سیشنز کے درمیان CBT ہوم ورک کے لیے ایک نجی جگہ

ThinkGO آئی فون اور Apple Watch کی ایک ایپ ہے جس میں CBT کی تکنیکوں پر مبنی 29 رہنمائی والی اپنی مدد آپ کی مشقیں ہیں (خیالات کا ریکارڈ، فکر کا وقت، رویّے کی فعالیت، خوف کی سیڑھی اور سکون کے ذرائع)۔ آپ کے اندراجات آپ کے آلے پر اور آپ کے اپنے iCloud میں رہتے ہیں، نہ اکاؤنٹ، نہ اشتہارات۔

کلائنٹس کس چیز کی مشق کر سکتے ہیں

ایپ کے گروپوں میں تمام 29 مشقیں۔ ہر مشق ہر اسکرین پر ایک سوال پوچھتی ہے اور ساتھ ساتھ مسودہ محفوظ کرتی ہے۔

خیالات پر کام
خیالات کا ریکارڈ, ABC ریکارڈ, سقراطی سوالات, دوہرا معیار, نیند کے خیالات کی جانچ, خود پر مہربانی کا وقفہ, اندر کا نقاد اور مہربان آواز, ہمدردی بھرا خط, غصے کا ریکارڈ

سرگرمیاں
سرگرمیوں کا ریکارڈ, سرگرمیوں کی منصوبہ بندی, رویّے کا تجربہ, سونے سے پہلے کا معمول, ٹائم آؤٹ کا منصوبہ, پُراعتماد پیغام

سامنا
خوف کی سیڑھی, سامنا کرنے کی مشق

یقین
نیچے کی طرف تیر, بنیادی یقین کا ریکارڈ, درجاتی لکیر, ذمہ داری کا دائرہ

فکر اور مسائل
فکر کا وقت, مسئلہ حل کرنا, فائدے اور نقصان, سونے سے پہلے ذہن ہلکا کرنا

روزانہ
سہارا کارڈ, روزانہ موڈ چیک اِن

سکون
آہستہ سانس, 5-4-3-2-1 طریقہ

PDF برآمد کیسے کام کرتی ہے

1. **کلائنٹ چنتے ہیں کہ کیا شامل ہو**
   تاریخوں کی حد یا مخصوص اندراجات، کون سی مشقیں، اور کیا موڈ چارٹ اور چیک اِن شامل ہوں۔
2. **چابیں تو پاس ورڈ لگایا جاتا ہے**
   iPhone سے نکلنے سے پہلے فائل لاک کی جا سکتی ہے۔ سرورق پر نام اختیاری ہے۔
3. **اپنے طریقے سے شیئر**
   iPhone کی شیئر شیٹ سے میل، AirDrop، پرنٹ یا فائلز۔ کچھ بھی خود بخود شیئر نہیں ہوتا۔

آپ کو کیا ملتا ہے

ایک PDF فائل۔ آپ کے لیے نہ اکاؤنٹ، نہ ایپ، نہ ڈیش بورڈ، اور ہمیں کچھ نہیں بھیجا جاتا۔

رازداری

اندراجات کلائنٹ کے iPhone پر اور ان کے اپنے iCloud میں رہتے ہیں۔ نہ اکاؤنٹ، نہ اشتہارات، نہ اشتہاری ٹریکرز۔

کلینیکل ٹول نہیں

ThinkGO سیشنز کے درمیان استعمال کے لیے CBT کی تکنیکوں پر مبنی اپنی مدد آپ کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ تھراپسٹ، ڈاکٹر یا تشخیص کا متبادل نہیں۔

جلد App Store پر: جنوری 2027

ThinkGO، CBT کی تکنیکوں پر مبنی اپنی مدد آپ کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ تھراپی، تشخیص یا ہنگامی دیکھ بھال نہیں ہے۔

مزید: info@thinkgo.app · **thinkgo.app/ur/for-therapists/**