

Tipy z metalearning.cz | leden 2021



Ahoj,

sedím na okně, deník v ruce, v knihovně čeká asi 50 anglických chytro-knih. Za mým obrovským loftovým oknem je již poměrně **typické zimní šedivo** s deštěm. Je 9:00, všichni jedou do práce. Na ulici šňůra aut, která za 30 minut záhadně zmizí. Jako každý všední den v Praze. Popíjím své kafe s rozmixovaným MCT olejem a Grassfed máslem, abych se na chvíli ostražitě vrátil do režimu 1 knihy za 1 den. Tvořím kurz Biohacking & zdraví a potřebuji zpracovat větší množství poznámek.

Obvykle jsem v tuto dobu v Portugalsku. Rozhodl jsem tento rok zůstat přes svátky o trochu déle v ČR. Dělán určitou reflexi & rekapitulaci roku 2020. Skicuji **hrubé plány & vize na rok další** a vím, že je na tom řada z vás všech podobně. Každý leden v novém roce je vždy měsícem určitých předsevzetí, zlomovým bodem, kdy mnoho z vás **vytáhne zelený ubrus** a rozhodne se ve svém životě upravit směr. Nejvíce nových studentů máme vždy v lednu.

Možná to jsi i Ty. Vítám Tě v novém roce skrze který **poplujeme na stejné lodi** napříč rozbouřenými vlnami v těch životních oblastech, které si v tomto hektickém století zaslouží zvláštní pozornost v našich kurzech. **Vítám Tě v metalearning.cz**, ať už se učíš zvládat **stresové situace**, hodnotově **investovat** & spravovat samostatně své finance, **hledáš svoji vysněnou práci** & zvyšuješ svoji efektivitu nebo **pozornost dáváš svému tělu & mysli**. Možná jsi ve všech 4 kurzech naráz. Paráda, mám z vás všech radost!

Jako každý měsíc **zasílám přehled novinek & tipů** točící se kolem metalearning.cz.

Co přinesl rok 2020 -

Byla to jízda. První 2 měsíce **jsem programoval** novou verzi platformy metalearning.cz **v Portugalsku**. Izolace během jara - léta přinesla šanci tesat usilovně do kamene i když to přes všechny restriktce nebylo zrovna jednoduché. Během dalších 10 měsíců **vzniklo 175 animovaných lekcí**, 175 videokomentářů a mnoho dílů zdarma na Youtube. Po mém 2 měsíčním pobytu **v Řecku**, kde jsem pracoval na prvních dílech 4. kurzu, spatřil světlo světa i kurz Biohacking & zdraví (v předprodeji, lekce se uvolňují postupně jako tomu bylo u ostatních kurzů). Od května po dnešek jste v metalearning.cz splnili přes 30 000 lekcí, slušná práce, gratuluji ;-)

Honzo, jaké kurzy & co plánuješ na rok 2021? --

Byla nejčtenější otázka v mém emailu v prosinci 2020. Aktuálně máme na metalearning.cz 4 kurzy. Můžeš se naučit od A do Z **Finanční gramotnost** - schopnost starat se o své peníze [v kurzu Investice & pasivní příjem](#), zvládat **pracovat se stresem** [v kurzu Úzkost & panika](#), **najít svoji vysněnou práci**, kterou by člověk dělal i bez nároku na odměnu [v kurzu Produktivita & rychloucházení](#) nebo se konečně **začít starat o své tělo a mysl** [v kurzu Biohacking & zdraví](#). Cizí jazyk za 3 měsíce beru už jako samořejnost, kterou [najdeš v prectime.cz](#).

Co bude ale dál? Nějaký další kurz? **Mám v tom v celku jasný výhled.** Do těchto 4 kurzů se vejde tématicky snad vše podstatné. V prvních 4 měsících 2021 budeme makat na lekcích do Biohacking & zdraví, očekávám, že se bude jednat o největší kurz ve svém základu, cca 80 lekcí. K dnešku jsem u lekce číslo 30, animátorka je lehce pozadu, ale frčíme obvyklým tempem jako tomu bylo u ostatních kurzů.

