

Сервисы для ограничения пользования приложениями

Я описал более подробно как работать с TimeBoss и ЛидерТаском, про мобильные приложения сказал меньше.

YourHour - приложение-челлендж. Ты выбираешь себе что блокировать и на какое время. Можно помимо Now (то есть прямо сейчас) указать время начало блокировки и количество повторений этой блокировки. Группу приложений заблокировать нельзя, или например так, чтобы телефон был залочен, но при этом был белый список приложений (телефон и сообщения по умолчанию в нем) в которые можно зайти. В разделе "Сводка" будет вся статистика и показываться твой уровень зависимости в звездочках. В PRO версии можно поставить "плавающие часы", когда ты будешь открывать приложение, то появится таймер, отслеживающий время в приложении.

Stay Focused - более гибкое приложение. Там можно заблокировать телефон, но внести приложения, которые можно будет открыть. Можно заблокировать сайты, можно (что даже круче сайтов) заблокировать ключевые поисковые слова. Можно делать расписание, когда телефон будет заблокирован. "Режимы блокировки" пока еще не тестил, но выглядит жестко. Но, большая часть крутых фиш в PRO версии, и безлимит на блокировки (тех же ключевых слов к примеру).

TimeBoss тоже можно установить на Андроид (и я пользовался больше им) и там сделать расписание пользования. Только, например, в ПК версии можно поставить общее время пользования, тогда как на телефоне нужно выставлять время по дням недели. Я в первый раз на этом оч сильно попался)

Но опять же скажу, все эти "белые списки" на телефоне -> игра с огнем. Если и блочить телефон, то лучше, чтобы просто звонилка осталась, а иначе можно прокрастинировать в том же трекере привычек, например.

Автор сообщения: AlexiSuchkov#4722

<https://one-sec.app/>

Приложение и расширение для браузера. Есть как на IOS так и на Android. Оно помогает избавиться от зависимости перед приложениями которые забирают наше время и жизнь.

One-sec будет ловить вас на скроллинге и предупреждать, а также перед входом спрашивать точно ли вы уверены что хотите перейти в то или иное приложение, предложит несколько секунд подышать.

На самом деле довольно хорошая вещь, советую всем потестить. Для жителей Украины и РФ навсегда бесплатно.

Автор сообщения: credospider#7124

Revision #3

Created 25 April 2023 01:31:24 by Тимур

Updated 21 January 2024 07:08:54 by Тимур