



Review Forest

Seekrtech

Mit Forest erreichen Sie Ihre Ziele, indem Sie effizienter werden und die Konzentration verbessern, während Sie Ihren eigenen digitalen Wald wachsen sehen. Pflanzen Sie einen Baum und sperren Sie Ihr Mobiltelefon, damit es wächst. Jedes Mal, wenn Sie es aufheben und verwenden, wird der Fortschritt gestoppt und es verdorrt

Das Handy ist zu unserem Lieblingsaccessoire geworden, ohne das wir uns unser tägliches Leben nicht vorstellen können und das wir immer bei uns haben. Es ist das am häufigsten verwendete Objekt der Welt und bringt uns dazu, unser ganzes Leben mit uns zu führen: Damit können wir unsere Freunde und Familien jederzeit anrufen, wir haben unsere Fotos und Videos zur Hand, wir speichern unsere Passwörter, geschäftlichen E-Mails, sozialen Netzwerke und vieles mehr usw. von Apps, die wir täglich verwenden.

Die Stunden, die wir vor einem Telefonbildschirm verbringen, nehmen zu und dies kann zu bestimmten Gesundheitsproblemen führen, wie z. B. Überanstrengung der Augen oder Kopfschmerzen. Und nicht nur physisch, es verursacht auch andere wie mangelnde Aufmerksamkeit, es kann uns zu sehr absorbieren und die Welt um uns herum nicht erkennen. Um Ihnen zu helfen, nicht so sehr von diesem Gerät abhängig zu sein, gibt es eine Anwendung, die als Leitfaden dient, um es nicht so oft zu verwenden, und obwohl es widersprüchlich erscheint, ist es sehr effektiv, wir sprechen über Forest.

Die Bedienung ist sehr einfach. Sie müssen lediglich einen Samen virtuell pflanzen. Diese Pflanze wächst, wenn Sie das Handy nicht berühren. Wenn Sie es nach und nach verlassen, wird es zu einem schönen Baum. **Laden Sie Forest kostenlos herunter.** Sie finden es in den wichtigsten Anwendungsgeschäften, im Google Play Store und im App Store. Es ist mit **Android-** und **iOS**-Geräten kompatibel.

Jedes Mal, wenn Sie versucht sind, Ihr Telefon abzunehmen und die App zu verlassen, verdorrt Ihr Baum in dieser Zeit. Wenn Sie es jedoch gut machen, wächst Ihr Wald von Tag zu Tag, sodass Sie grafisch die Belohnung Ihrer Bemühungen sehen, Ihr Handy nicht mehr so oft zu konsultieren.

Auf diese Weise spielen Sie nicht nur, sondern erstellen auch eine Routine, die Ihnen dabei hilft, einen Bildschirm nicht so oft zu konsultieren. Dies ist die schwierigste und gleichzeitig die zufriedenstellendste. Das Gefühl des Erfolgs geht mit dem Gefühl der Verantwortung einher und gleichzeitig werden Sie feststellen, dass es Sie nicht mehr so viel kostet und dass Sie Ihre Zeit besser genutzt haben, da Sie freiwillig nicht zum Telefon greifen.

Forest ist völlig kostenlos. Sie finden ein Belohnungsschema, das Ihnen bei Ihrem Ziel hilft. Jedes Mal, wenn Sie es schaffen, eine seiner Herausforderungen zu meistern, erhalten Sie Belohnungen für Ihren Wald, indem Sie neue Baumarten freischalten. Diese App nimmt aktiv an der Vereinigung "Bäume für die Zukunft" teil, mit der Sie Bäume auf reale Weise über die Anwendung selbst pflanzen können.

Es ist ihnen bereits gelungen, mehr als 350.000 echte Bäume zu pflanzen. Dies hat dazu geführt, dass sie zwei Jahre hintereinander als beste App im Google Play Store ausgezeichnet wurde und eine der am häufigsten heruntergeladenen in 9 Ländern der Welt ist.

Es kann unser bester Verbündeter an den Tagen werden, an denen Sie sehr konzentriert sein und sich Ihres Telefons nicht bewusst sein müssen und die Aufgaben, die wir ausführen müssen, voll und ganz berücksichtigen müssen. Sie wählen die Zeit, um es selbst zu pflanzen. Der Bereich reicht von 30 Minuten, in denen Sie einen Baum erhalten, bis zu 2 Stunden, in denen Sie 4 Bäume gleichzeitig haben, was das Maximum ist. Zunächst ist es besser,

kleine Ziele zu setzen und unsere persönliche Herausforderung zu erhöhen. Auf diese Weise wird es nicht so plötzlich sein und Sie können Ihre Angst besser anpassen.

Ein Trick, dem Sie folgen können, besteht darin, Ziele zu setzen und mit jedem einen Baum zu pflanzen, den Sie überwinden können. Die Verwendung ist wie folgt: Öffnen Sie die Anwendung, sperren Sie das Gerät und berühren Sie es nicht mehr. So einfach ist das. Sie können Ihre eigene Liste zulässiger Ablenkungen konfigurieren, z. B. die Eingabe wichtiger Benachrichtigungen, Anrufe oder Warnungen. Diese unterbrechen das Wachstum nicht und erstellen auch eine Liste der Apps, die vollständig eingeschränkt sind.

Es ist eine gute Motivationstechnik, nicht nur für Einzelpersonen, sondern bietet Ihnen auch die Möglichkeit, Kollegen oder Freunde hinzuzufügen, damit diese die Wälder besuchen und die Statistiken der einzelnen sehen und die Fortschritte vergleichen können, die sie machen. **Laden Sie Forest herunter**, bauen Sie Ihren Wald an und erreichen Sie Ihre Ziele. Die Motivation ist immer gut. Deshalb können Sie positive Nachrichten hinterlassen, die Sie daran erinnern, warum Sie diese Bäume pflanzen.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none">- Hilft Ihnen, sich zu motivieren.- Sie können einen echten Baum pflanzen.- Hilft beim Erstellen von Routinen.- Die Ziele werden von jedem Benutzer festgelegt.	<ul style="list-style-type: none">- Es kann zunächst Angst erzeugen.- Der Antrag enthält Zahlungen.- Viele Ihrer Bäume müssen bezahlt werden.- Die virtuellen Münzen, die Sie verdienen, sind nutzlos.

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>