

- | | | |
|--|---|---|
|  | FLUX (MAC, WINDOWS) | Po setmění stlumí modré světlo na obrazovce a přepne ho na červenější odstíny. Vyplaví se vám spánkový hormon melatonin a budete tak večer lépe spát |
|  | TURN ON NIGHTSHIFT (IOS) | Aplikace na eliminaci modrého světla v telefonech. Spousta z nich ji má ale automaticky zabudovanou v základním nastavení. |
|  | FREEDOM (MAC & WINDOWS) NEBO SELFCONTROL | Dočasně na vámi vybraný čas blokuje webové stránky, kam máte nutkání odbíhat od práce, třeba sociální sítě nebo zpravodajské servery. |
|  | INBOXWHENREADY (GMAIL) | Pomáhá zefektivnit práci s emailem. |
|  | MOMENT (IOS) | Ukazuje kolik času trávíte na jednotlivých aplikacích, což už je první dobrý krok k redukci času online. |
|  | RESCUETIME (MAC, WINDOWS) | Můžete se podívat, kolik času na počítači trávíte na jednotlivých stránkách. |
|  | FACEBOOK NEWSFEED ERADICATOR | Odstraní z Facebooku newsfeed, takže nezapadnete do nekonečného skrolování. |
|  | SIEMPO | Siempo je skvělé, protože nahradí klasickou obrazovku úplně jednoduchým grafickým vzhledem. Vymění vaši domovskou obrazovku za dvoubarevnou, v podstatě velmi nudnou a přehodí aplikace tak, aby vás nerušily.. |
|  | DISTRACTION-FREE YOUTUBE | Odstraní boční doporučená videa při sledování jiného youtube videa. Zabrání tak tomu, že se budete proklikávat dalšími a dalšími videi. Zaměříte se jen na to, co chcete. |
|  | UBLOCK ORIGIN (CHROME, SAFARI, FIREFOX) | Blokuje reklamy v prohlížeči, takže zvyšuje pozornost například u čtení článků až o 40 %. Reklamy okolo vás nebudou tolik rušit. |