

పేరు

రవి (Sample)

రోజులు

30 / 30

Report తేదీ

19 అక్టో 2026

మొదలుపెట్టింది

16 సెప్టెం 2026



మీ మెదడు 5 భాగాలు



జ్ఞాపకశక్తి

6 అంకెలు గుర్తుపెట్టుకున్నారు

5 / 5



దృష్టి

మీ focus పని మీదే ఉంది

6 / 6



నిర్ణయాలు, డబ్బు

నష్టం మీకు 2 రెట్లు బరువు

7 / 7



మనుషులు, సమాజం

4 లో 1 సార్లు గుంపు వైపు వెళ్ళారు

7 / 7



సమయం, స్థలం, మీరు

మీ అంచనా కంటే 1.58 రెట్లు సమయం పట్టింది

4 / 4

మీ 3 ముఖ్యమైన విషయాలు

🕒 Day 07 · దృష్టి

మీ focus పని మీదే ఉంది, అందుకే అనుకోని దాన్ని దాటిపోనిచ్చింది. ఇలాంటి study లో దాదాపు 30% మందికి ఇలాగే జరిగింది.

అర్థం: దృష్టి ఒక torch లాంటిది. దేని మీద పెడితే అదే కనిపిస్తుంది, మిగతావి జారిపోవచ్చు.

ఇది try చేయండి: ఒక సమయంలో ఒకే పని: 25 నిమిషాలు phone ని వేరే గదిలో పెట్టుండి.

🧠 Day 01 · జ్ఞాపకశక్తి

లేని పదం మీకు గుర్తుంది అనిపించింది, 84% మంది లాగే.

అర్థం: Memory అర్థాన్ని బట్టి మళ్ళీ కట్టుకుంటుంది. కథకు సరిపోయేది, జరగకపోయినా జరిగినట్టే అనిపించవచ్చు.

ఇది try చేయండి: ముఖ్యమైనవి రాసి పెట్టుకోండి: exam points, మాట ఇచ్చినవి, నిర్ణయాలు.

🎲 Day 08 · నిర్ణయాలు, డబ్బు

ఒక random number మీ అంచనాని 34% లాగింది. Studies లో ఈ లాగుడు సాధారణంగా సగం దాకా ఉంటుంది.

అర్థం: మొదట విన్న number మన అంచనాని తన వైపు లాగుతుంది.

ఇది try చేయండి: ధర మాట్లాడే ముందే మీ సొంత number నిర్ణయించుకోండి.

Day 1 → Day 30

4 లో 3 మెరుగు

మొదటి వారం చేసిన 4 ప్రయోగాలను Day 30 లో మళ్ళీ చేశారు.

లేని పదం trap

Day 1 లోనూ ఇలాగే

Day 1 గుర్తుంది అనిపించింది

Day 30 గుర్తుంది అనిపించింది

పదం, రంగు వేరైనప్పుడు అదనపు సమయం (సెకన్లు)

0.04 సెకన్లు వేగంగా

Day 1 0.21

Day 30 0.17

మార్పు కనిపెట్టిన సమయం (సెకన్లు)

2.2 సెకన్లు వేగంగా

Day 1 9.4

Day 30 7.2

ఒకేసారి గుర్తున్న అంకెలు

1 అంకె ఎక్కువ

Day 1 6

Day 30 7

Practice తో మెదడు ఈ పనుల్ని వేగంగా, స్పష్టంగా చేస్తుంది. అదే మెదడు, ఎక్కువ reps. ఒక్కసారి చేసిన ప్రయోగంలో number కొంచెం అటూ ఇటూ మారడం సహజం.

ఇది try చేయండి: నచ్చిన ఒక ప్రయోగాన్ని నెల తర్వాత మళ్ళీ చేసి చూడండి.

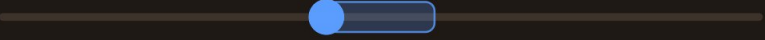


జ్ఞాపకశక్తి

5 ప్రయోగాలూ పూర్తి

Day 05 · మీ మెదడు ఒకేసారి ఎన్ని పట్టుకుంటుంది?

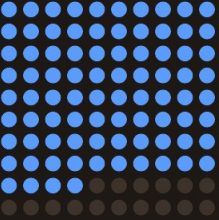
6 అంకెలు గుర్తుపెట్టుకున్నారు



చాలామంది 6-7

Day 01 · మీ జ్ఞాపకశక్తిని నమ్మొచ్చా?

లేని పదం గుర్తుంది అనుకున్నారు



మొదటి study లో 100 లో 84 మందికి ఆ పదం "గుర్తుంది" అనిపించింది

మీరు: వాళ్ళ లాగే

ఈ భాగంలో మిగతా ప్రయోగాలు

Day 04 · మొదటిది, చివరిది మాత్రమే ఎందుకు గుర్తుంటాయి?

