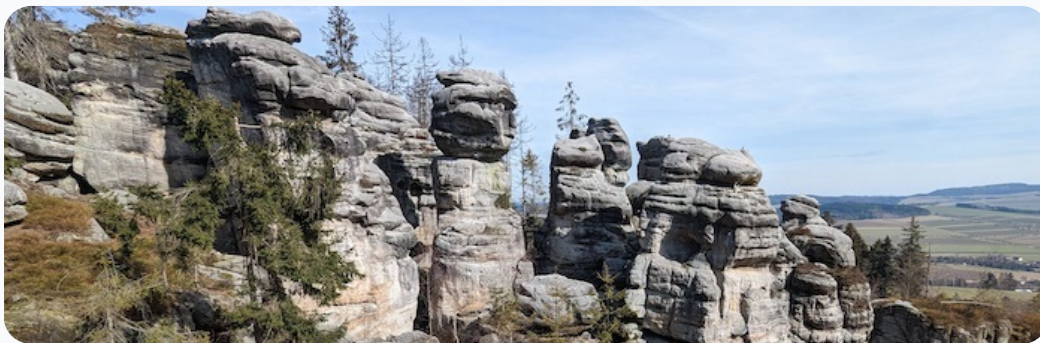




Březen 2023 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace

Ahoj,

doufám, že se máš dnes skvěle! Březen je za námi a čtení na “pár minut” za minulý měsíc je tu. S ním i **novinky z kruhů metalearning.cz v kterých možná najdeš nějakou inspiraci.**

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 video verze případně i mp3 verze ke stažení.**

čtení na 2 minuty:

- AI & AGI & GPT-4 & pluginy
- Comandante - bulletproof upgrade mlýnku nebo zbytečnost za 8k?
- Knihy které jsem přečetl (2ks) + přesná GPS trasa mého euro-tripu
- Airbnb a sezóna v 2023
- True Strength Evolution 2, každodenní smrt během 32 minut (Dylan Werner)
- Konzultační březen
- Degiro překvapení pro investory
- AG1 vs BPN Strong Greens, drahá sranda nebo to má smysl?
- Shorts, zavést nebo nezavést, dilema nad jednou z největších závislostí a distrakcí v tomto století
- Zkušenost s aquaponickými saláty z největší farmy v Evropě
- 3 nové lekce a 3 díly podcastů s Adamem Wojnarem

- 2 hodinový strečink před spaním, blbost nebo benefit?
- Připojuji i jeden odstavec zajímavých zdrojů a dalších materiálů. Klasickou Instagram sekci, pár nakopávacích citátů.

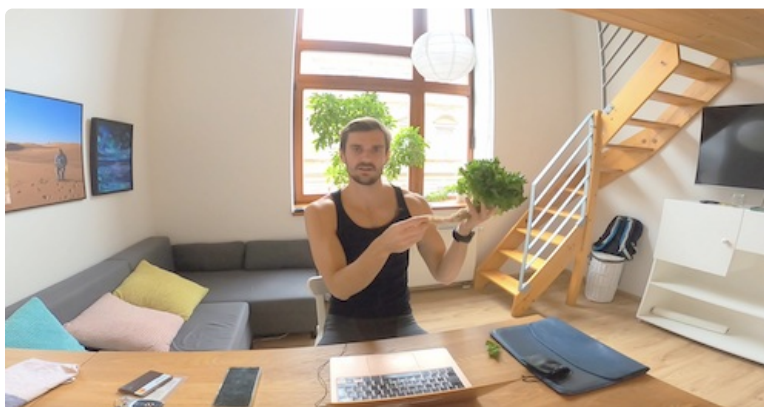
Ještě než začneme, **chtěl bych poděkovat všem lidem** s kterými jsem tento měsíc trávil čas. Ač často chodíte s otázkami za mnou tak věřte, že si z každého setkání odnáším pořádnou dávku indicií, nadhledu a vděčnosti.

Jdeme na detaily ...

Pokud se ti nechce číst video + audio verze (54 minut)

Video-verze tento měsíc z Prahy. Užívej!

[MP3 ke stažení zde](#)



Spustit video-verzi

Podcast s Adamem x 3

V březnu jsme s **Adamem Wojnarem** natáčeli povídání skrze různá témata. Jsou z toho pohodové 3 díly na které můžeš ve volné chvíli mrknout u [Adama na YouTube](#). Od úzkostí, sebevědomí, financí, investic a mnoha dalších metalearning směrů až po osobní úvahy nás obou. **Užívej poslech** a pokud ti nějaký díl něco dá, nezapomeň na palec nahoru případně komentář u videa.



