Uno spazio privato per i compiti di TCC tra le sedute

ThinkGO è un'app per iPhone e Apple Watch con 20 esercizi guidati di auto-aiuto basati su tecniche della TCC (registri dei pensieri, tempo delle preoccupazioni, attivazione comportamentale, scale della paura e strumenti per la calma) che tiene le tue annotazioni sul dispositivo e nel tuo iCloud, senza account e senza pubblicità.

Cosa si può praticare

Tutti i 20 esercizi, nei gruppi dell'app. Ognuno pone una domanda per schermata e salva una bozza man mano.

Lavoro sui pensieri
Registro dei pensieri, Schema ABC, Domande socratiche, Doppio standard

Attività
Monitoraggio delle attività, Pianificazione delle attività, Esperimento comportamentale

Esposizione
Scala della paura, Esercizio di esposizione

Convinzioni
Freccia discendente, Registro delle convinzioni profonde, Continuum, Torta della responsabilità

Preoccupazioni e problemi
Tempo delle preoccupazioni, Risoluzione dei problemi, Costi e benefici

Ogni giorno
Schede di supporto, Check-in quotidiano dell'umore

Calma
Respirazione lenta, Radicamento 5-4-3-2-1

Come funziona l'esportazione in PDF

1. **La persona sceglie cosa includere**
   Un periodo o singole annotazioni, quali esercizi e se aggiungere i grafici dell'umore e dei check-in.
2. **Aggiunge una password, se vuole**
   Il file può essere protetto prima di lasciare l'iPhone. Il nome in copertina è facoltativo.
3. **Lo condivide a modo suo**
   Email, AirDrop, stampa o File, dal menu Condividi dell'iPhone. Nulla viene condiviso in automatico.

Cosa ricevi

Un file PDF. Per te niente account, niente app e niente dashboard, e a noi non arriva nulla.

Privacy

Le annotazioni restano sull'iPhone della persona e nel suo iCloud. Nessun account, nessuna pubblicità, nessun tracker pubblicitario.

Non è uno strumento clinico

ThinkGO è uno strumento di auto-aiuto basato su tecniche della TCC, da usare tra le sedute. Non sostituisce un terapeuta, un medico o una diagnosi.

Su App Store da gennaio 2027

ThinkGO è uno strumento di auto-aiuto basato su tecniche della TCC. Non è una terapia, una diagnosi o un servizio di emergenza.