Každopádně se snažím udržet klid, nikam extrémně nespěchat, držet kvalitu a **připravovat co nejlepší obsah**. Oněch cca 250 lekcí v základu vesměs pokryjí Tvůj rozvoj na celý rok. Brzy doslova. Vzhledem k tomu, že všechny 4 kurzy řeší nejenom "Tvůj problém", ale i mé životní problémy, budou se následně všechny **4 kurzy postupně rozšiřovat** o další a další lekce. Mám jich v hlavě už nyní mnoho do všech kurzů a jsem hodně zvědavý, až se v koncem prosince 2021 ohlédnu zpět za tím, co vše v projektech vzniklo. Mohl bych samozřejmě uvolňovat další a další kurzy, proč to ale komplikovat, tyto kategorie nyní bohatě stačí.

Lekce zdarma v prosinci ---

Jednou za 14 dnů vydáváme některou z lekcí kurzů zdarma na YouTube. Pokud ucítíš, že ti lekce stojí za plný přístup, rád určitě vstoupíš do celých kurzů. Díky tomuto přístupu **nemusíme řešit přehnaně reklamy**, ale **dělat pro Tebe v daném čase kvalitní obsah**. Pokud Tě díly osloví a ucítíš, že ti naše kurzy mohou v životě pomoci, nebudeme Tě muset přemlouvat. Je to pro mě mnohem přirozenější proces udržitelné tvorby dalších lekcí & kurzů.

Pro tento měsíc tu jsou **2 lekce zdarma**.

1) 15 minut pro tvé tělo & mysl - První díl kurzu [Biohacking & zdraví](#). Je vždy hodně důležitý, protože se jedná o první krok na delší cestě. Na takové vždy vzpomínám nejvíce ve všech oblastech. Na celou lekci můžeš [mrknout přímo zde](#).

2) Férová cena dividendových titulů - V [investičním kurzu](#) projdeš opravdu od A do Z skrze vše podstatné. Od legislativních věcí týkající se podnikání, po funkci peněz, morální hodnoty až po technické výpočty férových cen veřejně obchodovaných firem na burze. A tato ochutnávková lekce je jedna z těch techničtějších. Celou lekci z kurzu Investice & pasivní příjem [najdeš zde](#).

Zadrž dechu & HRV & CO2 ----

Tento odstavec tématicky patří (ač se to nezdá) do kurzu Biohacking & zdraví. **Do série týkající se jídla**, toho jak funguje celý byznys jménem jídlo. A pro mě řeší jednu velkou životní kapitolu. Mít ve svém životě reálné, udržitelné, fair trade, organic, bio jídlo, **jídlo z regenerativního zemědělství**. Jídlo bez hormonů, antibiotik, gmo, pesticidů, herbicidů a syntetických hnojiv.

Všechny tyto divno-pojmy mají za sebou mnoho teorie i praxe, kterou potkáš v kurzu.

Vcelku **marně přemýšlím**, kdy jsem si za posledních 7 let koupil něco pro sebe, jen tak. Většinou se veškeré nákupy točí kolem investic a kolem projektů. Tento rok jsem si udělal radost a nechal si ušít **2 neopreny na míru**. Chtěl jsem podpořit skvělé firmy. První od **XTDiving** v Řecku, druhý od **PoloSub** v Itálii (srdcovka). Zdá se, že riziko úmrtí při nasazování smooth open cell neopreno jsem po pár pokusech snížil na minimum a mohu se v klidu vydat do mořských vod [viz. foto na mém Instagramu zde](#) :-).

Vydal jsem se na **experiment jménem Spearfishing**, protože trávím hodně času u moře, v moři, ve vodě a u grilu. Mám rád tento přirozený pohyb a **nemám rád nízkonákladový lov ryb**. Je to podobné jako u průmyslově produkovaného masa (BigFood, BigAG, potkáš v kurzu Biohacking & Zdraví). Mnoho lidí vnímá harpunu u spearfishingu negativně. Nikdo z nich se ale nezamýšlí, **jaký proces absolvovalo tofu** z monocrop gmo pole nebe kuře z CAFO farmy v lednici a jaký dopad na život lidí tento vražedný komfort má.

