Privati vieta KET namų darbams tarp susitikimų

ThinkGO yra „iPhone“ ir „Apple Watch“ programėlė su 29 vedamais savipagalbos pratimais, pagrįstais KET metodais (minčių įrašai, nerimo laikas, elgesio aktyvinimas, baimės kopėčios ir nusiraminimo pratimai), kuri tavo įrašus laiko tavo įrenginyje ir tavo paties „iCloud“, be paskyros ir be reklamų.

Ką klientai gali praktikuoti

Visus 29 pratimus, tokiomis grupėmis kaip programėlėje. Kiekvienas užduoda po vieną klausimą viename ekrane ir eigoje išsaugo juodraštį.

Darbas su mintimis
Minčių lentelė, ABC lentelė, Sokratiški klausimai, Dvigubas standartas, Minčių apie miegą patikra, Užuojautos sau pertraukėlė, Vidinis kritikas ir geras balsas, Užjaučiantis laiškas, Pykčio žurnalas

Veiklos
Veiklos stebėjimas, Veiklos planavimas, Elgesio eksperimentas, Vakaro ritualo planas, Pertraukos planas, Asertyvi žinutė

Ekspozicija
Baimės kopėčios, Ekspozicijos pratimas

Įsitikinimai
Rodyklė žemyn, Giluminio įsitikinimo žurnalas, Kontinuumas, Atsakomybės skritulys

Nerimas ir problemos
Nerimo laikas, Problemų sprendimas, Privalumai ir trūkumai, Minčių iškrovimas prieš miegą

Kasdieniai
Įveikos kortelės, Kasdienė nuotaikos patikra

Nusiraminimas
Ritmingas kvėpavimas, Įžeminimas 5-4-3-2-1

Kaip veikia PDF eksportas

1. **Klientas pasirenka, kas bus faile**
   Laikotarpį ar atskirus įrašus, pratimus ir ar pridėti nuotaikos bei patikrų grafikus.
2. **Jei nori, prideda slaptažodį**
   Failą galima užrakinti, kol jis dar „iPhone“. Vardas viršelyje nebūtinas.
3. **Pasidalija savo būdu**
   El. paštu, „AirDrop“, atspausdinus ar per „Failus“, iš „iPhone“ bendrinimo meniu. Niekas nebendrinama automatiškai.

Ką gauni

PDF failą. Tau nereikia nei paskyros, nei programėlės, nei valdymo skydelio, ir mums niekas nesiunčiama.

Privatumas

Įrašai lieka kliento „iPhone“ ir jo „iCloud“. Be paskyros, be reklamų, be reklamos sekiklių.

Ne klinikinė priemonė

ThinkGO yra savipagalbos priemonė, pagrįsta KET metodais, naudojama tarp susitikimų. Ji nepakeičia terapeuto, gydytojo ar diagnozės.

Netrukus App Store: 2027 m. sausis

ThinkGO yra savipagalbos priemonė, pagrįsta KET metodais. Tai nėra terapija, diagnozė ar skubi pagalba.