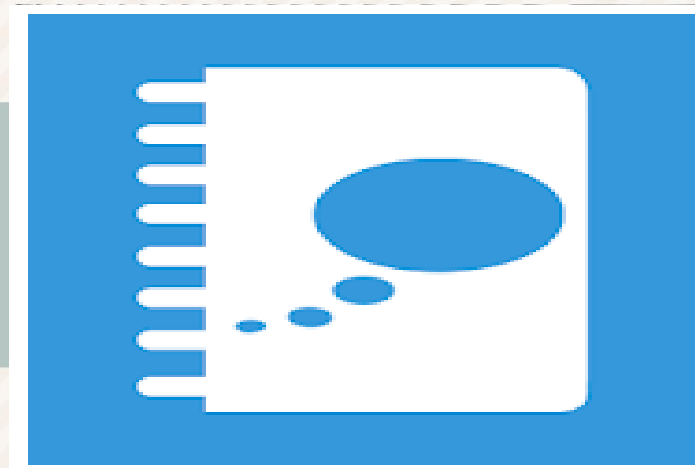


CBT Thought diary

UITGEVER: Mood Tools



THEMA: Sociaal-Emotioneel Welbevinden

LEEFTIJD: Adolescent

SUBTHEMA: Zelfbeeld

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp

EXTRA UITLEG:

Deze app is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie. Dit is een soort van dagboek om emoties te documenteren, fouten in het denken te analyseren en gedachten te evalueren. Het helpt je bij het vinden van manieren om anders om te gaan met die gedachten en emoties.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool-app

App Store: <https://apps.apple.com/us/app/cbt-thought-diary/id1010391170>

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=nl>