

iPhone, iTouch, iPad etc.	Android
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">SAM - Self Help App for Anxiety</a></li> <li>• <a href="#">Virtual Hope Box</a></li> <li>• <a href="#">MindQuire</a> for iPad</li> <li>• <a href="#">The CBT App</a></li> <li>• <a href="#">Happify</a></li> <li>• <a href="#">MyCBT</a></li> <li>• <a href="#">Anxiety Coach</a></li> <li>• <a href="#">Thought Diary</a></li> <li>• <a href="#">Mood &amp; Anxiety Diary</a></li> <li>• <a href="#">Mood Diary</a> - the Phobic Trust</li> <li>• <a href="#">Mind Shift</a> for Anxiety</li> <li>• <a href="#">eCBT</a></li> <li>• <a href="#">iCBT</a></li> <li>• <a href="#">CBT Referee</a></li> <li>• <a href="#">iStress</a></li> <li>• <a href="#">Gratitude Journal</a></li> <li>• <a href="#">Journal Diary</a></li> <li>• <a href="#">Live Happy</a></li> <li>• <a href="#">My Thoughts</a></li> <li>• <a href="#">Smart Goals</a></li> <li>• <a href="#">LifeTick</a> (values &amp; goals)</li> <li>• <a href="#">Beat Panic</a></li> <li>• <a href="#">DBT Self-Help</a></li> <li>• <a href="#">MoodKit</a></li> <li>• <a href="#">Pacifica</a></li> <li>• <a href="#">Affirmations</a></li> <li>• <a href="#">Music for Refreshment</a></li> <li>• <a href="#">MoodPanda</a></li> <li>• <a href="#">MoodJournal</a></li> <li>• <a href="#">Mood Sentry</a></li> <li>• <a href="#">EFT Clinic</a></li> <li>• <a href="#">Panic Aid</a></li> <li>• <a href="#">Thought Box</a></li> <li>• <a href="#">Fig - personal wellness guide</a></li> <li>• <a href="#">Master Fear of Flying</a></li> <li>• <a href="#">Headspace</a></li> <li>• <a href="#">Calm</a> (mindfulness)</li> <li>• <a href="#">Breathe 2 Relax</a></li> <li>• <a href="#">Omvana</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">SAM - Self Help App for Anxiety</a>*</li> <li>• <a href="#">Virtual Hope Box</a>*</li> <li>• <a href="#">Cognitive Diary CBT self help</a>*</li> <li>• <a href="#">Depression CBT self help guide</a>*</li> <li>• <a href="#">The Worry Box</a>*</li> <li>• <a href="#">Fig - personal wellness guide</a>*</li> <li>• <a href="#">Happy Life</a></li> <li>• <a href="#">Happy Habits: Choose Happiness</a></li> <li>• <a href="#">Cognitive Diary (CBT)</a></li> <li>• <a href="#">Irrational Thinking CBT Test</a></li> <li>• <a href="#">Stop Panic &amp; Anxiety</a></li> <li>• <a href="#">Mind Shift</a> for Anxiety</li> <li>• <a href="#">Depression</a></li> <li>• <a href="#">Deeds Journal</a></li> <li>• <a href="#">CBT Referee</a></li> <li>• <a href="#">Suicide Safety Plan</a></li> <li>• <a href="#">Re-motivate Activity Tracker</a></li> <li>• <a href="#">Depression Aid</a></li> <li>• <a href="#">CBT Thought Record Diary</a></li> <li>• <a href="#">Journal</a></li> <li>• <a href="#">I Journal</a></li> <li>• <a href="#">This Journal</a></li> <li>• <a href="#">Mood Journal Plus</a></li> <li>• <a href="#">Alura Cognitive Therapy</a></li> <li>• <a href="#">PTSD Coach</a></li> <li>• <a href="#">T2 Mood Tracker</a></li> <li>• <a href="#">Pacifica</a></li> <li>• <a href="#">Mood Journal Plus</a></li> <li>• <a href="#">Mood Sentry</a></li> <li>• <a href="#">Habit Factor</a> (goals)</li> <li>• <a href="#">MyChain</a> (maintaining goals)</li> <li>• <a href="#">LifeTick</a> (values &amp; goals)</li> <li>• <a href="#">Music for Refreshment</a></li> <li>• <a href="#">Private Diary</a></li> <li>• <a href="#">Exploring EFT</a></li> <li>• <a href="#">Self Esteem Blackboard</a></li> <li>• <a href="#">Confidence Quotes</a></li> <li>• <a href="#">Mindfulness bell</a> - set reminders!</li> <li>• <a href="#">Insight Timer</a> - meditation</li> <li>• <a href="#">OCD</a></li> <li>• <a href="#">Breathe 2 Relax</a></li> <li>• <a href="#">Headspace</a></li> <li>• <a href="#">Calm - Meditate, Sleep, Relax</a></li> <li>• <a href="#">Browse self help apps</a></li> </ul>
	<p>* my recommendations for free Android apps</p> <p>(I use Android so I've downloaded and tested a few)</p>

Windows phone 7	Blackberry
<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Feel Good Tracker</a></li><li>• <a href="#">Smart Goals</a></li><li>• <a href="#">CBT Diary</a></li><li>• <a href="#">What Now</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Mood Journal</a></li><li>• <a href="#">Dear Diary</a></li><li>• <a href="#">LifeTick</a> (values &amp; goals)</li></ul>