



Leden v metalearning.cz

Ahoj,

čtení na pár minut za minulý měsíc je tu a s ním i **novinky z kruhů metalearning.cz**. Přeskočím úvod, protože toho mám tento měsíc více než obvykle. Tempo bylo poněkud (až moc) zběsilé na všech frontách. Věřím ale, že ti v tomto textu nabídnu dostatek inspirací k prozkoumání.

Video verzi tohoto newsletteru najdeš od 2.2.2022 18:00 na YouTube (pokud se ti nechce číst)

Užívej život! Honza

[Přejít na video-verzi](#)

2022, čas na nový kurz v metalearning.cz!



Tohle je pro mě hodně velká zpráva. V půlce ledna mi u jednoho ranního kafe docvakla myšlenka na správné místo. Vyráběl jsem lekci **původně do kurzu Úzkost & Panika**, ale uvědomil jsem si, že patří do jiného tématického celku. Do celku, který reprezentuje můj problém, který celý život řeším a vím, že ho řeší i celá řada z vás mužů. A tak jsem začal skicovat strukturu nového kurzu a do začátku navrhl něco kolem **40-45 lekcí**. Název ještě nechci definitivně specifikovat, ale aktuálně něco jako **Sebevědomí & Mužská cesta**.

Jako vždy půjde o hodně praktický kurz, 1 den = 1 animovaná lekce, 1 videokomentář včetně praxe. Kurz budu opět uvolňovat za běhu tak, jak ho budu vytvářet. Upřímně, nebudu spěchat. Počítám, že těchto **40+ lekcí vznikne**

postupně v průběhu celého roku 2022. Kurz nebude žádná rychlokvaška, kterou spolkeš za 40 dnů a nazdar. Budeš objevovat kdo jsi, kdo nejsi, svoji autenticitu, sebehodnotu, vztah sám k sobě i k ostatním, jak ženám tak mužům a to s ohledem na historii i evoluci.

Pro detailnější rozpis lekcí si ale ještě musíš chvíli počkat. Mohl bych ho zveřejnit hned, přepisuji ale web do nové podoby a tak titulní stranu kurzu zveřejním nejspíš při jednom s hrstkou prvních lekcí.

Pokud máš neomezený přístup do kurzů, tak víš, že **mé slovo platí**. Tento kurz budeš mít přístupný samozřejmě zdarma. Cenu dílčího kurzu vyluštím v průběhu 2 měsíců. Těš se! :-)

NAD+ & David Sinclair podcast

Tento měsíc spustil **David Sinclair** svůj podcast. Spíše to tedy vypadá jako jeho kniha **Lifespan** v uchopitelnější podobě. Pokud se zajímáš o dlouhověkost (Longevity), určitě mrkni na plánovaných 10 dílů. Některé jeho názory mám rád (intermittent fasting, diverzifikace vlákniny, regenerace buněk), některé už tolik ne (pohyb, statiny, TMAO u masa, regenerativní zemědělství - chybí mi v tom často více nadhled). Jde spíše o určitý konflikt ve směrech longevity vs prosperity. I přes to je to velmi důležitý a moudrý člověk v seznamu mých "učitelů". Doporučuji.

Tento měsíc jsem prvně po vzoru Sinclaire zařadil do svých suplementů [NAD+ s Resveratrolem z dumdlouhovekosti.cz](#). Postupně mám **plán přejít na NMN**. Levná záležitost to každopádně není :-) ... člověk ale znatelně ušetří na druhé straně, pokud frčíš kus roku přerušovaný půst. Při režimu **16h půst, 8h jídelní okno** jsem naprosto v klidu na 1-2 jídlech denně. Tento režim používám pokud pracuji hlavou a jsem v ČR. V zahraničí režim měním za trochu jiný. To vše krok za krokem potkáš v [90+ lekcích Biohacking kurzu](#).



Spustit podcast, první díl.

Michio Kaku & Tim Ferriss

Druhý podcast, který doporučuji je Michio Kaku s Timem Ferrissem. Michio je člověk, který v mém životě po boku Alexe Fillipenka plní velkou vzdělávací roli v oblasti Astrofyziky. Pokud mě sleduješ, možná víš, že jsem [Astrofotograf roku 2008](#) a mám na zahradě 5m vysokou hvězdárnu se specializací na fotografování hlubokého vesmíru. Michio Kaku dokáže vysvětlovat velmi složité problémy ve stylu, **vysvětlí mi to jako kdyby mi bylo 5 let**. Právě know-how v oblasti "nad hlavou" mi značně rozšířilo úhel pohledu na řadu běžných každodenních problémů. Doporučuji.



Spustit podcast

100 ks Moleskinů je zde



Spontánní akce, dnes dorazila paleta Moleskinů z Itálie (doposud jsem rozesílal kusovky od českých dodavatelů). Přemýšlel jsem o nějaké drobnosti, která mě bude bavit a budu ji zvládat zároveň s tvorbou lekcí. Která pro mě bude trochu odpojením z online světa v kterém už cca 8 let frčím.

