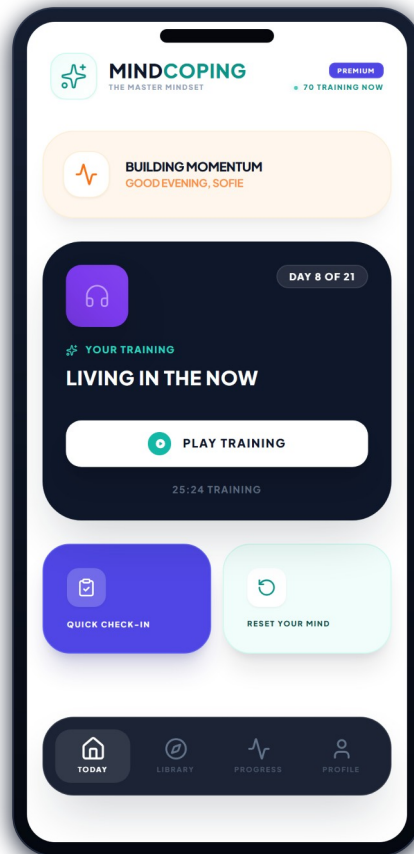


PRODUKT-SHOWCASE

MINDCOPING

Professionel mental træning i lommen — guidet hypnoterapi, CBT-øvelser og daglige check-ins



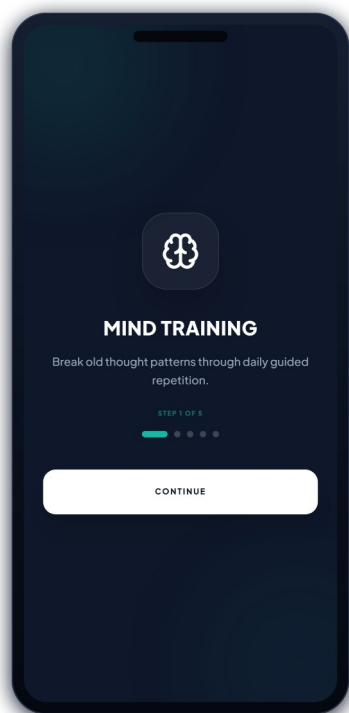
I drift: mental-training.knowision.com · React + Vite + Capacitor (Android) · serve-static + WinSW + Cloudflare-tunnel · offline-først, data på enheden

Hvad MINDCOPING er

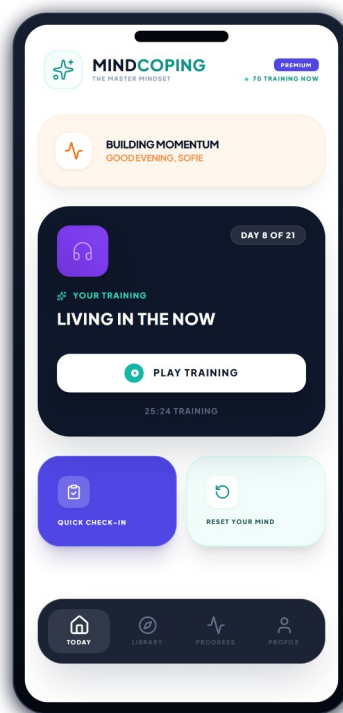
MINDCOPING er en app til mental træning. Den giver brugeren et professionelt selvhjælps-værktøj i lommen: guidede hypnoterapi-sessioner, beroligende øvelser og et dagligt check-in — på tværs af de livsområder hvor folk reelt har det svært (angst, depression, søvn, selvtillid, og afhængigheder som alkohol, rygning og spil). Målet er ikke en enkelt session, men at bygge en daglig mental-trænings-vane.

Det bærende princip er struktur og lav friktion. Indholdet er delt i fokusområder, hver med sine egne guidede lyd-sessioner; oven i ligger beroligende værktøjer (ambient lyd og en vejrtræknings-/reset-øvelse) og en vane-motor (streaks, badges og fleksible påmindelser), der gør det nemt at komme tilbage hver dag. Alt er bygget til telefonen — både som Android-app og som web.

Teknisk er MINDCOPING en selvstændig klient-app (React + Vite, pakket til Android med Capacitor) uden backend: brugerens data bliver på enheden (localStorage), så appen virker uden konto og uden at sende personlige data nogen steder hen. Samme kodebase er i drift både som signeret Android-build (AAB) og som web-app på mental-training.knowision.com via en Cloudflare-tunnel.



VELKOMST



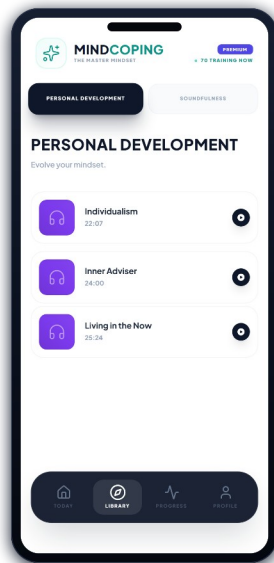
I DAG — DAGENS SESSION

Funktionalitet

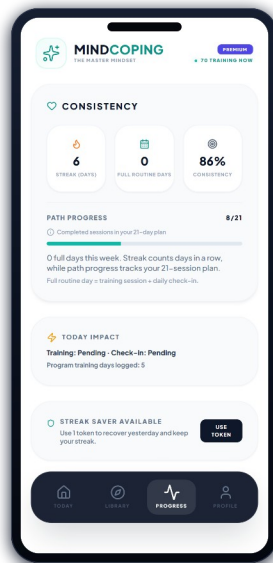
Hver funktion beskrevet ved hvad den gør, med et konkret eksempel.

