



## Leden 2023 v [metalearning.cz](https://metalearning.cz) Měsíční dávka inspirace

Ahoj,

čtení na “pár minut” za minulý měsíc je tu a s ním i novinky z kruhů [metalearning.cz](https://metalearning.cz). **31 dnů z Portugalska** v kterých možná najdeš nějakou inspiraci.

Každý měsíc se snažím více a **více vytvářet tento newsletter jako osobní a autentickou reflexi** sám pro sebe. 2 dny z měsíce. Bude to o to důležitější, čím více bude rozšířená umělá inteligence v oblasti generování syntetického obsahu. Kdy již nepoznáš, zda ti tento **newsletter napsal Honza nebo** nějaký neuronovou sítí **vytrénovaný model**. Leden byl pro mě měsícem ... jak by řekl Goggins, kdy jsem musel “capnout success”. Jinými slovy, začít redukovat pracovní aktivity & plány a více se každý den potit ve směrech, které mi přináší jiný druh hodnoty. Nesnažit se neustále vytvářet další a další content (ehm), ... ale neviděn a neslyšen, každý den procházet skrze své rituály. Pracovat sám na sobě.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového během **čtení na 2 minuty**. Pokud máš času více, přečti si určitě během dalších **10 minut i zbytek textové části** tohoto měsíčníku. V případě, že nechceš namáhat oči, je zde i volnější, **80 minutová video verze případně i mp3 verze ke stažení**.

### 2 minuty:

- Více a více se rozhoduji jak investovat každých 24 hodin. Leden byl plný **hrátek s umělou inteligencí (AI)** a to nejenom s ChatGPT Api, ale i s dalšími modely, které jsou na rapidně rostoucím trhu aktuálně k dispozici. 45 minut času video verze je věnováno tomuto tématu (deep dive). **Pokud zde mluvím jednotně o AI, ber stále pojmenování AI s rezervou.**
- Dotočil jsem **všech 30 výzev**, odkazy jsou níže - na pár let budou stačit mnoha (aktivním) lidem pro jejich rozvoj.
- Celý měsíc jsme vytvářeli (dělali korekturu) **titulky pro kurz Sebevědomí & Cesta muže**, respektive vytvářela je AI, jsou hotové.
- 31 dnů v hodně **vojenském režimu** plném tvrdých tréninků, prvně bez slovíčka jako je motivace, opět o kousek více zastřešit některé pracovní oblasti v kterých je moje cesta již stereotypní a začít pořádně makat tam, kde cítím chybějící hodnotu. **To znamená odmítnout \$\$\$ pracovní nabídky a prostě se více koupat ve vlastním potu.** Ne protože se to má, ale protože je to moje mužská cesta, kterou jsem pořádně neprošel.
- Cestování po Portugalsku, moře, vlny, od 6.11. jsem prakticky celý

den venku na vzduchu (viz. Instagram)

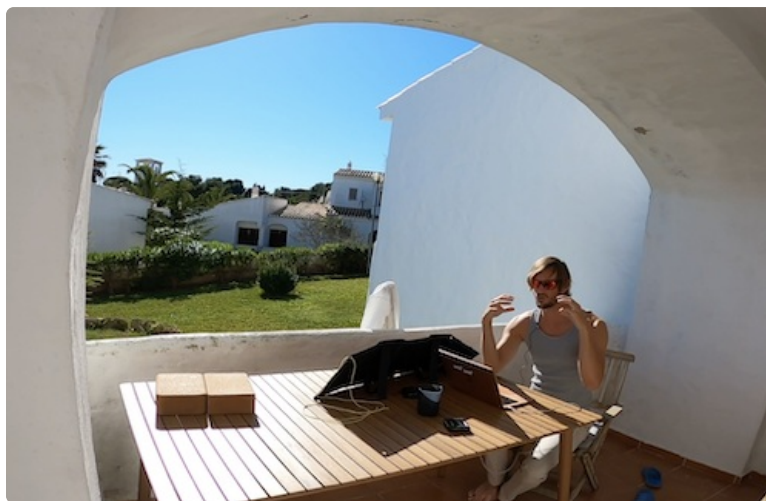
- Připojuji i jeden **odstavec zajímavých zdrojů**, podcastů a dalších materiálů. Klasickou Instagram sekci, pár nakopávacích citátů či kratší Q & A.

