Súkromné miesto na domáce úlohy z KBT medzi sedeniami

ThinkGO je aplikácia pre iPhone a Apple Watch s 29 vedenými svojpomocnými cvičeniami založenými na technikách KBT (záznamy myšlienok, čas na starosti, behaviorálna aktivácia, rebríky strachu a nástroje na upokojenie), ktorá uchováva tvoje záznamy v zariadení a v tvojom vlastnom iCloude, bez účtu a bez reklám.

Čo môžu klienti precvičovať

Všetkých 29 cvičení v skupinách aplikácie. Každé kladie jednu otázku na obrazovku a priebežne ukladá rozpracovaný záznam.

Práca s myšlienkami
Záznam myšlienok, Záznam ABC, Sokratovské otázky, Dvojaký meter, Preverenie myšlienok o spánku, Chvíľka súcitu so sebou, Vnútorný kritik a láskavý hlas, Láskavý list, Záznam hnevu

Aktivity
Sledovanie aktivít, Plánovanie aktivít, Behaviorálny experiment, Plán večerného upokojenia, Plán prestávky, Asertívna správa

Expozícia
Rebrík strachu, Nácvik expozície

Presvedčenia
Šípka nadol, Záznam základných presvedčení, Kontinuum, Koláč zodpovednosti

Starosti a problémy
Čas na starosti, Riešenie problémov, Výhody a nevýhody, Odloženie myšlienok pred spaním

Denne
Karty zvládania, Denný záznam nálady

Upokojenie
Pomalé dýchanie, Ukotvenie 5-4-3-2-1

Ako funguje export do PDF

1. **Klient vyberie obsah**
   Obdobie alebo jednotlivé záznamy, ktoré cvičenia a či pridať grafy nálady a dotazníkov.
2. **Prípadne pridá heslo**
   Súbor sa dá zamknúť skôr, než opustí iPhone. Meno na titulnej strane je voliteľné.
3. **Zdieľa ho po svojom**
   E-mail, AirDrop, tlač alebo Súbory z ponuky zdieľania v iPhone. Nič sa nezdieľa automaticky.

Čo dostaneš

Súbor PDF. Nepotrebuješ účet, aplikáciu ani panel a nám sa nič neposiela.

Súkromie

Záznamy zostávajú v iPhone klienta a v jeho vlastnom iCloude. Bez účtu, bez reklám, bez reklamného sledovania.

Nie je to klinický nástroj

ThinkGO je svojpomocný nástroj založený na technikách KBT na použitie medzi sedeniami. Nenahrádza terapeuta, lekára ani diagnózu.