- **Fokusområder (moduler)** — Elleve områder — angst, depression, søvn, selvtillid, alkohol, rygning, spil, vægt, relationer, stress og personlig udvikling — hver med sine egne guidede sessioner. **Eksempel:** En bruger med søvnproblemer vælger Søvn-området og møder sessioner målrettet netop det, i stedet for et generisk bibliotek.
- **Guidet lyd-afspiller (hypnoterapi)** — Afspiller guidede hypnoterapi- og afspændings-spor med media-session, så afspilningen styres fra låseskærmen. **Eksempel:** Brugeren starter "Anxiety Release", låser telefonen, og sessionen kører videre med play/pause på låseskærmen.

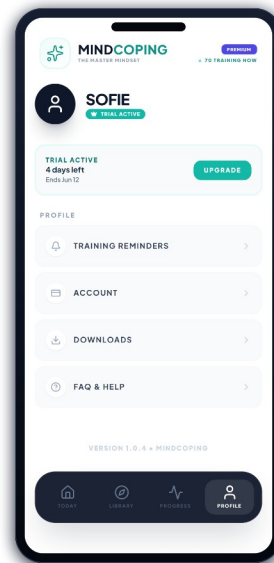
- **Calm og vejtrækning** — Beroligende forudindstillinger med ambient lyd (regn, bølger, skov, bål) og en kort vejtræknings-/reset-øvelse. **Eksempel:** Før sengetid vælger brugeren regn-lyd og en vejtræknings-øvelse for at falde til ro.
- **Dagligt check-in** — Registrerer dagens tilstand som en daglig log, der over tid tegner et billede af udviklingen. **Eksempel:** Hver aften noterer brugeren kort hvordan dagen gik, og ser efterhånden mønstret i sin fremgang.
- **Fremgang og badges** — Streaks, achievements og en fremgangs-visning, der belønner vedholdenhed frem for enkelt-sessioner. **Eksempel:** Syv dages træning i træk udløser et badge og en streak-flamme, der gør fremskridtet synligt.
- **Fleksible påmindelser** — Op til ti navngivne daglige påmindelser, planlagt som gentagne lokale notifikationer (med web-fallback). **Eksempel:** "Morgen-ro 08:00" og "Aften-refleksion 21:00" lægges ind som faste, gentagne påmindelser.
- **Onboarding og vurdering** — En indledende vurdering retter oplevelsen ind efter brugerens behov fra start. **Eksempel:** En ny bruger svarer på en kort vurdering, der peger på de mest relevante fokusområder.
- **Bibliotek og profil** — Samlet adgang til alt indhold plus en profil med medlemskabs-/prøveperiode-status. **Eksempel:** Brugeren browser hele biblioteket og ser sin prøveperiode og status i profilen.



BIBLIOTEK



FREM GANG



PROFIL

Teknik og drift

Den fulde stak bag produktet, samlet ét sted.

- **Web og Android fra én kodebase** — Samme React/Vite-app pakkes som signeret Android-AAB via Capacitor og serveres samtidig som web. **Eksempel:** *En ny funktion bygges én gang og lander både i Android-appen og på web-siten.*
- **Offline-først, ingen backend** — Al brugertilstand ligger i localStorage; ingen server, konto eller netværk kræves for at bruge appen. **Eksempel:** *Appen virker i flytilstand, og personlige data forlader aldrig enheden.*
- **Web-sikker native-kode** — Capacitor-native kald (notifikationer, app-info) er try/catch-wrapppet med web-fallback, så web-versionen aldrig crasher på et manglende plugin. **Eksempel:** *På web falder påmindelser tilbage på browserens egen Notification-API i stedet for at fejle.*
- **Rigtig produktions-deploy** — Den byggede SPA serveres host-check-frit (serve-static) bag en WinSW Windows-service på port 3004 og en Cloudflare-tunnel. **Eksempel:** *En ændring er først færdig, når den er bygget og bevist synlig live (HTTP 200) — ikke når koden er skrevet.*

Hvor jeg ser det gå hen

Produktet løser allerede kerneopgaven; retningen handler om at gøre det dybere og bredere uden at bryde offline-først-princippet:

- **Personalisering ud fra check-ins.** Anbefal sessioner ud fra brugerens daglige logs og fremgang, ikke kun det valgte område.
- **Et indholdsbibliotek der vokser.** Flere guidede spor og øvelser pr. område — og nye områder — på samme fundament.
- **Valgfri, sikker synkronisering.** En valgfri sky-synk så fremgang følger med på tværs af enheder, uden at tvinge data ud af enheden for dem der ikke vil.
- **Privatlivsbevarende indsigt.** Udviklings-indsigt beregnet på selve enheden, så følsomme data om mental sundhed bliver på telefonen.

- **iOS via samme fundament.** Ud over Android også en App Store-vej via det samme Capacitor-fundament.

Afslutning

MINDCOPING tager noget af det mest personlige der findes — menneskers arbejde med angst, søvn, selvtillid og afhængighed — og gør det til et roligt, dagligt værktøj man har i lommen. Det er bygget offline-først og privat, så følsomme data bliver på enheden, og leveres fra én kodebase både som Android-app og som web i rigtig drift. Som showcase forener det et følsomt domæne (mental sundhed), en gennemført mobil/web-stak og en færdig produktions-deploy — dér hvor forbruger-AI skal være både nem og forsvarlig.