[Díl 1](#)



[Díl 2](#)



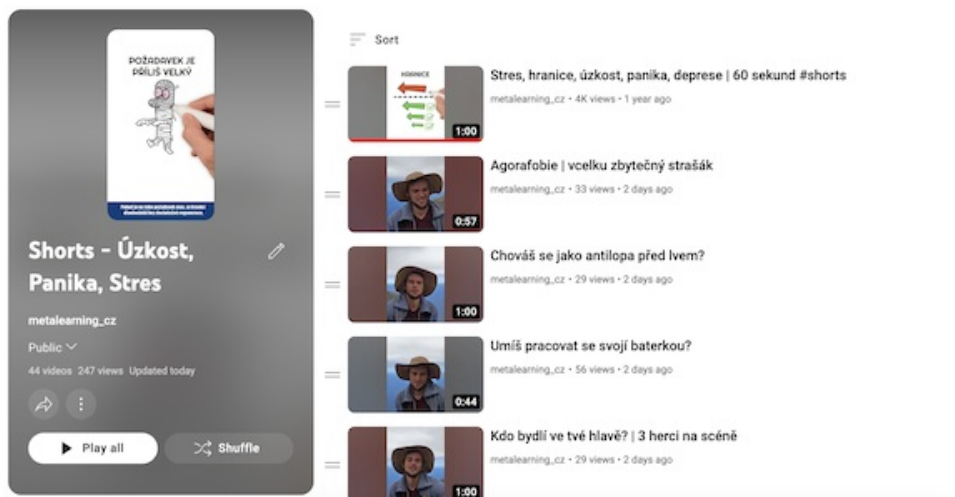
[Díl 3](#)

Shorts, velké dilema

Upřímně, poslední měsíce jsem zažíval trochu dilema, možná lehkou frustraci v pracovním směru. V metalearning.cz je 320+ videí a video-komentářů. Některá videa případně jejich části jsou samozřejmě i někde free na YouTube. **Jenže valná většina obsahu se dostává jen k platícím neomezeným subscriberům.** Což je samozřejmě adekvátní, ale i tak mi chyběla nějaká možnost, jak třeba být jen určitou část 1 lekce zpřístupnit plošně na více platformách. Tak, aby moje tvorba nebyla celá jen za “paywall”.

Hodně dlouho jsem zvažoval shorts. Upřímně - můj názor je ten, že je to luxusní **distrakce a také další forma závislosti mnoha lidí** (více ve video verzi). Závislost, která ještě více rozevívá nůžky mezi konzumováním obsahu a nic neděláním v praxi. Při pohledu na statistiky jsem se ale rozhodl o určitý kompromis - vytvořit shorts bez nějakých klik bajtů postupně ze všech 4 kurzů. To nějakou dobu zabere, ale kratší videa postupem času spatříš na více platformách.

Rád bych totiž hlavně do budoucna disponoval možností vytvořit lekci, tedy animaci + video-komentář a **nějakou část z každé**, třeba 10 - 20 % stříhnout i jako free shorts. Jaká bude realita teprve uvidím ... víš jak, experiment. Buď to fungovat nějak bude a nebo ne. Obojí je v pohodě. Jsem člověk co opravdu nesnáší řešit reklamu. Mám rád word of mouth, mám rád remarketing hodnotovým obsahem ... a shorts by tohoto konceptu mohl přirozeně bok po boku kreativní tvorby zapadat.



Strečink, 2 hodiny / den (před spaním)

Pokud jsi viděl nějaký [aktuální podcast s Davidem Gogginsem](#) tak víš, že **David frčí večer své okénko o délce hrubě 4 hodiny, které komentuje stylem Meditace + Strečink**. Když jsem to slyšel poprvé, hlavou mi projelo ... dost krutý. Jenže jsem se nad vším zamýšlel i v rámci svého režimu a začal se mi zde rýsovat zajímavý experiment.

