



## Review Forest

### Seekrtech

Con Forest raggiungerai i tuoi obiettivi diventando più efficiente e migliorando il livello di concentrazione mentre guardi la tua foresta digitale crescere. Pianta un albero e blocca il tuo cellulare per crescere, ogni volta che lo raccogli e lo usi, il progresso si fermerà, facendolo appassire

Il cellulare è diventato il nostro accessorio preferito, senza di esso non possiamo concepire la nostra vita quotidiana e che portiamo sempre con noi. È l'oggetto più utilizzato al mondo, portandoci a portare con noi tutta la nostra vita: con esso possiamo chiamare i nostri amici e le nostre famiglie in qualsiasi momento, abbiamo le nostre foto e video a portata di mano, salviamo le nostre password, le email di lavoro, i social network e un lungo eccetera delle app che utilizziamo quotidianamente.

Le ore che passiamo davanti allo schermo di un telefono stanno aumentando e questo può portare a determinati problemi di salute, come vista stanca o mal di testa, tra gli altri. E non solo fisico, porta anche altri come la mancanza di attenzione, può assorbirci troppo e non renderci conto del mondo che ci circonda. Per aiutarti a non dipendere così tanto da questo dispositivo c'è un'applicazione che funge da guida per non usarlo così tanto, e sebbene sembri contraddittorio, è molto efficace, stiamo parlando di Forest.

Il suo funzionamento è molto semplice, tutto ciò che devi fare è piantare un seme virtualmente. Questa pianta crescerà se non tocchi il cellulare, in questo modo se la lasci a poco a poco diventerà un bellissimo albero. **Scarica Forest gratuitamente**, lo trovi nei principali application store, Google Play Store e App Store, ed è compatibile con dispositivi **Android** e **iOS**.

Ogni volta che sei tentato di prendere il telefono e uscire dall'app, il tuo albero appassirà durante questo periodo di tempo. Tuttavia, se lo fai bene, la tua foresta crescerà di giorno in giorno, quindi vedrai graficamente la ricompensa dei tuoi sforzi per smettere di consultare così tanto il tuo cellulare.

In questo modo non solo giocherai, creerai anche una routine che ti aiuterà nel tuo obiettivo di non consultare così tanto uno schermo, questa è la parte più difficile e allo stesso tempo quella che ti darà più soddisfazione. La sensazione di successo si accompagna al sentimento di responsabilità e allo stesso tempo noterai che non ti costa più tanto, e che hai fatto un uso migliore del tuo tempo, essendo quello che volontariamente non risponde al telefono.

**Forest** è completamente gratuito, troverai uno schema di ricompensa che ti aiuterà con il tuo obiettivo. Ogni volta che riesci a superare una delle sue sfide, guadagnerai ricompense per la tua foresta, sbloccando nuove specie di alberi. Questa app partecipa attivamente con l'associazione Trees for the Future, che permette di piantare alberi in modo reale attraverso l'applicazione stessa.

Sono già riusciti a piantare più di 350mila alberi veri, il che l'ha portata a essere premiata come la migliore app sul Google Play Store per due anni consecutivi, essendo una delle più scaricate in 9 paesi in tutto il mondo.

Può diventare il nostro miglior alleato nei giorni in cui è necessario essere molto concentrati e non essere consapevoli del proprio telefono, prestando piena attenzione alle attività che dobbiamo svolgere. Scegli tu il tempo per piantarlo da solo, ha un range che va da 30 minuti, in cui otterrai un albero, a 2 ore, con cui avrai 4 alberi contemporaneamente, che è il massimo. Per cominciare, è meglio fissare piccoli obiettivi e aumentare già la nostra sfida personale, in questo modo non sarà così all'improvviso e potrai adattare meglio la tua ansia.

Un trucco che puoi seguire è fissare obiettivi e piantare un albero con ognuno di quelli che riesci a superare. Il modo

per usarlo è: apri l'applicazione, blocca il dispositivo e non toccarlo più, è così facile. Puoi configurare il tuo elenco di distrazioni consentite, come l'inserimento di notifiche importanti, chiamate o avvisi, questi non interromperanno la crescita e creeranno anche un elenco di quelle app totalmente limitate.

È una buona tecnica di motivazione, non solo individuale, ma ti dà anche la possibilità di aggiungere colleghi o amici in modo che possano visitare le foreste e vedere le statistiche di ciascuna e confrontare i progressi che stanno facendo. **Scarica Forest**, fai crescere la tua foresta e raggiungi i tuoi obiettivi, la motivazione è sempre buona, ecco perché puoi lasciare messaggi positivi che ti ricorderanno perché stai piantando questi alberi.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ti aiuta a motivarti.</li><li>- Puoi arrivare a piantare un vero albero.</li><li>- Aiuta a creare routine.</li><li>- Gli obiettivi sono fissati da ciascuno degli utenti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- All'inizio può creare ansia.</li><li>- Ha pagamenti inclusi all'interno dell'applicazione.</li><li>- Molti dei tuoi alberi devono essere pagati.</li><li>- Le monete virtuali che guadagni sono inutili.</li></ul>

**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>