



Review Forest

Seekrtech

Dzięki Forest osiągniesz swoje cele, zwiększysz wydajność i poprawisz poziom koncentracji, obserwując, jak rośnie Twój własny cyfrowy las. Zasadź drzewo i zablokuj telefon komórkowy, aby rosnąć, za każdym razem, gdy go podniesiesz i użyjesz, postępuj zatrzyma się, powodując jego obumarcie

Telefon komórkowy stał się naszym ulubionym akcesorium, bez niego nie wyobrażamy sobie naszego codziennego życia i który zawsze nosimy ze sobą. Jest to najczęściej używany przedmiot na świecie, który pozwala nam nie tylko ze sobą być: dzięki niemu możemy w każdej chwili dzwonić do naszych przyjaciół i rodzin, mamy pod ręką nasze zdjęcia i filmy, zapisujemy nasze hasła, służbowe e-maile, sieci społecznościowe i dużo itp. aplikacji, z których korzystamy codziennie.

Liczba godzin, które spędzamy przed ekranem telefonu, wydłuba się, co może prowadzić do pewnych problemów zdrowotnych, takich jak między innymi zmęczenie oczu lub bóle głowy. I to nie tylko fizyczne, ale także inne, takie jak brak uwagi, może nas zbyt mocno absorbować i nie informować nas o świecie wokół nas. Aby pomóc Ci nie polegać tak bardzo na tym urządzeniu, jest aplikacja, która służy jako przewodnik, aby nie używać go tak bardzo i chociaż wydaje się to sprzeczne, jest bardzo skuteczne, mówimy o Forest.

Jego działanie jest bardzo proste, wystarczy, że wirtualnie zasadzisz ziarno. Ta roślina będzie rosła, gdy nie dotkniesz telefonu komórkowego, w ten sposób, jeżeli będziesz ją stopniowo opuszczać, stanie się pięknym drzewem.

Pobierz Forest za darmo, znajdziesz go w głównych sklepach z aplikacjami, Google Play Store i App Store i jest kompatybilny z urządzeniami z **Android** i **iOS**.

Za każdym razem, gdy masz ochotę podnieść telefon i wyjść z aplikacji, twoje drzewo uschnie w tym czasie. Jeżeli jednak zrobisz to dobrze, Twój las będzie rósł z dnia na dzień, więc zobaczysz graficznie nagrodę za swoje wysiłki, aby przestać tak często korzystać z telefonu komórkowego.

W ten sposób nie tylko będziesz grał, ale także stworzysz rutynę, która pomoże Ci w realizacji celu polegającego na tym, że nie korzystasz tak bardzo z ekranu, jest to najtrudniejsze i jednocześnie najbardziej satysfakcjonujące.

Poczucie sukcesu towarzyszy poczucie odpowiedzialności, a jednocześnie zauważysz, że nie kosztuje Cię to już tyle, że lepiej wykorzystałeś swój czas będąc tym, który dobrowolnie nie odbiera telefonu.

Las jest całkowicie darmowy, znajdziesz schemat nagród, który pomoże ci w osiągnięciu celu. Za każdym razem, gdy uda ci się pokonać jedno z wyzwań, otrzymasz nagrody dla swojego lasu, odblokowując nowe gatunki drzew. Ta aplikacja aktywnie uczestniczy w stowarzyszeniu Drzewa dla przyszłości, które umożliwia sadzenie drzew w realny sposób poprzez samą aplikację.

Zdążyli już posadzić ponad 350 tysięcy prawdziwych drzew, co doprowadziło do tego, że przez dwa lata z rzędu była nagradzana jako najlepsza aplikacja w sklepie Google Play, będąc jedną z najczęściej pobieranych w 9 krajach na całym świecie.

Może stał się naszym najlepszym sprzymierzeńcem w dniach, kiedy trzeba być bardzo skupionym i nie być świadomym swojego telefonu, zwracając pełną uwagę na zadania, które musimy wykonać. Sam wybierasz czas sadzenia, ma on zakres od 30 minut, w których dostaniesz drzewo, do 2 godzin, z którymi będziesz miał jednocześnie 4 drzewa, czyli maksymalnie. Na początek lepiej stawiać sobie małe cele i już zwiększać własne osobiste wyzwanie, dzięki czemu nie będzie to tak nagle i będziesz mógł lepiej dostosować swój los.

Jedną z sztuczek, które możesz zastosować, jest wyznaczenie celów i zasadzenie drzewka z którym, który uda ci się pokonać. Sposób użycia to: otwórz aplikację, zablokuj urządzenie i nie dotykaj go więcej, to takie proste. Możesz skonfigurować własną listę dozwolonych elementów rozpraszających, takich jak wprowadzanie ważnych powiadomień, powiadomień lub alertów, które nie zakłócają wzrostu, a także utworzysz listę tych aplikacji, które są całkowicie ograniczone.

Jest to dobra technika motywacyjna, nie tylko indywidualna, ale także daje możliwość dodania kolegów lub przyjaciół, aby mogli odwiedzić lasy i zobaczyć statystyki każdego z nich i porównać poczynione postępy. **Pobierz Forest**, wyhoduj swój las i osiągnij swoje cele, motywacja jest zawsze dobra, dlatego możesz zostawić pozytywne wiadomości, które przypomną Ci, dlaczego sadzisz te drzewa.

Pros	Cons
- Pomaga ci zmotywować. - Możesz zasadzić prawdziwe drzewo. - Pomaga tworzyć procedury. - Cele są ustalane przez każdego z użytkowników.	- Na początku może wywołać niepokój. - Ma pewne zasady zawarte w aplikacji. - Za wiele drzew trzeba zapłacić. - Wirtualne monety, które zarabiasz, są bezużyteczne.

Links Facebook:

Twitter:

Instagram:

Web: <https://forestapp.cc/>

Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.forestapp&hl=es>

Apple Store: <https://apps.apple.com/us/app/forest-stay-focused/id866450515>