Pokud jsem v zahraničí nebo na cestách tak nemám s režimem dne/spánku absolutně žádný problém. Zapadne Slunce, jde se spát, vyjde, vstává se. Žádný problém. **Problém ale přichází pokud jsem v ČR** respektive pod umělým osvětlením. Onen problém je, že nyní přes zimu hrubě v 18:00 dorazí tma a venku je kosa. V Portugalsku jdu grilovat a pak spát, tady ne. Často se i tak v bytě svítí, občas nárazově řeší něco pracovního Zuzka, někdy i já ... prostě, svádí to, nejdu spát v 19:00.

Takže experiment ... proč si prostě nevyčistit po druhém jídle dne (večeře) zuby, rozsvítit [Vitaelight světlo](#), roztáhnout zpět podložku na cvičení a bez cíle a časového rámce dát prostě delší strečink. Nyní je to určitě něco přes měsíc, kdy délka tohoto okna je určitě každý den delší než 1 hodina. Maximálně 2 hodiny. A musím říct, hodně super. V pohybu tak trávím o to více času, ranní 34 minutový tvrdší silovější trénink ala [Dylan Werner a True Strength Evolution 2](#) (každý den) doplňuji o hrubě 2 tréninky s železem na racku týdně (opatrně po zranění minulý rok) a k tomu právě onen večerní uspávací strečink (nedoporučuji neuspávací viz. video verze). Hluboký dřep (30 minut denně) a vis (7 minut kumulativně) беру již jako samozřejmost. Foto 1, workout vedle dálnice ve Francii (#noexcuses), foto 2 - workout rack u mě doma (super na Big3/Big5 z Biohacking kurzu nebo prostě jen doplnit [Alomoves.com](#) trochou železa).



Čtení, poslech, prokrastinace

- **GPT-4** je venku. Aktuálně jsem již vcelku v klidu a dílčí změny úplně nehltám. Více ve video-verzi. Velký milník jsou tento měsíc pluginy pro GPT - dokáží tahat data z internetu, využívat služby jako Wolfram Alpha, házet zboží rovnou do košíku k nákupu a další.
- Oh Yes, tento měsíc jsem se po pár letech prokafoval k mlýnku za 8k a jsem hrdým točitелем [Comandante](#). Luxusní kvalita, ruční práce, super investice.
- Tento měsíc jsem přečetl dvě knihy v rámci ranních mikro návyků číst nahlas. Knihu The Stress of Life od **H. Selye** již po druhé. Určité pasáže, tak $\frac{1}{3}$ knihy je opravdu super a tvoří mnoho základních kamenů pro mé uvažování. Ty zbylé $\frac{2}{3}$ jsou ukázkou toho, jak je lepší napsat buď sumarizaci vědeckých studií za celý život raději separátně :-). Druhá kniha, nová, kterou jsem dočetl je The Best Coffee at Home od **Jamese Hoffmanna**. Trochu si říkám, proč ji James napsal. Technický popis všech kafe parametrů mi do knižní podoby úplně nesedí.
- Je to měsíc co jsem zpět v ČR a dorazilo **větší množství proseb a**

přesnější cestu mého putování od listopadu do února.

Naklikal jsem na 99 % přesnou trasu jak tam tak i zpět. Nejsou tam samozřejmě všechny zastávky, ale ty hlavní z každého dne určitě ano. Zde odkaz na mapy.cz pro cestu do Portugalska Listopad 2022: <https://mapy.cz/s/lazakodume> Zde odkaz na mapy.cz pro cestu do ČR v únoru 2023: <https://mapy.cz/s/perozarefo>

- [True Strength Evolution 2](#) - **meta opět dosažena**, na Alomoves jsem kondičně zpět tam, kde jsem byl v roce hrubě 2016. Každý den potkávám sice smrt na 35 minut, ale potkávám ji opět bez pauz, udýchám ji nosem. Velké díky Dylanovi Wernerovi.
- Airbnb life je v plném proudu a **můj kalendář na další rok hodně obsazený**. Tento rok opět prodlužuji délky pobytu občas i nad 10+ dnů a беру jen 5.0 hosty.
- Konzultace, mám jich tento měsíc asi tolik, **co za předchozí půl rok dohromady**. Kupí se mi zde ale jeden nešvar, mnoho lidí se mnou vyjednává termín skrze emaily ... a světe div se, vyjednávají ho 3 měsíce a k setkání nikdy nedojde. Takže se opět v tomto směru přesunu více k automatizované verzi nákupu konzultačního času skrze web. Občas hold zapomínám, proč jsem vše naprogramoval/automatizoval.
- [Degiro](#) si přichystalo pro české investory **velké překvápko** a ze dne na den utnulo možnost obchodovat vybraná ETF, kterým chybí lokalizovaný KID do češtiny (řekl bych valná většina těch zajímavých). Pokud investuješ, tak ti je jasné jak absurdní toto EU nařízení (možná NL nařízení) je. Vyčkávám co se změní v dalších 6 měsících (zda někdo prožene KID skrze AI) ... a potom budu řešit.
- Vzhledem k tvorbě shorts jsem zkusil jako experiment založit **TikTok**, trvalo hrubě 24 hodin než byl můj účet bez udání důvodu smazán :-) ... takže TikTok nejspíš v klidu vynecháme.

