

Geüpdatet modules en dagboeken:

Onderstaande modules en dagboeken zijn geüpdatet. In de releasenota van juni 2023 staan de belangrijkste wijzigingen opgesomd.

Modules

- Blij met jezelf
- Blij met jezelf (zelfhulpmodule)
- Beter slapen
- Beter slapen (zelfhulpmodule)
- Minder piekeren
- Mijn hulpvraag in kaart
- Mijn hulpvraag in kaart (zelfhulpmodule)
- Start je persoonlijke route
- Oefenen met ontspannen
- Oefenen met ontspannen (zelfhulpmodule)
- Mindful leven
- Mindful leven (zelfhulpmodule)
- Gedachten onderzoeken
- Dankbaarheid
- Omgaan met piekeren
- Aan de slag met gezonder leven
- Begrijp je ADHD
- Pak somberheid aan
- Paniek de baas
- Aan de slag met gezonder eten

Dagboeken

- Slapen
- Uitdaagschema
- Emoties
- Mindfulness
- Stemming
- Positieve ervaring
- G-schema
- Piekermoment
- Energieniveau
- Ontspannen
- Actief worden
- Inspiratiemomenten
- Moment
- Dankbaarheidsmomenten bijhouden
- Gezonder eten
- Een kleine verandering
- ADHD
- Paniekaanval
- Uitdaagschema 'paniek'