengajukan satu pertanyaan per layar dan menyimpan draf sambil berjalan.

Mengolah pikiran
Catatan pikiran, Catatan ABC, Pertanyaan Sokratik, Standar ganda, Periksa pikiran tentang tidur, Jeda welas asih diri, Kritikus batin dan suara yang baik, Surat penuh welas asih, Catatan kemarahan

Aktivitas
Pemantauan aktivitas, Penjadwalan aktivitas, Eksperimen perilaku, Rencana menjelang tidur, Rencana rehat, Pesan asertif

Paparan
Tangga ketakutan, Latihan paparan

Keyakinan
Panah ke bawah, Catatan keyakinan inti, Kontinum, Pai tanggung jawab

Kekhawatiran & masalah
Waktu khawatir, Pemecahan masalah, Untung-rugi, Lepaskan pikiran sebelum tidur

Harian
Kartu pegangan, Check-in suasana hati harian

Tenang
Napas perlahan, Grounding 5-4-3-2-1

Cara kerja ekspor PDF

1. **Klien memilih isinya**
   Rentang tanggal atau catatan tertentu, latihan mana, dan apakah grafik suasana hati serta check-in disertakan.
2. **Menambahkan kata sandi jika mau**
   Berkas bisa dikunci sebelum keluar dari iPhone. Nama di sampul bersifat opsional.
3. **Membagikannya dengan caranya sendiri**
   Email, AirDrop, cetak, atau File, dari lembar berbagi iPhone. Tidak ada yang dibagikan otomatis.

Yang kamu terima

Satu berkas PDF. Tanpa akun, app, atau dasbor untukmu, dan tidak ada yang dikirim ke kami.

Privasi

Catatan tetap di iPhone klien dan di iCloud milik klien. Tanpa akun, tanpa iklan, tanpa pelacak iklan.

Bukan alat klinis

ThinkGO adalah alat bantu diri berdasarkan teknik CBT untuk dipakai di antara sesi. Tidak menggantikan terapis, dokter, atau diagnosis.

Segera di App Store: Januari 2027