A je to tady ... koupil jsem 100ks těch nejkvalitnějších Moleskine deníků. Formát A4, černý čistý (bez linek), tvrdé desky. Budu vám ho posílat s věnováním pokud ...

a) Použijete kód **ML101-MOLESKINE** při nákupu neomezeného za 9499,-. Do chatu na webu mi napiš: Jméno, Příjmení, pobočku Zásilkovny kde se deník vyzvedneš, svůj telefon (pro smsku o pohybu balíku)

b) Napíšete mi do chatu, že ho chcete koupit bokem, připojit můžete rovnou údaje z bodu a). Pošlu platební instrukce. Později v tomto roce budou deníky k zakoupení přímo na webu.

Moje **nákupka je 675,-** a prodej s věnováním/zasláním 900,-. Rozhodně to není byznys, ale maximální radost. **Upozornění: nelze uplatnit zpětně** - pokud není použit kód, není deník. Platí do vyprodání skladových zásob, pokud nejde kód, nemám skladem Moleskiny nebo jsem vyprodal paletu, díky za pochopení :-)

Koupit neomezený přístup s deníkem

Metalearning.cz verze 3.0 ve výrobě



Ten obraz je Tříparohý jelen Léčitel u soutoku. Mistrovské dílo kamaráda Pepíčka, tehdá 28 let. Pepa si v době nákupu

veledílo cenil na 200 000,-. Nakonec jsem ho ukecal na nižší částku. Dle reakcí na Instáči ale cena tohoto díla v čase rapidně roste a nejspíš to bude jednoho dne má nejlepší investice. Jak emoční tak finanční. To jen pro úplnost k fotce.

Jelen má svůj význam. Kdybych tvrdil, že jde vše hladce, lhal bych. Poslední 3 měsíce jsem se naučil vesměs další 2 javascript frameworky (k **ionicu** ještě **Vue** a **React**). Padlo do toho pár set hodin času. U konce mě ale dohnala těžká **frustrace**. Vzpomněl jsem si na pár specialistů, kteří mi v 2014 tvrdili ať píšu vše v javascriptu - bude to budoucnost. Jsem rád, že jsem je ve své pozici generalisty neposlechl, až na **ionic** pár let zpět.

A ano ... určitě tomu tak je, komponenty jsou fajn, bohužel ale z pohledu specialisty, ne generalisty. Proč? Protože například Ionic od roku 2018, co jsem v něm psal mobilní apku, změnil snad vše klíčové co změnit šlo. Provést úpravy apky bez přepsání 50 % všeho, a tedy přiučení se několika desítek hodin nového obsahu, není možné. Toto je důvod, proč jsem více a více vděčný i za **klasiku typu Laravel**, který zůstává vesměs stejný a pro mé účely stále naprosto v klidu funkční. Tolik technické okénko tohoto newsletteru.

Ochutnávka z nového kurzu | Desatero



Jednou za 1-3 roky ukládám svůj deník do skříně. Je v něm kus mého života, plno různých technik a reflexí. A tento okamžik nastal právě nyní, je čas založit nový deník a přepsat do něho vše, co je stabilní, ... techniky, které se budou rozvíjet dál. A jedna z nich je takové moje desatero. **Není to už desatero**, bodů mám na seznamu více. Pokud je nedodržím a sejdu z cesty, potrestá mě to.

A právě přepis této jedné A4ky do nového deníku můžeš shlédnout přímo zde. Toto video je videokomentářová 1/2 plánovaná lekce z nového kurzu - můžeš tedy přičichnout ještě dříve, než se začne zveřejňovat. Užívej!

Spustit video

Můj lednový 72h půst

Upřímně. Bylo to hard. Načasovat si půst na zimní období není úplně fajn nápad. Cítil jsem ale, že je čas. Cca **2x - 4x do roka** k přerušovanému půstu (16/8) hodím i 72h půst. Takový deepcleaning půst. Jak na něj se dozvíš krok za krokem [v Biohacking kurzu](#), to tu rozebírat nebudu.

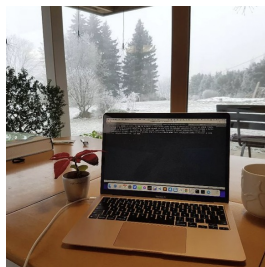
Nevýhoda zimního období je pro mě asi nejvíc ona zima. Po cca 24 hodinách ti začne být zima tak či tak a zima venku tomu mnoho nepřidá. Navíc je **potřeba pít a hýbat se**. Pokud venku chumelí, fouká a brodíš se ve sněhu, není to úplně příjemné. Hlavně třetí den, kdy člověk funguje více v Zoombie módu, než dojde k přepnutí do **Ketózy**. V té setrvávám obvykle jen pár dnů - ze svých metabolických důvodů. A následně přecházím do fáze tzv. **refeedingu**, což je snímek vývaru nad tímto odstavcem. Kvalitně se dokrmit a postupně kvalitně osidlovat svá střeva mikroorganismy. Tento byl bez dovolené v Ketóze ... i tak ale ve výsledku moc fajn.