Od cca půlky listopadu mezi tvorbou metalearning.cz trénuji zvyšování **tolerance na CO2**. Jednoduše řečeno, zadržení dechu. Jako u všech experimentů je i tento super hlavně na začátku, kdy člověk roste raketovým tempem [viz. díl o Paretově pravidlu](#). Za necelé 2 měsíce jsem **z nízkých 50 vteřin na cca 2 minutách a 30 vteřinách**. Nesnažím se vlastně ani tolik o délku, jako o komfort, při kterém mohu v klidu zůstat pod hladinou a lovit. Pokud vyřeším svůj problém s vyrovnáváním tlaku pravého ucha, budou určitě i nějaké záběry z praxe :-)

Poděkování "propagátorům" -----

Chtěl bych zde krátce a opravdu od srdce poděkovat vám všem, kterým jsme v prosinci vypláceli provize za propagaci kurzů. Mám vždy velkou radost, když **Affiliate funguje hodnotově**. Když nám píšete, že vám kurzy změnilы život a chcete je šířit do světa dál. Nedává mi v životě smysl, až na drobné výjimky, placená reklama. Emoci mi ale přináší okamžik, kdy částku za reklamu mohu zaplatit ve formě provize těm, kteří o našich kurzech mluví. Děkuji.

[Instrukce k Affiliate [programu nalezneš zde](#)]

Vzkaz do nového roku Tobě -----

Pokud jsi v kurzu Úzkost & panika, nezoufej. Život ti problémy, které řešíš nenadělil aby ti uškodil, ale aby ti pomohl zkvalitnit život. Nejsou tu proti Tobě, ale pro Tebe. Víím, že akutní fáze není z Tvého pohledu příjemná, byl jsem v ní také. Za pár týdnů/měsíců za ni budeš vděčný. Nezapomeň, jedna lekce, jeden den. Je zde velké množství praktických kroků, které na Tebe čekají a Tvůj problém postupně vyřeší. Nespěchej.

Pokud jsi v kurzu Investice & pasivní příjem, nezapadni do víru čísel. Nezapomeň také žít, objevovat maličkosti, které tvoří každodenní spokojenost. Peníze reprezentují jen jednu formu energie, každodenní spokojenost v nich nehledej. Mysli i na ostatní směry z konceptu hry (Zdraví, Sebevzdělání, Sny, Vztahy, Práce & projekty ...)

Pokud jsi v kurzu Produktivita & rychloučení, experimentuj. Práci snů logicky nevymyslíš. Je potřeba dělat praktické kroky z každé lekce, objevovat při nich lépe sám sebe, své hodnoty, činnosti při kterých žiješ. Kliše jmenem práce, kterou bys dělal i zadarmo dorazí jako vedlejší efekt.

Pokud jsi v kurzu Biohacking & zdraví, nesnaž se měnit vše v jeden den. Menší pravidelné krůčky jsou žádanější než ty velké, méně časté. Na této cestě si vytváříme ty návyky z kterých se postupně stane životní styl.

Tip na nevhodný návyk pro tento měsíc -----

Každý týden, po dobu X měsíců se naučit 2 recepty od světových šéfkuchařů. Tento **experiment, později návyk & životní styl**, ... mi změnil život. Často spatříš fotky [mých talířů i na Instagramu](#). Dá se říct, že z 95 % všech jídel vařím posledních, určitě 7 let, sám. Kuchyň je středobodem mých 2 stabilnějších domovů a často i míst, kde žiji 1-3 měsíce například přes zimu.

Tento experiment **se ti bude hodit** v kurzu Biohacking & zdraví. Otázka je, kde sehnat zajímavé šéfkuchaře? **Kde se naučit 20 %** těch schopností, které tě dostanou na **80% znalost šéfkuchaře?** Postačí k tomu YouTube. Začínal jsem v síti kuchařů zvané FoodTube od Jamieho Olivera a postupně jsem se dostával i k zajímavým lidem jako je třeba Marco Pierre White.

[Předchozí email za prosinec nalezneš zde.](#)

Od zeleného ubrusu přeji vše dobré, užívej života ;-)
Měj se! Honza



Honza, metalearning.cz

Metalearner, Essentialist, Biohacker, Stoic, Minimalist, Creator, Tech guy & Astronomer

metalearning.cz | prectime.cz

Více ...



[Tipy za minulý měsíc nalezneš pod odkazem zde.](#)

V metalearning.cz jsi vedený pod adresou:
Email jsem ti poslal, protože jsi splnil alespoň 1 lekci v projektech vytvořených metalearning.cz.

[Odhlásit se můžeš zde \(nebudu si to brát osobně\) ;-\)](#)