Pevně doufám, že jsi měl posledních **24 hodin x 31 dnů** dle svých představ a budu se těšit opět za měsíc nebo v kurzech každý den. První půlku února se budu pomalu přesouvat skrze Evropu zpět do ČR, abych zažil opět trochu diskomfortu v bydlení v autě. Připomněl si jak málo člověk potřebuje. **Osobní konzultace v Praze** budou od konce února do hrubě poloviny března. Pokud máš zájem o termín, pošli kód ze zakoupeného poukazu do chatu a domluvíme setkání s ohledem na možnosti obou stran. Čeká vás v řadě už docela dost a nevím, jak dlouho budu v ČR.

Z Portugalska zdraví Honza

## Pokud se ti nechce číst: video + audio verze (80 minut)

Video-verze tento měsíc opět z Portugalska. Uživej!  
MP3 [ke stažení zde](#)



Spustit video-verzi

## AI, ChatGPT, Originality, DeepL, DALL-E, Synthesia, Grammarly, deep dive

Tento měsíc jsem věnoval 45 minut video verze úvahám o AI - pokud tě toto téma zajímá více, určitě mrkni tam - **není v mých silách vše z 45 minut přepsat sem**. Leda, že bych tento úkol zadal samotné AI. Což není problém, ale porušil bych tím zásadu z prvního odstavce, generovat unikátní a autentický content - být stále Honza a ne jeho syntetická kopie.

Záměrně jsem se nedíval na žádné další podcasty či úvahy lidí, kteří se

v tomto směru pohybují mnohem více než já. Já jsem jen malý amatér, který nástroje od roku 2014 implementuje v projektech. Rozhodně to ale není oblast, kterou bych pravidelně do detailu sledoval ... i když jsem z tohoto předmětu skládal doktorské zkoušky. Jenže to je nyní asi takové, jako skládat zkoušky z malé násobilky a zjistit, že existují integrály :-)

Dozvíš se jak funguje **ChatGPT**. Jak funguje jeho API, jak obejít limit 10 000 znaků. K čemu je dobrá automatizace a základy algoritmického myšlení. Jaké profese přijdou o práci. Jak zkopírovat sám sebe - a to od contentu, hlasu, animací, sebe samotného na videu klidně včetně video-komentářů. A to do podoby takřka nerozlišitelné od mé vlastní tvorby (až na osobitost). Zmíním i napojení na další modely - například Originality pro generování unikátního obsahu, protože obsah vytvořený AI je detekovatelný. Automatické překlady v DeepL / korektura v Grammarly, možnost propojení ChatGPT s MidJourney (či DALL-E). Zmíním i pár úvah nad budoucností AI. Riziky s tím spojenými ...

Nemám úplně kapacitu popisovat všechny další nástroje/pluginy, které každým dnem vznikají, ale co se týče využití ChatGPT, tak můžeš mrknout [třeba na toto video od Maxe Mahera](#). Je v něm vidět jak ona praktičnost, tak zároveň děsivost různých implementací - například odpovědi na emaily.

**Trvalo mi pár týdnů, abych se vzpamatoval z toho, co jsem objevil a vyzkoušel.** Doufám, že tě tyto informace nesejmou stejně, jako mě v průběhu prosince a začátku ledna.

