



## Review Forest

### Seekrtech

Avec Forest, vous atteindrez vos objectifs en devenant plus efficace et en améliorant le niveau de concentration tout en regardant votre propre forêt numérique se développer. Plantez un arbre et verrouillez votre téléphone portable pour qu'il grandisse, chaque fois que vous le prenez et que vous l'utilisez, la progression s'arrêtera, le faisant se faner

Le téléphone portable est devenu notre accessoire préféré, sans lui nous ne pouvons pas concevoir notre quotidien et que nous emportons toujours avec nous. C'est l'objet le plus utilisé au monde, nous permettant de porter toute notre vie avec nous: avec lui, nous pouvons appeler nos amis et notre famille à tout moment, nous avons nos photos et vidéos à portée de main, nous sauvegardons nos mots de passe, nos e-mails professionnels, nos réseaux sociaux et un long etc. des applications que nous utilisons quotidiennement.

Les heures que nous passons devant un écran de téléphone augmentent et cela peut entraîner certains problèmes de santé, comme la fatigue oculaire ou les maux de tête, entre autres. Et pas seulement physique, il en porte aussi d'autres comme le manque d'attention, il peut nous absorber trop et ne pas réaliser le monde qui nous entoure. Pour vous aider à ne pas trop dépendre de cet appareil, il existe une application qui sert de guide pour ne pas l'utiliser autant, et bien que cela semble contradictoire, il est très efficace, nous parlons de Forest.

Son fonctionnement est très simple, il suffit de planter une graine virtuellement. Cette plante grandira si vous ne touchez pas le mobile, de cette façon si vous la laissez petit à petit elle deviendra un bel arbre. **Téléchargez Forest gratuitement**, vous pouvez le trouver dans les principaux magasins d'applications, Google Play Store et App Store, et il est compatible avec les appareils **Android** et **iOS**.

Chaque fois que vous êtes tenté de décrocher votre téléphone et de quitter l'application, votre arbre se fanera pendant cette période. Cependant, si vous le faites bien, votre forêt grandira de jour en jour, vous verrez donc graphiquement la récompense de vos efforts pour arrêter autant de consulter votre mobile.

De cette façon, vous ne jouerez pas seulement, vous créerez également une routine qui vous aidera dans votre objectif de ne pas trop consulter un écran, c'est le plus difficile et en même temps ce qui vous donnera le plus de satisfaction. Le sentiment de réussite s'accompagne du sentiment de responsabilité et en même temps vous remarquerez que cela ne vous coûte plus autant, et que vous avez mieux utilisé votre temps, étant celui qui ne répond pas volontairement au téléphone.

**Forest** est entièrement gratuit, vous trouverez un programme de récompenses qui vous aidera à atteindre votre objectif. Chaque fois que vous parvenez à surmonter l'un de ses défis, vous gagnerez des récompenses pour votre forêt, débloquent de nouvelles espèces d'arbres. Cette application participe activement avec l'association Trees for the Future, qui vous permet de planter des arbres de manière réelle à travers l'application elle-même.

Ils ont déjà réussi à planter plus de 350000 vrais arbres, ce qui lui a valu d'être récompensée comme la meilleure application sur le Google Play Store pendant deux années consécutives, étant l'une des plus téléchargées dans 9 pays à travers le monde.

Il peut devenir notre meilleur allié les jours où vous devez être très concentré et ne pas être conscient de votre téléphone, en prêtant toute l'attention aux tâches que nous devons effectuer. Vous choisissez le moment de le planter vous-même, il a une portée qui va de 30 minutes, dans lesquelles vous obtiendrez un arbre, à 2 heures, avec lesquelles vous aurez 4 arbres en même temps, ce qui est le maximum. Pour commencer, il vaut mieux se fixer de

petits objectifs et déjà augmenter notre propre défi personnel, de cette façon ce ne sera pas si soudainement et vous pourrez mieux adapter votre anxiété.

Une astuce que vous pouvez suivre est de vous fixer des objectifs et de planter un arbre avec chacun que vous parvenez à surmonter. La façon de l'utiliser est: ouvrez l'application, verrouillez l'appareil et ne le touchez plus, c'est aussi simple que cela. Vous pouvez configurer votre propre liste de distractions autorisées, telles que la saisie de notifications, d'appels ou d'alertes importantes, celles-ci n'interrompront pas la croissance et créeront également une liste de ces applications qui sont totalement restreintes.

C'est une bonne technique de motivation, pas seulement individuelle, elle vous donne également la possibilité d'ajouter des collègues ou des amis pour qu'ils puissent visiter les forêts et voir les statistiques de chacun et comparer les progrès qu'ils font. **Téléchargez Forest**, faites pousser votre forêt et atteignez vos objectifs, la motivation est toujours bonne, c'est pourquoi vous pouvez laisser des messages positifs qui vous rappelleront pourquoi vous plantez ces arbres.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none"><li>- Vous aide à vous motiver.</li><li>- Vous pouvez planter un vrai arbre.</li><li>- Aide à créer des routines.</li><li>- Les objectifs sont fixés par chacun des utilisateurs.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cela peut créer de l'anxiété au début.</li><li>- Il a des paiements inclus dans l'application.</li><li>- Beaucoup de vos arbres doivent être payés.</li><li>- Les pièces virtuelles que vous gagnez sont inutiles.</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>