



Únor 2023 v metalearning.cz Měsíční dávka inspirace

Ahoj,

doufám, že jsi měl(a) skvělý únor! Čtení na “pár minut” za minulý měsíc je tu a s ním i novinky z kruhů metalearning.cz. **28 dnů z Portugalska, Španělska, Francie, Německa a ČR** v kterých možná najdeš nějakou inspiraci.

Podle kalendáře je únor nejkratší měsíc. Při pohledu zpět se mi nechce věřit, co vše se událo za posledních pár týdnů.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového. **Zde 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, 57 **minutová video verze případně i mp3 verze ke stažení**.

2 minuty:

- Snažím se využívat AI konstruktivně a méně experimentovat. Tento měsíc se dozvíš, jak může AI pomoci při pochopení fungování firem ve tvém akciovém portfoliu a ušetřit ti stovky hodin času.
- Po 2 měsících na stabilním místě v Portugalsku jsem opět osedlal svoji obytku a vyrazil zpět do ČR, 11 dnů spaní na top místech napříč Evropou najdeš především u [mě na Instagramu](#) včetně úvah k jednotlivým dnům. Ano, spaní v autě v syntetice v -8 je reálné :-)
- Už je to více než 10 let co optimalizuji jídlo a proces stále nekončí. Tento měsíc se dozvíš jak vypadá aktuální situace a kolik takové jídlo vlastně každý měsíc hrubě stojí.
- Vznikla obří lekce do dvou kurzů na téma kontrola, vytvářel jsem ji 4 měsíce. Oprava, žil jsem ji 4 měsíce, už po několikáté ... a až poté jsem ji mohl publikovat.
- Můj měsíc a každý den v něm je plný takřka 100 % disciplíny (až na dnešní palačinky v terénu), 2 workoutová okénka každý den, přerušovaný půst, menší deep work ... pracuji majoritně nyní sám na sobě, všímám si svých věcí, sám se sebou, sám ve své hlavě se svojí myslí, bez motivace, bez inspirace, neviděn, neslyšen ... je to super ;-)
- Připojuji i jeden **odstavec zajímavých zdrojů** a dalších materiálů. Klasickou Instagram sekci, pár nakopávacích citátů.

Pokud se ti nechce číst video + audio verze (57 minut)

Video-verze tento měsíc z Prahy. Užívej!

[MP3 ke stažení zde](#)



Spustit video-verzi

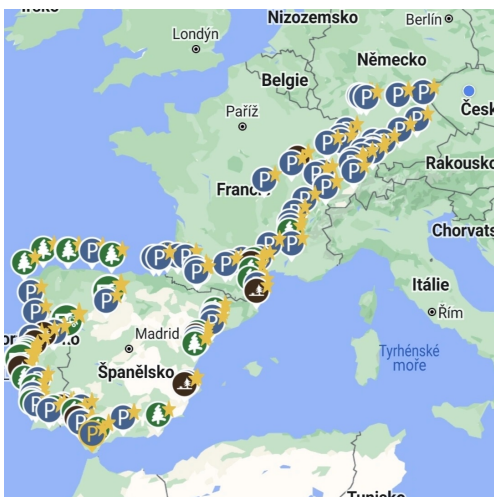
Dalších 11 dnů bydlení v autě 📖

Po více než 30 dnech v diskomfortu mohu definitivně potvrdit, že každá noc byla lepší - komplexně hodnotnější, než spaní v top hotelech po celém světě. Mapa Evropy sloužila jako velmi rozlehlé hřiště, ty nejlepší místa po cestě jako ložnice, k tomu **non-stop pobyt venku** na vzduchu v pohybu, disciplinovaný režim včetně workoutů u dálnice a vaření dvou jídel v režimu přerušovaného půstu.

