Приватне місце для домашніх завдань КПТ між сесіями

ThinkGO — застосунок для iPhone і Apple Watch з 20 керованими вправами самодопомоги на основі методів КПТ (записи думок, час для тривог, поведінкова активація, драбини страху та вправи для спокою), який зберігає твої записи на пристрої й у твоєму власному iCloud, без акаунта й без реклами.

Що можуть практикувати клієнти

Усі 20 вправ, у тих самих групах, що в застосунку. Кожна ставить одне запитання на екрані й зберігає чернетку дорогою.

Робота з думками
Запис думок, Запис ABC, Сократівські запитання, Подвійні стандарти

Активності
Відстеження активностей, Планування активностей, Поведінковий експеримент

Експозиція
Драбина страху, Практика експозиції

Переконання
Стрілка вниз, Журнал глибинного переконання, Континуум, Пиріг відповідальності

Тривоги й проблеми
Час для тривог, Розв'язання проблем, Плюси й мінуси

Щоденне
Картки підтримки, Щоденна перевірка настрою

Спокій
Ритмічне дихання, Заземлення 5-4-3-2-1

Як працює експорт у PDF

1. **Клієнт обирає, що ввійде у файл**
   Період або окремі записи, які вправи й чи додавати графіки настрою та перевірок.
2. **За бажанням додає пароль**
   Файл можна захистити, перш ніж він залишить iPhone. Ім'я на обкладинці необов'язкове.
3. **Ділиться зручним способом**
   Пошта, AirDrop, друк або «Файли» з меню «Поширити» на iPhone. Нічого не передається автоматично.

Що отримуєш ти

PDF-файл. Тобі не потрібні ні акаунт, ні застосунок, ні панель, і нам нічого не надсилається.

Приватність

Записи лишаються на iPhone клієнта й у його iCloud. Без акаунта, без реклами, без рекламних трекерів.

Не клінічний інструмент

ThinkGO — інструмент самодопомоги на основі методів КПТ для роботи між сесіями. Він не замінює психотерапевта, лікаря чи діагноз.

Незабаром в App Store: січень 2027 р.

ThinkGO — інструмент самодопомоги на основі методів КПТ. Це не терапія, не діагноз і не екстрена допомога.

Докладніше: thinkgo.app/uk/for-therapists/ · info@thinkgo.app