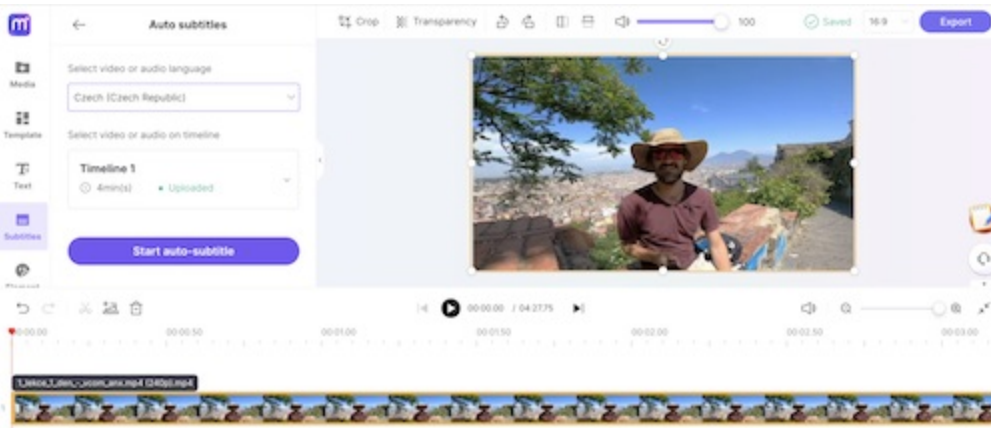
---

## Titulky v Sebevědomí & Cesta muže

Inu, pár měsíců zpět jsme investovali pár desítek tisíc CZK do otitulkování celého kurzu Úzkost & Panika (něco přes 100k). Ano, lidské oko je stále preciznější na zachování adekvátní délky a členění vět ... ale, **myslím, že těch 100k za hrubě 10 % ztrátu kvality oželím.**

O 3 měsíce později jsme vyjma korektury celou **šichtu delegovali na AI (media.io a jejich auto-subtitle umí české titulky)**. Díky tomu jsme za leden udělali komplet titulky k celému kurzu (animované části) Sebevědomí. Počkáme nyní pár týdnů či měsíců na zlepšení automatické korektury jednotlivých modelů - částečně je problém interpunkce + výrazy jako metalearning, které nám stále berou nějaký ten čas na projití ... a poté otitulujeme všechny kurzy a všechny videokomentáře. Kdy to bude nevím a slibovat nic rozhodně nechci. Možná se to stane samo i ze strany velkých služeb jako je Vimeo/YouTube.

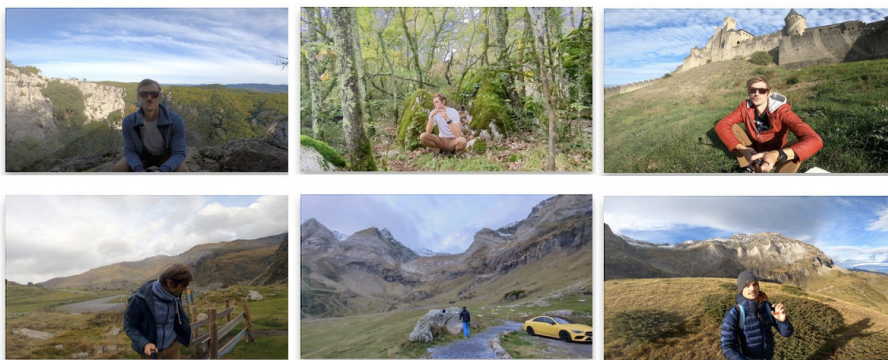
AI je nekompromisní ... repetitivní profese přicházejí o práci, lidská **hodinová sazba již nedává smysl** - budou si muset najít jinou aktivitu či pokročit do role architekta. A toto tempo různých činností se ztrátou hodnoty bude strmě růst. Pamatuji si moment, kdy jsem se v Číně ptal ředitele jedné firmy, proč jeho zaměstnanec "dělá ručně díru do plechu o tvary koruny, 8 hodin, jednu za druhou" ... řekl, že je to levnější než stroj. Uvidíme, kam se doiteruje cena za tokeny u AI.



## Výzva na 30 dnů do 2023 Návyky, které ti změň život

Co pro sebe můžeš udělat, vyzkoušet, jako experiment, každý den, **abys změnil svůj život k nepoznání?** Navážeme [na video o ranních návycích](#), které vyšlo na YouTube (pro mě velmi fundamentální schopnost). Budeme se soustředit na první 90 minutovou část mikro-návyků. Existuje pár takových obecných návyků, experimentů, které můžeme vybrat ze všech kurzů metalearning.cz.

