

Tipy z metalearning.cz | leden 2021



Ahoj,

leden byl jako každý rok **měsícem velkého množství nových Metalearnerů**, nekonečných úvah kam odletět v únoru, desítek hodin vytváření nových lekcí, animování, čtení neuvěřitelných zpráv od vás všech a mnoha mnoha experimentů.

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

Experimenty v lednu 2021 -

Abych se v lednu nenudil (což se mi v životě moc neděje), rozšířil jsem pár svých hluboce zakořeněných návyků o nové směry. Velkou pozorost mělo jídlo. **Po 7 letech** mohu s klidným svědomím říct, že sice nejsem eko-bio-batika fanatik, ale aktuálně od listopadu frčím na vcelku čistém a více udržitelném jídle. Žádná mouka, žádný "cukr", žádné mléčné produkty, valná většina bio/organic a produkty z ekologického & regenerativního zemědělství. **Byla to těžká a dlouhá cesta** plná slepých uliček a návyků, které nebyly optimální. Posledním hřebíčkem byla dekompozice byznysu jménem jídlo, kterou najdeš v podobě prvních cca 10 lekcí v jídelní sérii kurzu [Biohacking kurzu](#). Samozřejmě v kurzu najdeš i všechny ostatní experimenty a možnosti. Prohloubil jsem vztah k jídlu o další stupeň. A tím i vztah ke svému tělu & mysli, protože obojí jídlo formuje. **Namísto pořádného bouráku** před barákem doporučuji optimalizovat nejprve tento životní směr ;-)

Druhý experiment se týkal vaření a rozšířil můj dlouhodobý návyk, nyní už tak 7 let spíše životní styl. Naučit se každý týden 1 jídlo od profi kuchtilů z celého světa. Tato schopnost mi otevírá velmi příjemné možnosti napříč životními směry už velmi dlouho. V lednu jsem zabrouzдал **do sekcí Michelinských restaurací** a jejich šéfkuchařů. Začal se více věnovat jídlům i z jiného než čistě praktického pohledu **ála vařit kratší dobu než jídlo jíst**.

Pokud mě ale znáš, víš, že Koncept hry z našich kurzů má 6 kategorií v kterých se experimentuje ve hře jménem Život. Není tam jen jídlo v sekci zdraví. V lednu nechyběla ani **dávka různých investic** (voda, vesmír, zdravotnictví) včetně více hmatatelné rekonstrukce jednoho bytu (nová kuchyně), posunulo se mé vzdělání v daních, nácvik na freediving & spearfishing, pár tvrdších biohacků, pozvání do natáčení podcastů (brzy uvidíš), běžkování a další experimenty.

Jak je na tom vznikající kurz Biohacking & zdraví --

Je to slušná jízda. Z pohledu hotových animací jsme asi u prvních 30ti zveřejněných lekcí. Pro mě osobně je mnohem důležitější seznam všech vytvořených lekcí čekající na šikovné ruce naší dvorní animátorky. Těch je k dnešnímu dni **mnou vytvořených a připravených 60**. Lze říci, že jsou hotové série lekcí k spánku a dlouhá série jídla. Předemnou je dech a pohyb. Uvidíme kolik lekcí to nakonec dá celkem. Očekával jsem, že cca 80, nicméně **v hlavě mi koluje** mnoho desítek dalších hlubších a detailnějších biohacků, které budou přibývat doufám ... neustále. Je fajn tvořit projekt, který nemá svůj konec. Je hodně reálné, že tento rok z metalearning.cz **vznikne projekt o 365+ lekcích**, což mě postupně přivádí k různým dalším nápadům.

Lekce zdarma v lednu ---

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) Kde začít, když chceš změnit své jídlo? - První díl série jídla v kurzu [Biohacking & zdraví](#). Toto je ona první lekce z posledního hřebíčku rakve jménem ultra-zpracované jídlo. Je parádní být součástí hodnotových a morálních byznysů. Opak je ale příjemný málokomu. Na celou lekci [můžeš mrknout přímo zde](#).

2) Kam investovat své peníze v tomto roce? - Nedokáži spočítat počet dotazů typu, Honzo, kam mám investovat svých XY Kč? Mám koupit/prodat Bitcoin? Mám jít do projektu XY? Máš názor na XY? ... uff. Nedělám investiční poradenství. Ukazuji lidem jak se efektivně finanční gramotnost naučit, jak se naučit samostatně investovat a nemít potřebu tyto otázky klást. Věřit sám sobě, svému vzdělání ... [a proto je zde tato jedna lekce zdarma](#).

