

Informatiebrochure: ACT-apps Top 10

Bijna iedereen heeft tegenwoordig een mobiele telefoon bij zich. Ruim 10 miljoen mensen in Nederland hebben smartphones; telefoons waar apps (kleine programmaatjes) op kunnen worden geïnstalleerd. Je hebt momenteel voor bijna alles een app. En je raadt het al; ook voor ACT zijn er verschillende apps ontwikkeld. Deze ACT-apps kunnen je helpen met het ontwikkelen van verschillende ACT-vaardigheden. Het mooie van deze apps is dat je deze via je telefoon altijd bij de hand hebt. ACT-apps kunnen je dus ook goed helpen om ACT in je dagelijks leven te integreren.

Onderstaand volgt een overzicht van de 10 beste apps die goed te gebruiken zijn binnen de ACT-context. Er zijn apps beschikbaar die alle ACT-componenten aan bod laten komen, en er zijn ook apps die specifiek op één ACT-component inzoomen. Het merendeel van deze apps zijn gratis, dus het is zeker aan te raden een aantal uit te proberen! Het betreft hier apps voor zowel iOS (Apple), als Android (o.a. Samsung, HTC, LG, Sony).

<i>ACT-App & Focus</i>	<i>Systeem</i>	<i>Taal</i>	<i>Kosten</i>
1. ACT-Companion (alle componenten)	iOS & Android	ENG	14,99 / 10,99
<i>De ACT Companion helpt je ACT toe te passen in je dagelijks leven. Het helpt je stil te staan bij het hier en nu; ruimte te maken voor je vervelende ervaringen en weer te gaan investeren in jezelf.</i>			
2. ACT-Coach (alle componenten)	iOS	ENG	Gratis
<i>Deze ACT-app biedt informatie, handvatten, ACT-oefeningen en de mogelijkheid tot het bijhouden van een dagboek. Dit om je te helpen met het integreren van ACT in je dagelijks leven.</i>			
3. Voice Changer w. effects (defusie)	Android	ENG	Gratis
<i>Sprek een moeilijke gedachte in, pas een gek effect toe en luister naar je verdraaide stem (pas verschillende effecten toe). Je zult merken dat het helpt wat afstand te nemen van deze gedachte.</i>			
4. VoiceChanger Plus (defusie)	iOS	ENG	Gratis
<i>Sprek een moeilijke gedachte in, pas een gek effect toe en luister naar je verdraaide stem (pas verschillende effecten toe). Je zult merken dat het helpt wat afstand te nemen van deze gedachte.</i>			
5. Songify & AutoRap (defusie)	iOS & Android	ENG	Gratis
<i>Sprek hardop uit waar je zoal mee worstelt; Songify of AutoRap maakt er automatisch een liedje van; een goede manier om je eigen gedachten minder serieus te nemen!</i>			
6. De Mindfulness App I & II (mindfulness)	iOS & Android	ENG	1,79 / 1,79
<i>De Mindfulness App helpt je meer in het Hier en Nu te leven, en minder te piekeren over gebeurtenissen die nog moeten komen of al achter je liggen.</i>			
7. T2 Mood Tracker (mindfulness middels monitoring).	iOS & Android	ENG	Gratis
<i>Deze Mood-tracker helpt je om je gevoelens gedurende de dag te monitoren. Door meermaals per dag stil te staan bij hoe het met je gaat, word je je bewuster van jezelf.</i>			
8. Forstara Personal Values Sort (waarden)	iOS & Android	ENG	0,99 / 0,72
<i>Deze persoonlijke waarden sorteertaak kun je gebruiken om op structurele wijze te gaan onderzoeken welke dingen jij echt belangrijk vindt in het leven; jouw waarden!</i>			
9. Virtual Hope Box (waarden)	iOS & Android	ENG	Gratis
<i>De Virtual Hope Box kun je gebruiken als een verzamelplek voor alle afbeeldingen, video's en muziek welke je inspireren in je leven; en je kunt terugkijken op momenten dat je het zwaar hebt.</i>			
10. Coach.me (toegewijd handelen)	iOS & Android	ENG	Gratis
<i>Coach.me helpt je om je doelen te stellen, en hier vervolgens concrete stappen in te gaan zetten middels een coachingsprogramma (middels advies, motivatie, en reminders).</i>			

Laatste update: 01-01-2015