[Přejít do kurzu Biohacking & Zdraví](#)

Menší dávka #instagramlife

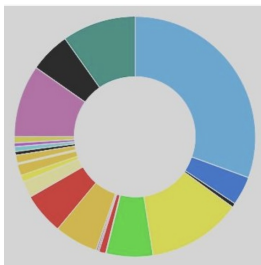
Jsem líný tento měsíc vypisovat nové lekce v kurzech a vymluvím se na to, že je tento newsletter už tak dost dlouhý :-). Připojuji pár Instagramových úvah.



Realita ...

I po týdnu od "rupnutí" v zádech si připadám jako po "mrtvici". Každý den ležím na podložce a dávám se dokupy. Připadám si jako rozbitá . Poslední dva měsíce řeším jeden štvavnatější problém za druhým a upřímně bych se nejraději viděl ...

Číst



Investiční okénko

hrubě o pár větší částech pizza koláčového grafu. Částky/procenta/popisy neuvádím, je to jedno, vytvoř si své podíly dle kurzu Investice & finanční gramotnost. Bez filozofických úvah, filantropie, bez startupů a aktivních projektů, více na první pohled pasivnější klasika.

Číst



F22

Někdy na základce jsme si dělali srandu z děduly, který přes hlavní křižovatku se 4mi přípojnými pruhy během polední pauzy na oběd vyrazil na druhou stranu přímo středem křižovatky. Říkali jsme mu F22ka (stíhačka F22 Raptor), přechod mu trval 22 minut...

Číst

Pár zajímavých citátů z mé knihovny

"Freedom is not achieved by satisfying desire, but by eliminating it " Epictetus

"Knowing your own darkness is the best method for the dealing with the darknesses of other people" Carl Jung

"I am not upset that you lied to me. I am upset that from now on I can't believe you." Nietzsche

Co jsem udělal špatně, deadlift

Je dopoledne, mám v sobě kafe, přečtený kus knihy, suplementy, jsem na půstu. Říkám si fajn, dám trénink, protože jedu na týden do Prahy. Tam nemám rack a těžší váhy. Cítím trochu zatuhlou bederku, ale i tak jedu **Bent over Row** a **Deadlift**. Váhy nízko, velmi pomalé rozsahy ala Dough McGuff. Při posledním deadliftu ucítím lehce bolest v bedrech. Říkám si, oukej, ... čas toho nechat, jedu do Prahy. Během následujících 5 dnů jsem zatuhl do nepohyblivosti. Akutní, vesměs postelová fáze trvala dalších 5 dnů.

Nyní je to přes 3 týdny a mohu říct, hurá, můžu chodit, rehabky na měsíc v kalendáři. Velká lekce. Sice řeším pohyb vcelku intenzivně už hodně let, boj s 30 lety sezení (a různých dalších poloh / kompenzací), vedu stále. Mé 3 hodiny u PC denně budu muset i tak znovu optimalizovat. Tento měsíc jsem koupil stavitelný stůl a přemýšlím zda k němu nevzít i židli od **Neseda**. Pokud máte někdo praktickou zkušenost, budu rád za poznatky (stačí odpovědět na tento email).

Přečtené knihy za leden

Pár kousků padlo i v lednu. Po druhé jsem četl pro zopakování principů **Ray Dalio, Principles**. Řešil jsem více do hloubky téma mužských hodnot v trochu extremističtějším podání ála **Jack Donovan, The Way of Men**. Ponořil se do hlubin evoluce vztahů v hutné knize podobné Sapiens od Harrariho - v knize **Sex at Dawn od Christopher Ryan a Cecilda Jethá**. Málem jsem se unudil k smrti u **Originals od Adama Granta** (sorry, byla to fakt hrůza a děs, snad bude Think Again lepší) a také jsem si přečetl **Povídání o pejskovi a kočičce od Josefa Čapka** (proč ne). Jako obvykle, anglickou literaturu čtu v poklidu tempem 10+10 nebo 20+20 stran za den, nahlas, což dá +- jednu knihu za týden.



Měj se krásně!

Uslyšíme se, mimo kurzy, za měsíc
Honza



Honza, metalearning.cz

Metalearner, Essentialist, Investor, Biohacker, Stoic, Minimalist, Creator, Tech guy, Spearfisher & [Astronomer](#)

metalearning.cz | prectime.cz

Více ...

NÁZORY NA KURZY



[Tipy za minulé měsíce nalezneš zde.](#)

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

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