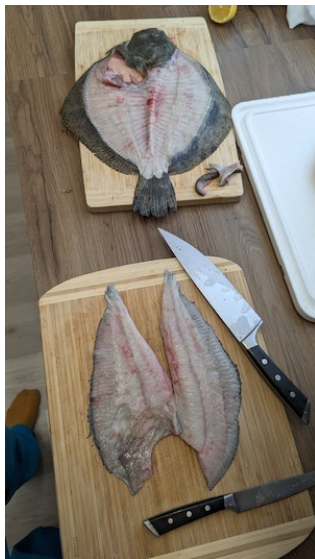
Aquaponické saláty , střípky z konzultací

Moje konzultační aktivita byla v březnu maximální a **potkal jsem během ní celou řadu zajímavých lidí**. Jeden klient mi například donesl bednu aquaponických salátů z [největší aqua farmy v Evropě](#). A musím říct, že lepší saláty jsem ve své lednici nejspíš nikdy neměl. Křehkost / křupavost, chuť, možnost dát do vody (kořenový systém), barva, zdraví, žádné defekty ... nemám zkušenost s aquaponií a nemohu komentovat ani kvalitu života ryb v systému. Vidím to ale jako zajímavý díleček do skládačky, jednu z možností po bok regenerativního zemědělství, která si mě minimálně svojí chutí okamžitě získala. Doporučuji mrknout na jejich web. Až budou k dispozici ofiko v Praze, dám určitě vědět (prý se to chystá brzy).



Čím dál častěji se mi během delších konzultací (obvykle plné 6 hodinovky) stává, že s klienty vařím (nejspíš k něčemu ty stovky fotek v IG stories fakt jsou :-)). Pokud jsi sledoval moji cestu do Dánska v roce 2022 se žluťákem za účelem spearování na Langelandu, tak víš, jak spearo-tragicky týden končil. Místo plánovaných platýzů jsem se brodil agrikulturně kvalitně pohnojenými řasami.

Po hrubě půl roce mi klient Honza připravil na jedno naše setkání překvapení a tento týden jsem platýzoidní Kambalu potkal jako výzvu k vyfiletování. Vše je jednou poprvé ... i takové mohou být konzultace po boku kaváren či klasických procházek. Čím dál častěji také řešíme na konzultacích pohyb, protože čím dál více klientů končí svoji pohybovou kariéru podobně jako já minulý rok v lednu. 7 minut kumulativní vis nebo 30 minut kumulativní hluboký dřep je krásný základ, kterým můžeš pomalounku polehounku začít viz. série výzev na [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) [metalearning.cz](https://www.metalearning.cz).



lekce v metalearning.cz

3 nové lekce tento měsíc, což je docela dost na to kolik dalších věcí vzniklo :-).



Vedlejší efekt - Produktivita

Posledních 10 let vnímám velké množství větších milníků jako "vedlejší efekt" drobných krůčků. A právě o nich je tato lekce. Může ti pomoci změnit vnímání rozsáhlých a časově náročných postupů v mnoha životních směrech.



Stav mého spánku, jídla, pohybu, dechu v 2023 - Biohacking

Toto je spíše hodinový video-komentář zařazený na konec Biohacking kurzu. Budu ho pravidelně aktualizovat, pokud se něco výrazného změní. Přejde mi důležité ti po 90 lekcích říct, jak jednotlivé 4 série míchám já sám.



Sebevědomí a sebehodnota - Úzkost

Některé lekce v kurzu Úzkost představují postupný most do kurzu Sebevědomí. A tato je určitě jedna z nich.

Citát, který mi vzal pozornost ...

Happy is the man who can make others better, not merely when he is in their company but even when he is in their thoughts.

Seneca

**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 následující dny, 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 to brát osobně, naopak mi to ušetří kredit) ;-)