పదాల్లో 60% గుర్తుపెట్టుకున్నారు, ఎక్కువగా మొదటివీ చివరివీ

Day 06 · పదాల గుత్తులు

గుత్తులుగా చేస్తే 12 లో 5 నుంచి 10 అక్షరాలకు పెరిగింది

Day 27 · చదివితే కాదు, రాస్తే గుర్తుంటుంది

చదివిన వాటి కంటే, మీరే పూర్తి చేసిన జంటలు 2 ఎక్కువ గుర్తున్నాయి

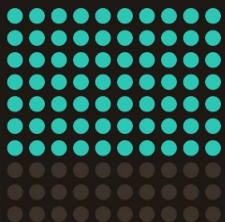


దృష్టి

6 ప్రయోగాలూ పూర్తి

Day 07 · ఎంత ఖచ్చితంగా లెక్కపెడతారు?

మీ focus పని మీదే ఉంది



ఇలాంటి study లో 100 లో 70 మంది గమనించారు, 30 మంది మిస్ అయ్యారు

మీరు: focus పని మీదే

Day 03 · కళ్ళ ముందు ఉన్నది చూస్తున్నారా?

మార్పు కనిపెట్టడానికి 9.4 సెకన్లు



ఈ భాగంలో మిగతా ప్రయోగాలు

Day 02 · చదవకుండా ఉండగలరా?

పదం, రంగు వేరైనప్పుడు మీకు 0.21 సెకన్లు ఎక్కువ పట్టింది

Day 23 · ఒక notification ఖరీదు

ఒక notification మిమ్మల్ని సుమారు 0.05 సెకన్లు నెమ్మది చేసింది

Day 24 · Multitasking నిజమేనా?

పని మారిన ప్రతిసారీ 0.14 సెకన్లు ఎక్కువ పట్టింది

Day 28 · గుడి ఏ వైపు ఉంది?

Map లో దిక్కు చూపడంలో సగటు తేడా 31°



నిర్ణయాలు, డబ్బు

7 ప్రయోగాలూ పూర్తి

Day 10 · ₹100 పోతే ఎంత బాధ?

నష్టం మీకు 2 రెట్లు బరువు



సాధారణంగా $\approx 2\times$

Day 14 · మీకు ఎంత నమ్మకం?

10 లో 6 ranges లో సరైన జవాబు ఉంది



చాలామంది 3-6

ఈ భాగంలో మిగతా ప్రయోగాలు

Day 08 · మొదటి number మీ నిర్ణయాన్ని లాగుతుందా?

ఒక random number మీ అంచనాని 34% తన వైపు లాగింది

Day 09 · అదే నిజం, వేరే మాటలు

2 ఎంపికల్లో 1 మాటలు నెట్టిన వైపు వెళ్ళాయి

Day 11 · ఇప్పుడా, తర్వాతా?

ఈ రోజు ₹1,000 = నెల తర్వాత ₹1,150 అనిపించింది

Day 12 · మీరు ఏది కొంటారు?

2 ఎంపికల్లో 1 సార్లు decoy మిమ్మల్ని లాగింది

Day 13 · కట్టిన డబ్బు వదలలేరా?

4 సందర్భాల్లో 2 సార్లు ఇప్పటికే కట్టిన డబ్బు వైపు మొగ్గారు



మనుషులు, సమాజం

7 ప్రయోగాలూ పూర్తి

Day 15 · అందరూ అంటే మీరూ అంటారా?

4 లో 1 సార్లు గుంపు వైపు వెళ్ళారు

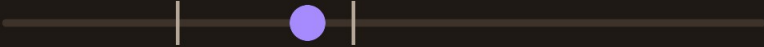


నిండిన గడులు = మీరు గుంపుతో వెళ్ళిన సార్లు (4 లో)

Asch study లో 75% మంది కనీసం ఒక్కసారైనా గుంపుతో వెళ్ళారు.

Day 16 · అందరూ మిమ్మల్నే చూస్తున్నారా?

40% మంది గమనిస్తారు అనుకున్నారు



నిజంగా $\approx$ 23%

study అంచనా 46%

ఈ భాగంలో మిగతా ప్రయోగాలు

Day 17 · ఒక్క మాట మొత్తం మనిషిని మారుస్తుందా?

కొన్ని లక్షణాల list చదివి, ఆ వ్యక్తికి 5 లో 3.83 ఇచ్చారు

Day 18 · ఈ message వ్యంగ్యమా?

8 messages లో 5 లో tone ని సరిగ్గా చదివారు

Day 19 · ముందుండాలా? ఎక్కువ కావాలా?

6 ఎంపికల్లో 3 సార్లు, తక్కువ ఉన్నా ఇతరుల కంటే ముందుండేదాన్ని ఎంచుకున్నారు

మనుషులు, సమాజం (కొనసాగింపు)

Day 20 · అక్షరాల్లో మీకు ఏవి నచ్చుతాయి?

మీ పేరులోని అక్షరాలకి 7 లో 1.1 points ఎక్కువ ఇచ్చారు

Day 21 · నాకు తెలిసింది వాళ్ళకీ తెలుసా?

