



## Review Forest

### Seekrtech

Com o Forest você alcançará seus objetivos tornando-se mais eficiente e melhorando o nível de concentração enquanto observa sua própria floresta digital crescer. Plante uma árvore e bloquee seu celular para crescer, cada vez que você pegá-lo e usá-lo, o progresso irá parar, fazendo com que ele murche

O celular se tornou nosso acessório preferido, sem ele não conseguimos conceber o dia a dia e que sempre carregamos conosco. É o objeto mais utilizado no mundo, fazendo com que carreguemos toda a nossa vida conosco: com ele podemos ligar para nossos amigos e familiares a qualquer momento, temos nossas fotos e vídeos em mãos, salvamos nossas senhas, emails de trabalho, redes sociais e um longo etcetera de aplicativos que usamos diariamente.

As horas que passamos em frente à tela do telefone estão aumentando e isso pode levar a alguns problemas de saúde, como fadiga ocular ou dores de cabeça, entre outros. E não só físico, ele também carrega outros como a falta de atenção, ele pode nos absorver demais e não perceber o mundo ao nosso redor. Para te ajudar a não depender tanto desse aparelho existe um aplicativo que serve de guia para não usá-lo tanto, e embora pareça contraditório, é muito eficaz, estamos falando de Floresta.

Seu funcionamento é muito simples, basta plantar uma semente virtualmente. Esta planta vai crescer sem tocar no móbil, desta forma se deixar aos poucos ela se tornará uma bela árvore. **Baixe Forest grátis**, você encontra nas principais lojas de aplicativos, Google Play Store e App Store, e é compatível com dispositivos **Android** e **iOS**.

Cada vez que você se sentir tentado a pegar o telefone e sair do aplicativo, sua árvore murchará durante esse período. Porém, se você fizer isso bem, sua floresta crescerá dia a dia, então você verá graficamente a recompensa de seus esforços para parar de consultar tanto seu celular.

Desta forma você não estará apenas jogando, mas também criará uma rotina que o ajudará no seu objetivo de não consultar tanto uma tela, isso é o mais difícil e ao mesmo tempo o que mais lhe dará satisfação. A sensação de sucesso vem acompanhada de sentimento de responsabilidade e ao mesmo tempo você perceberá que já não lhe custa tanto e que aproveitou melhor o seu tempo, sendo você mesmo aquele que voluntariamente não atende o telefone.

O **Forest** é totalmente gratuito, você encontrará um esquema de recompensa que o ajudará com seu objetivo. Cada vez que você consegue superar um de seus desafios, você ganhará recompensas para sua floresta, desbloqueando novas espécies de árvores. Este aplicativo participa ativamente da associação Árvores para o Futuro, que permite plantar árvores de forma real por meio do próprio aplicativo.

Já conseguiram plantar mais de 350 mil árvores reais, o que o levou a ser premiado como o melhor aplicativo da Google Play Store por dois anos consecutivos, sendo um dos mais baixados em 9 países ao redor do mundo.

Pode se tornar nosso melhor aliado nos dias em que você precisar estar muito focado e não ficar atento ao telefone, prestando total atenção nas tarefas que precisamos realizar. Você mesmo escolhe o momento de plantar, tem um intervalo que vai de 30 minutos, em que você vai conseguir uma árvore, até 2 horas, com as quais você terá 4 árvores ao mesmo tempo, que é o máximo. Para começar, é melhor definir pequenas metas e aumentar o nosso próprio desafio pessoal, assim não será tão repentino e você poderá se adaptar melhor à sua ansiedade.

Um truque que você pode seguir é definir metas e plantar uma árvore com cada uma que você conseguir superar. A

forma de usar é: abra o aplicativo, bloqueie o aparelho e não toque mais nele, é muito fácil. Você pode configurar sua própria lista de distrações permitidas, como a entrada de notificações importantes, chamadas ou alertas, estes não vão interromper o crescimento e também criar uma lista daqueles aplicativos que são totalmente restritos.

É uma boa técnica de motivação, não só individual, mas também dá a opção de adicionar colegas ou amigos para que possam visitar as florestas e ver as estatísticas de cada um e comparar os progressos que estão a fazer. **Baixe Forest**, plante sua floresta e alcance seus objetivos, a motivação é sempre boa, por isso você pode deixar mensagens positivas que vão te lembrar porque você está plantando essas árvores.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ajuda você a se motivar.</li><li>- Você pode começar a plantar uma árvore de verdade.</li><li>- Ajuda a criar rotinas.</li><li>- Os objetivos são definidos por cada um dos usuários.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pode criar ansiedade no início.</li><li>- Possui pagamentos incluídos no aplicativo.</li><li>- Muitas de suas árvores precisam ser pagas.</li><li>- As moedas virtuais que você ganha são inúteis.</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>