Prywatne miejsce na zadania z TPB między sesjami

ThinkGO to aplikacja na iPhone'a i Apple Watch z 29 prowadzonymi ćwiczeniami samopomocy opartymi na technikach TPB (zapisy myśli, czas na zmartwienia, aktywizacja behawioralna, drabiny lęku i narzędzia wyciszające), która przechowuje twoje wpisy na urządzeniu i w twoim własnym iCloud, bez konta i bez reklam.

Co klienci mogą ćwiczyć

Wszystkie 29 ćwiczeń, w grupach z aplikacji. Każde zadaje jedno pytanie na ekran i na bieżąco zapisuje szkic.

Praca z myślami
Zapis myśli, Zapis ABC, Pytania sokratejskie, Podwójna miara, Sprawdzanie myśli o śnie, Chwila współczucia dla siebie, Wewnętrzny krytyk i życzliwy głos, Życzliwy list, Zapis złości

Aktywności
Monitorowanie aktywności, Planowanie aktywności, Eksperyment behawioralny, Plan wieczornego wyciszenia, Plan przerwy, Asertywny komunikat

Ekspozycja
Drabina lęku, Ćwiczenie ekspozycji

Przekonania
Strzałka w dół, Rejestr przekonań kluczowych, Kontinuum, Tort odpowiedzialności

Zmartwienia i problemy
Czas na zmartwienia, Rozwiązywanie problemów, Zyski i straty, Wieczorne spisanie myśli

Codziennie
Karty radzenia sobie, Codzienne sprawdzenie nastroju

Spokój
Spokojne oddychanie, Uziemienie 5-4-3-2-1

Jak działa eksport do PDF

1. **Klient wybiera, co trafi do pliku**
   Zakres dat albo pojedyncze wpisy, ćwiczenia i to, czy dodać wykresy nastroju i sprawdzeń.
2. **W razie potrzeby dodaje hasło**
   Plik można zabezpieczyć, zanim opuści iPhone'a. Imię na okładce jest opcjonalne.
3. **Udostępnia go po swojemu**
   E-mail, AirDrop, druk albo Pliki, z arkusza udostępniania na iPhonie. Nic nie jest udostępniane automatycznie.

Co otrzymujesz

Plik PDF. Bez konta, aplikacji i panelu po twojej stronie, a do nas nic nie trafia.

Prywatność

Wpisy zostają na iPhonie klienta i w jego własnym iCloud. Bez konta, bez reklam, bez reklamowych trackerów.

To nie jest narzędzie kliniczne

ThinkGO to narzędzie samopomocy oparte na technikach TPB, do używania między sesjami. Nie zastępuje terapeuty, lekarza ani diagnozy.