Tato zkušenost ti ukáže, **jak málo k životu stačí** a jak absurdní jsou naše stereotypní návyky v kterých se mnohdy uzavíráme před PC mezi 4mi zdmi. Experiment přináší ale mnohem více - (super)schopnost být sám, tedy sám se sebou, se sebou ve své hlavě. Zjistit, že přežiješ - zajistit si své vlastní potřeby, nesnažit se dokazovat hodnotu ostatním ... to vše je velká praxe rozdělená do více lekcí z kurzu [Sebevědomí & Cesta muže](#).

21 dnů tam, 11 dnů zpět

Toto je screenshot z apky Park4Night. Žluťák takovou apku vesměs nepotřebuje, **parkuje všude, třeba v kráteru sopky**, na vrcholu hory, uprostřed lesů v historických opuštěných vesničkách, na top plážích a tak podobně. Dokončil jsem tak velký experiment posledních 3 měsíců, měsíc v autě, ty nejlepší místa jen



pro sebe a prožití si skutečnosti, že určitý diskomfort je v mé životní fázi důležitější, než vyžívání dalšího komfortu. Celá cesta je popsána na mém Instagram profilu den za dnem. Jak cesta tam, tak cesta zpět.

Cesta zpět byla kratší a to hlavně z důvodu velmi nevlídného počasí od Barcelony nahoru. Volil jsem odlišnou cestu než v listopadu a vydal se z Algarve přes jih Španělska (Tarifa) podél celého pobřeží až nahoru po Gironu. Vynecháním dálničních přejezdů zjistíš, jak obří Španělsko je a kolik nádherných míst svádí k delšímu pobytu. Stejně na tom je i Francie, kde jsem opět volil jinou trasu a projel národní parky od Montpellieru na sever a poté se odklonil rychlo-přejezdem již do Německa.

Mnoho z vás mi psalo, že vás cesta inspirovala k podobnému kroku. Všem ale určitě doporučuji si vše zkusit nejprve na něčem menším - viz. moje cesta do Dánska minulý rok, která trvala +- 8 dnů. Zjistíš, jaká je realita, jak se cítíš, jak to zvládáš, co potřebuješ, co je třeba vylepšit. Řekl bych, že jsem získal určitou "více expertní" zkušenost tak po 20 dnech a nocích. Učil jsem se novým věcem i při zpáteční cestě - především dávat nekompromisně trénink i v bahně vedle dálnice 😊.

AI po 4 měsících

Minulý měsíc jsem věnoval **40 minut newsletteru hlubšímu ponoru do AI**. Do různých nástrojů ale i hlubších úvah. Zmiňoval jsem, jak moc mě v listopadu 2022 vykojila a jakým způsobem jsme AI využili tentokrát (AI využívám v prectime.cz od roku 2015).

Moje využití je nyní jednodušší než v případě využívání API minulý měsíc při tvorbě automatických titulků. Ve video verzi tohoto newsletteru se dozvíš jak AI využít pro analýzu firem ve svém akciovém portfoliu. Zde je to nad rámec mých psacích možností.

Stručně, mnoho lidí vlastní ve svém portfoliu velké množství různých firem a upřímně ... **vědí o nich kulový**, hrají ruletu nebo znají jen fundamentál. V kurzu Investice & finanční gramotnost se učíš chápat, jak firma - ideálně třeba ta tvoje, funguje. U své vlastní firmy to víš samozřejmě nejlépe, jsi její vlastníkem, znáš všechna čísla a prognózy, chápeš svůj produkt či služby, které nabízíš.

Otázkou ale je, znáš odpovědi na všechny tyto otázky i u firem, které jsi nakoupil? Víš jaké produkty a služby mají? Jak přesně se takové produkty používají? **Use case?** Jaký je každoroční výhled? Procentuální složení příjmů? ... Mít přehled o 10 firmách v portfoliu a to pravidelně aktualizovaný na základě směřování vývoje firem je časově sakra náročná dřina. Potvrdí ti to aktivní správci mnoha fondů. A upřímně, já osobně raději vezmu neopren a půjdu do vody, než abych u všech firem, které vlastním pravidelně studoval jak fundamentál - účto, tak výroční zprávy.