Každé hrubě 2 dny spatříš jeden takový experiment zdarma na YouTube. Každý den ti zabere až na pár vyjímek **10 - 20 minut** a je natočený na nějakém zajímavém místě při mé cestě na jih. Zvládneš pro sebe něco udělat v této minimální efektivní dávce? **Zvládneš splnit všech 30 výzev?** Prozradím ti tajemství statistiky, většina lidí nezvládne ani těch 10 - 20 minut a zůstanou zabředlí v systémové průměrnosti bytí. Ve společenské představě dostatečnosti. Více než průměr již totiž v tak velké společnosti není třeba, ač to zní možná urážlivě či lehce depresivně. Nadprůměr a rozvoj své unikátní cesty k základnímu přežití a komfortu již není potřeba. Ba naopak, výstup mimo průměr provokuje ostatní. Věřím ale, že **průměr není zajímavé slovo ve tvém slovníku**. Takže hodně zdaru při plnění výzev (jsou komplet free).



Odkazy na aktuálně zveřejněné výzvy jsou zde:

[Den 1 / 30 - Zvládneš první?](#)

[Den 2 / 30 - Dýchej!](#)

[Den 3 / 30 - Se sebou](#)

[Den 4 / 30 - Pouhých 7 minut](#)

[Den 5 / 30 - Čest](#)

[Den 6 / 30 - 1 - 2 - 3](#)

[Den 7 / 30 - Smyčky](#)

[Den 8 / 30 - Snídaně?](#)

[Den 9 / 30 - První hned ráno](#)



[Den 10 / 30 - Tvoje sny](#)  
[Den 11 / 30 - 30 minut](#)  
[Den 12 / 30 - Znáš tento seznam?](#)  
[Den 13 / 30 - Odpojení](#)  
[Den 14 / 30 - Vyvážení dne](#)  
[Den 15 / 30 - Vlastní hodnota](#)  
[Den 16 / 30 - Papír a tužka](#)  
[Den 17/30 - Nahlas](#)  
[Den 18/30 - Hluboké 2 hodiny](#)  
[Den 19/30 - Důvěra na prvním místě](#)  
[Den 20/30 - S muži](#)  
[Den 21/30 - Recept](#)  
[Den 22/30 - Autenticita](#)  
[Den 23/30 - 30 minut II.](#)  
[Den 24/30 - 16:8](#)  
[Den 25/30 - Schůzka](#)  
[Den 26/30 - Odmítnutí](#)  
[Den 27/30 - Diskomfort](#)  
[Den 28/30 - Investice](#)  
[Den 29/30 - Zdarma neexistuje](#)  
[Den 30/30 - Krok za krokem](#)

Vše spatříš i přímo na [YouTube metalearning\\_cz](#) v playlistu Výzva na 30 dnů. Tímto máme výzvu dokončenou. Pokud jsi splnil větší množství výzev, napiš mi o tom určitě něco do chatu!

Spustit první výzvu - Den 1

## Čtení, poslech, prokrastinace ...

- Tento měsíc mi pomohl vyřešit - podpořit, mnoho myšlenkových úvah ohledně mého dalšího směřování David Goggins, doporučuji věnovat pozornost skvělému podcastu [Williamson & Goggins - How to Master your Life](#).
- Zemřel Ken Block & Jeff Beck, oba pro mě velmi inspirativní, doporučuji [10 minutový Tribute od Hoonigans, případně Crossroads s Jeffem. RIP](#)
- Z newsletteru Tima Ferrisse přebírám i fajn přednášku [How to succeed and Thrive in a Career](#).
- Romantický záznam koncertu [Rob Zombie z Ria](#) na dlouhé zimní večery s dětmi a ženou.
- Poslechnout si Faithless, Maxi Jazz je dead, RIP.
- Mezi určitou prokrastinací patřilo i pravidelné (DCA) investování větší částky. Hrubě z 50 % do plošných indexů (ETF), z 50 % do firem, kde mám 100+% zisky - tzn. zředit, dokoupit to, co funguje a zapomenout na to. Děkuji Iridiu za 1000+%. Toto je činnost, kterou dělám pravidelně hrubě jednou za rok. Nic super kreativního a světoborného, nemám již moc chuť a čas analyzovat nové firmy jako dříve. Určitě [mrkni na Výzvu 28](#).
- Každý den jsem četl pro zopakování [1 stranu z Daily Stoic](#)
- (bulvár?) Všiml jsem si zatčení Andrew Tate. Pokud máš nastudováno vše kolem sociální dynamiky (Strauss, Tomassi,