మీ అంచనా 70%, నిజంగా వచ్చింది 33%

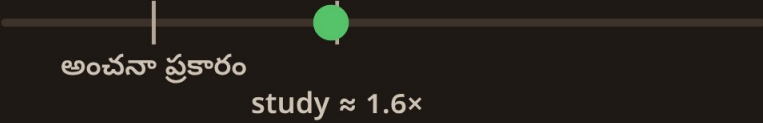


సమయం, స్థలం, మీరు

4 ప్రయోగాలూ పూర్తి

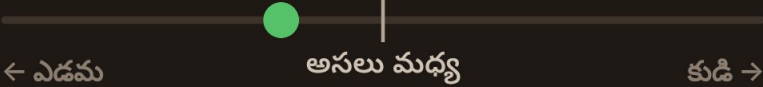
Day 22 · ఎంత సేపు పడుతుంది?

మీ అంచనా కంటే 1.58 రెట్లు సమయం పట్టింది



Day 25 · గీత మధ్యని కనిపెట్టగలరా?

మీ గుర్తు సగటున 1.6% ఎడమ వైపు



73 studies (2,119 మంది) లో: సగటున జనం గీత మధ్యని కొంచెం ఎడమ వైపు పెట్టారు.

ఈ భాగంలో మిగతా ప్రయోగాలు

Day 26 · 30 సెకన్లు ఎంత?

కష్టమైన పనిలో మీ "30 సెకన్లు" నిజానికి 38.4 సెకన్లు

Day 29 · మీరు average కంటే బెటరా?

మిమ్మల్ని మీరు 100 లో సగటున 63 దగ్గర పెట్టుకున్నారు

ఈ reps కొనసాగించండి

Lab నుంచి మీ రోజువారీ జీవితంలోకి తీసుకెళ్ళగల 5 అలవాట్లు.



ముఖ్యమైనది రాసి పెట్టుకోండి.

Memory జరిగింది జరిగినట్టు దాచదు, ప్రతిసారీ మళ్ళీ కడుతుంది. మాట ఇచ్చినవి, నిర్ణయాలు కాగితం మీద పెట్టండి.



ఒక సమయంలో ఒకే పని.

25 నిమిషాలు phone ని వేరే గదిలో పెట్టి ఒకే పని చేయండి. తర్వాత 5 నిమిషాలు break.



పెద్ద నిర్ణయానికి ముందు ఒక్క నిమిషం ఆగండి.

"ఇదే విషయం వేరే మాటల్లో చెప్పి ఉంటే నా నిర్ణయం మారేదా?" అని ఒకసారి అడగండి.



మనుషుల్ని కొంచెం మెత్తగా అంచనా వేయండి.

మనం అనుకున్నంతగా ఎవరూ మనల్ని గమనించరు. ముందు అడగండి, తర్వాత నిర్ణయించండి.



చిన్న reps, రోజూ.

రోజూ చేసే చిన్న అలవాటు, ఒక్కసారి చేసే పెద్ద ప్రయత్నం కంటే ఎక్కువ మారుస్తుంది. నచ్చిన ప్రయోగాన్ని నెల తర్వాత మళ్ళీ చేసి చూడండి.

ఈ report గురించి

ఎలా చదవాలి

- ప్రతి number మీ మొదటి ప్రయత్నం; తర్వాతి practice దాన్ని మార్చదు.
- పక్కనే మొదటి study ఫలితం ఉంది. Phone, lab ఒకటి కాదు; ఇది పోలిక, పోటీ కాదు.
- ఇవి grades కాదు. ఏ ఫలితమూ మంచిదీ కాదు, చెడ్డదీ కాదు.

పోలికలు ఈ పరిశోధకుల studies నుంచి

Miller 1956 · Woods et al. 2011 · Roediger & McDermott 1995 · Most et al. 2001 · Rensink, O'Regan & Clark 1997 · Brown et al. 2024 (meta-analysis) · McKenzie, Liersch & Yaniv 2008 · Asch 1956 · Baron, Vandello & Brunsman 1996 · Gilovich, Medvec & Savitsky 2000 · Buehler, Griffin & Ross 1994 · Jewell & McCourt 2000

ఇది నేర్చుకోవడానికి, మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోవడానికి చేసిన report మాత్రమే. ఇది medical లేదా psychological test కాదు, diagnosis కాదు, మీ తెలివికి గానీ విలువకి గానీ కొలత కాదు. ఒక్కో రోజు ఒక్కసారి చేసిన ప్రయోగాల ఫలితాలు ఇవి; వేరే రోజు వేరేలా రావచ్చు. ఈ report ని మీ గురించి గానీ ఇంకెవరి గురించి గానీ ఏ నిర్ణయానికీ (job, admission, marks, సంబంధాలు, ఆరోగ్యం) వాడకూడదు.

ఈ 30 రోజులు మీ మెదడుతో గడిపినందుకు ధన్యవాదాలు.

Bharath KP · Mental Gym

mentalgymtelugu.com/lab