Je zde ale AI, která ti za hrubých 30 minut dokáže poskytnout odpovědi

na velmi zajímavé otázky týkající se fungování tebou vybraných tickerů.

J

show me 3 simple use cases for Prospect Capital Corporation products and services from the customer perspective



Sure, here are three simple use cases for Prospect Capital Corporation products and services from the customer perspective:



1. Business Financing: Let's say you are a small business owner and you need financing to grow your business. Prospect Capital Corporation offers customized financing solutions for businesses of all sizes. You can apply for a loan or line of credit online or through one of their trusted partners, and receive funding within a few business days. With flexible repayment terms and competitive interest rates, you can use the funds to purchase inventory, expand your operations, or cover unexpected expenses.
2. Private Debt: As an individual investor looking for investment opportunities, you can consider investing in private debt through Prospect Capital Corporation. Private debt offers higher yields compared to traditional fixed-income investments, while also providing portfolio diversification and downside protection. Prospect Capital Corporation's team of experienced investment professionals performs extensive due diligence and risk assessment to identify attractive investment opportunities and manage risk.



2 jídla denně, smoothie, 24k / měsíc

Nevadí mi spát na zemi, jezdit v MHD, chodit pěšky nebo jezdit na dovolenou ala workaway či housesitting. To první co jsem ale v roce 2015 udělal, když jsem se vyhrabal z existenční krize bylo = maximalizovat postupně kvalitu jídla bez ohledu na ceny.

Mnoho lidí se na otázku nákladů spojených s jídlem ptá a vždy dávám jen hrubý rozptyl hodnot. Přesná odpověď může být pro mnoho lidí bez hlubší znalosti problematiky dost děsivá. Viz. titulek - náklady na jídlo mohou být 24 000 Kč / měsíc na jednu osobu pokud taková osoba frčí v podobném nastavení. Toto je horní limit pro většinu zemí v kterých se pohybují. Průměrně bude částka nižší, někdy 20, někdy 15, někdy třeba 5, když mám k dispozici moře a mohu lovit s harpunou. Částku určitě také rapidně sníží menší porce například ryb a pestřejší pojetí každého talíře co se týče příloh.

Tato částka je pro celou řadu lidí mimo větší města prakticky jedna výplata. Pokud nyní pominu všechny různé země kde se nacházím a vezmu jednoduše Prahu, tak potřebuji zajistit 2 super kvalitní eko bio lov batika regenerativní jídla v režimu IF 16/8 (přerušovaný půst) na každý den. Lidsky řečeno - potřebuji ulovit oběd a večeři + si k tomu obvykle dát ráno stimulační kafe (případně bulletproof verzi) a odpoledne místo dezertu [mé smoothie viz. recept na smoothie zde](#). Smoothie je vcelku komplexní záležitost a některé jeho prvky jako AG1 (Athletic Greens) částku opět zvedají. Pokud bych vyloučil lov a všechna eko bio batika značení u surovin, náklady by klesly cca na třetinu. Jenže toto období mám již za sebou a nyní jsem jinde.

Suma sumárum. Oběd i večeře = hrubě 200 - 300 Kč/jídlo náklad. Smoothie, kafe, MCT olej, grassfed máslo dalších dejme tomu 200/den. Tzn. maximální strop bude tak 800 / den. Často méně. Nepočítám můj

čas, práci, energii. 90 % živočišného proteinu jsou mořské produkty, část z roku z mého lovu (free), jinak alespoň v MSC verzi lovu. ASC ignoruji až na pár "zachraň jídlo" komplet. Vše ostatní je grassfed, ideálně i co nejbližší k grasskilled. Hovězí takřka zmizelo, občas zvěřina. Náklady rostou i na neživočišném proteinu ... a sehnat bio zeleninu v adekvátní a udržitelné míře není sranda taky.