Donovan ad.), tak jsi určitě zvědavý jak vše dopadne. Tate není rozhodně archetypálně vyrovnaný, není to Dobrý občan společnosti ... ale má určitě jako Alfa Budha koule na svém místě, jeho IQ bude hodně vysoko a s ohledem na démonické přednosti a sociální dynamiku opravdu ví, o čem mluví. Jenže to díky krizi (nejenom) maskulinity také pár milionů frustrovaných pěkně pálí. Přidejme k tomu kontroverzní vyjadřování (spíše sestřihy, protože 2h+ podcasty jsou hodně hutné), 700+ mega net worth, miliony followerů a “pro Bugatti” schéma jeho byznysu :-). Ale to je hold jeho Persona, image, jeho věc. Tenhle člověk je trnem v oku mnoha AFC, Bílý rytíř, Hodnej kluk/holek/feministek, Beta, Orných koňů ... tento bod sem dávám čistě pro ty, kteří mají za sebou deep dive v kurzu Sebevědomí, bude z toho fajn studijní materiál ať to dopadne jak to dopadne. Pokud je vinen fajn, trest je na místě. Spíše se ale někomu nehodil do parády ... v tom případě mu případ přinese luxusní marketingovou odezvu.

## Nové lekce v metalearning.cz

V lednu jsme zveřejnili tuším jednu novou lekci do kurzu Sebevědomí - mělo to svůj důvod. a) Tato lekce zabrala tak měsíc práce = 17 minut ... a za b) další lekce mám rozpracované - tzn. potřebuji je nejdříve odmakat kvalitně na sobě (prožít) a teprve potom zveřejnit. Pracuji na 1 velké lekci do Úzkost & Panika a jedné do Produktivity.



## Vznešený a nevznešený

Kombinace Stoiků, Nietzscheho a Post-moderny v nové lekci. Najdeš v kurzu Sebevědomí & Cesta muže.

## Citát, který mi vzal pozornost ...

Try to learn something about everything and everything about something.

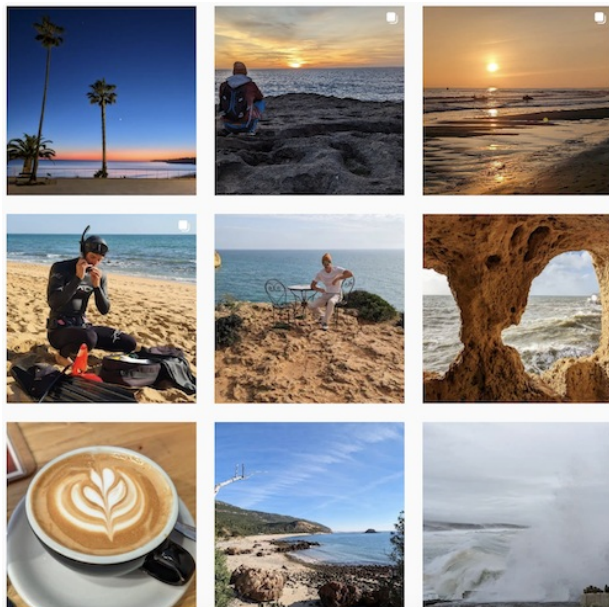
Thomas Huxley

Pleasures can become punishments when taken beyond a certain point.

Marcus Aurelius

## Více než #instagramlife Moje reflexe v obrazech

Instagram používám především pro svoji vlastní reflexi - hlavně stories ke kterým se vracím klidně i rok zpětně. Byla by škoda těch pár obrázků z cest nepropojit s hrstkou úvah za poslední měsíc.



Přečíst

## Užívej život, měj se krásně

Uslyšíme se za měsíc z ČR ... a v kurzech každý den.  
Honza



### Honza, [metalearning.cz](https://metalearning.cz)

*Metalearner, Essentialist, Investor, Biohacker, Stoic, Minimalist, Creator, Tech guy, Spearfisher & Astronomer*

[metalearning.cz](https://metalearning.cz) | [prectime.cz](https://prectime.cz)

Více ...

NÁZORY NA KURZY



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

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

[Odhlásit se můžeš zde](#) (nebudu si to brát osobně, naopak mi to ušetří kredit) ;-)