Honzo, potřebuji probrat ... poradit ... promluvit si ... ----

Těžký odstavec. Vlastni nevím proč jsem ho zařadil, asi potřebuji vypsát & sdílet svoji zkušenost s kterou jsem absolutně v pohodě. Spíše **pro inspiraci** do vašich projektů.

Od roku 2014 co klienty provázím skrze praktické vzdělání v různých oborech je jedním ze směrů v kterých se cítím vcelku "slušně propanikařený a vzdělaný", kurz [Úzkost & panika](#). **V dobách dávných a minulých** za krále Honzy Klacka, kterého na YouTube sledovalo po jeho kolapsu 2000 diváků se kurzy rozrostly na nějakých +- **110 000 studentů a 30 000 sledujících** na YouTube. Již od začátku chodily emoční zprávy typu, "Honzo, mám rakovinu a potřebuji poradit ...", 6 měsíců jsem nevyšel z domu a jsi moje jediná šance a mnoho dalších. Měl jsem pro tyto případy vyčleněný konzultační čas zdarma. Po pár letech se ukázalo, **že to není rozhodně dobrý přístup**. Nedopočetl bych se schůzek na druhé straně Prahy z kterých se dotyčný neomluvil, prapodivné Skype konzultace u kterých těmto lidem běžela vedle televize a dalších sakra divných "bizárků".

Vím, že situace mnoha z pisatelů je tíživá z mnoha různých důvodů. Ve světě onlinu a desítek tisíc sledujících **potřebuji mít více a více jednotný metr**, abych každodenní zvyšující se nápor zpráv/emailů/dotazů ustál a mohl zároveň tvořit obsah. Vše se vyřešilo až přenastavením priorit, vyčlenění části mého času na konzultace za fixní cenu s omezeným počtem termínů, které mi **nenaruší kreativní tvorbu projektů**.

Aktuálně tedy všem odchází šablonový email s doporučenými kroky. Nejde to jinak, je vás už moc. **1) Metalearning_cz YouTube** obsahuje takřka stovku videí zdarma v kterých je velké množství znalostí a mého času. Není možné každému opakovat osobně poznatky z 700+ přečtených knih a osobní zkušenosti. **2) Pokud máš problém v oblastech** na které máme hotové komplexní kurzy, vstup do kurzu **3) Pokud potřebuješ můj čas**, mé vedení, podívej se na konzultace. V 50 % konzultací opakujeme vcelku zbytečně to, co najdeš mnohem levněji v kurzu. Konzultace ber ideálně tehdy, pokud potřebuješ sdílet získané zkušenosti z kurzů nebo lépe integrovat praktické kroky do života.

Kontinuální pohyb & trénink v lednu -----

Přestávám používat slovo trénink. Trvalo mi hodně dlouho, než jsem zjistil, že pravidelný pobyt **15 - 30 minut ve fitku** je pro mě něco silně nepřírodního. Alespoň dlouhodobě, není to udržitelné v mém životním stylu. Původně jsem plánoval, že budu tento email psát od moře a každý den plavat & lovit oběd. Trochu se to posunuje, zatím nevím kam odletím. A proto trávím hodně času ve svém bydlišti v horách a snažím se více kamarádit se sněhem, který tu překvapivě leží a více běžkovat. Běžky za 1500,- na celou sezónu. No neber to ;-)

Tip na nevšední návyk pro tento měsíc -----

Minimálně **1 den v týdnu žádný rafinovaný cukr, žádná mouka, žádné mléčné produkty**. Nebudeme nyní řešit proč a hledat v tom složitosti. Detailů je plný Biohacking kurz. V tomto odstavci jde o něco trochu jiného. **O zkušenost, prožitek**, který ti ukáže, že jídlo může mít diametrálně jinou podobu, než je pro mnoho lidí zvykem. Ber to jako experiment, kdy změníš v každém týdnu v alespoň jednom dni snídani, oběd či večeři.

[Předchozí email za leden nalezněš zde.](#)

Drž se, experimentům zdar :-)

Honza



Honza, metalearning.cz

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

metalearning.cz | prectime.cz

Více ...



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

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

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