Scuk, rohlík, farmy - to pokrývá moji ČR potřebu. Návštěva farem přímo sráží cenu ale opět navyšuje náklady časově (v mém režimu fajn jen část roku). V zahraničí se situace mění podle země, podle dostupnosti eko jídla - jiné v Řecku, jiné v Portugalsku, nelze generalizovat, všude jiné možnosti. Být na jednom místě po celý rok tak je to pohoda.

Zajímavá situace nastává, když jdeš do restaurace. Restaurace jsou vlastně obvykle levné ... proč? Jednoduchý ... eko bio batika a všechna zmíněná slovíčka navyšují náklady tak na 3x a v restauracích obvykle nic takového nefrčí.



Čtení, poslech, prokrastinace ...

- Vypíchnu jeden post z Instagramu, kde jste mi posílali co nejvíce eko-bio-sustainable značky triček. Mohlo by se hodit i někomu dalšímu, komu již neudržitelná H&M trička neumožní ekologicky usnout. Na post mrkni [přímo zde](#).
- Poslední rok vnímám více a více invazivní content, který se na nás

valí napříč Internetem. Situace je rok od roku horší. Každá sociální síť ti ukazuje, že je každý vlastně dokonalá mistr světa amoleta. V každý moment na tebe cílí samozřejmě super užitečný obsah ve formě shorts, podcastů a milionů dalších přežvýkaných moudr (ano včetně mého newsletteru a lekcí). Otázkou ale zůstává jak získat zpět kontrolu na svojí stranu. Vybrat si kvalitně to pro tvůj život potřebné a to ono kvalitně integrovat do života. Nestát se otrokem sjžděče contentu.

- Snažím se upgradovat své kafe vybavení a zvažuji drastický skok z Hario mlýnku na Comandante. Pokud jste někdo tuto metu již skočil a jste mi schopní potvrdit, že to stojí za to, určitě mi dejte vědět :-)
- V rámci AI jsem procházel i historii vývoje v robotice a zaujalo mě [toto krátké video z historie vývoje Boston Dynamics](#).
- Na [3 minutě a 10 vteřině zde](#) je moment, ke kterému se několik posledních měsíců vracím. A prvně po mnoha letech chápu hloubku daného okamžiku. Všechny zvuků, smíchu, výrazu ve tváři Davida Gogginse. A tajně si přeji, aby podobný prožitek získalo více chlapů v dnešní společnosti. #soulstaken
- Během cesty skrze Evropu jsem částku za ušlé a nevyužité hotely posílal na [donio.cz](#) či [znesnaze21.cz](#) - a musím říct, že to není vůbec jednoduché. Rozhodně mi pravidelná návštěva těchto portálů radost nedělá. Raději bych osobně nevybíral, nerozhodoval se a nesnažil se zapomenout na všechny ty příběhy, které jsem viděl. Budu muset zrevidovat a vymyslet nějaký jiný postup.
- V Evoluční sérii v kurzu Sebevědomí si hned na začátku procházíme skrze 13 miliard let dlouhou etapu vývoje vesmíru, Země (-4.5 mld. let) ... až se postupně dostáváme k prvním bakterickým (-3.5 mld. let), žralokům (-440 milionů let), krutě úspěšným dinosaurům (-200 milionů let až -66 milionů let, luxusní skóre), opicím (-34 milionů let) a hrubě 2-3 miliony let zpět i k stvořením podobným nám, opicím s logickou nadstavbou. Na to jak dominantní jsme, tak naše skóre zatím nic moc :-) ... dnes jsem tedy do kurzu doplnil jeden matroš, který ti tuto osu rozšíří ještě více, abys věděl, jak malý návštěvník tu na těch pár střípků času jsi. Jedná se o animaci vývoje kontinentů hrubě od žraloků, tedy -500 milionů let zpět. Příkladám pro [zajímavost i sem](#). Je fajn znát hrubě časovou linku a dokázat se zařadit a to i když neprocházíš skrze kurz.

