Privāta vieta KBT mājasdarbiem starp sesijām

ThinkGO ir iPhone un Apple Watch lietotne ar 20 vadītiem pašpalīdzības vingrinājumiem, kas balstīti KBT metodēs (domu pieraksti, raižu laiks, uzvedības aktivizācija, baiļu kāpnes un nomierināšanās rīki). Tavi ieraksti paliek ierīcē un tavā iCloud, bez konta un bez reklāmām.

Ko klienti var praktizēt

Visus 20 vingrinājumus lietotnes grupās. Katrs uzdod vienu jautājumu katrā ekrānā un pa ceļam saglabā melnrakstu.

Darbs ar domām
Domu pieraksts, ABC pieraksts, Sokrātiskie jautājumi, Dubultstandarts

Aktivitātes
Aktivitāšu uzskaite, Aktivitāšu plānošana, Uzvedības eksperiments

Ekspozīcija
Baiļu kāpnes, Ekspozīcijas vingrinājums

Pārliecības
Lejupvērstā bulta, Pamatpārliecības žurnāls, Kontinuums, Atbildības aplis

Raizes un problēmas
Raižu laiks, Problēmu risināšana, Ieguvumi un zaudējumi

Ikdienas
Atbalsta kartītes, Ikdienas garastāvokļa atzīme

Miers
Ritmiska elpošana, Iezemēšanās 5-4-3-2-1

Kā darbojas PDF eksports

1. **Klients izvēlas saturu**
   Datumu diapazons vai konkrēti ieraksti, kuri vingrinājumi un vai pievienot garastāvokļa grafiku un pašnovērtējumus.
2. **Ja vēlas, pievieno paroli**
   Failu var aizslēgt, pirms tas atstāj iPhone. Vārds uz titullapas nav obligāts.
3. **Kopīgo savā veidā**
   Pasts, AirDrop, drukāšana vai Faili no iPhone kopīgošanas lapas. Nekas netiek kopīgots automātiski.

Ko tu saņem

Vienu PDF failu. Tev nav ne konta, ne lietotnes, ne vadības paneļa, un mums nekas netiek sūtīts.

Privātums

Ieraksti paliek klienta iPhone un viņa paša iCloud. Nav konta, nav reklāmu, nav reklāmu izsekotāju.

Nav klīnisks rīks

ThinkGO ir pašpalīdzības rīks, kas balstīts uz KBT tehnikām, lietošanai starp sesijām. Tā neaizstāj terapeitu, ārstu vai diagnozi.

Drīzumā App Store: 2027. g. janvāris

ThinkGO ir pašpalīdzības rīks, kas balstīts uz KBT tehnikām. Tā nav terapija, diagnoze vai neatliekamā palīdzība.

Vairāk: thinkgo.app/lv/for-therapists/ · info@thinkgo.app