Nová lekce v metalearning.cz

O lekci, která spatřila světlo světa pár dnů zpět jsem mluvil už minulý měsíc. Byla ve fázi tvorby. Subjektivně mám dojem, že jsem žádnou jinou lekci z 320+ dalších nevytvářel tak dlouho. Téma = Kontrola. Přeji hodně zdarů ...



Kontrola, hluboký ponor

Tuto lekci jsem vytvářel 4 měsíce. Potřeboval jsem sám odmakat další integraci (iteraci). Je zařazena do dvou kurzů, Úzkost & Panika a také Sebevědomí & Cesta muže.

Citát, který mi vzal pozornost ...

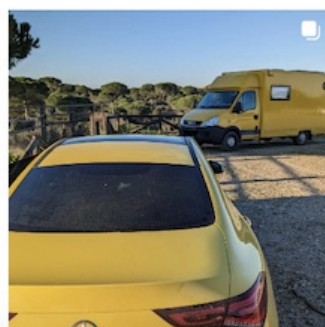
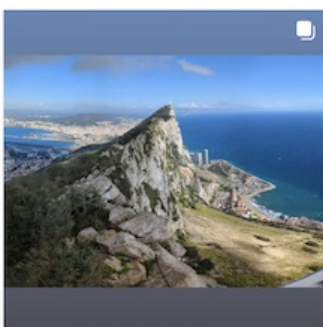
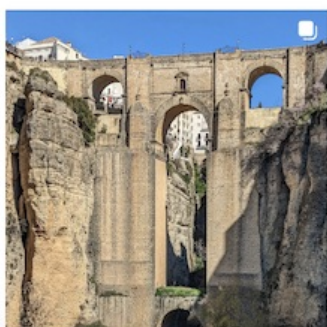
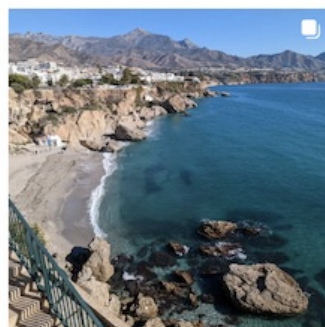
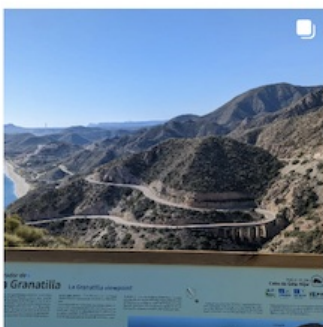
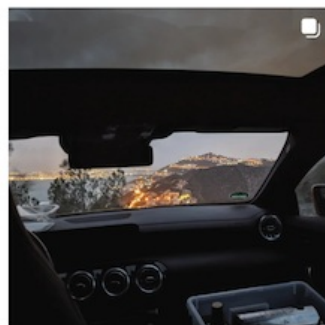
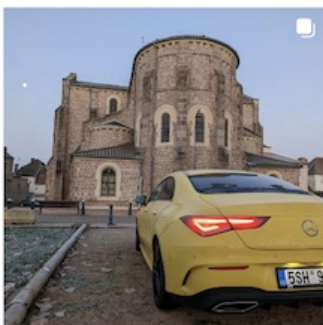
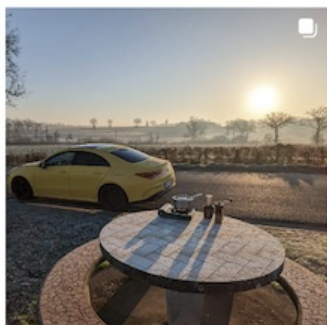
*If you don't create a routine, you will be assigned one.
If you don't create a purpose, you will be assigned one.
If you don't create a career, you will be assigned one.
People are too quick to adopt the structure that somebody else created
to ease life's uncertainty.*

*Man is the only animal for whom his own existence is a problem that he
has to solve and from which he can't escape.*

Erich Fromm (Man for Himself)

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.



Měj se krásně

Uslyšíme se za měsíc a v kurzech každý den.



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 brát osobně, naopak mi to ušetří kredit) ;-)