

[Prohlédnout ve webovém prohlížeči](#)



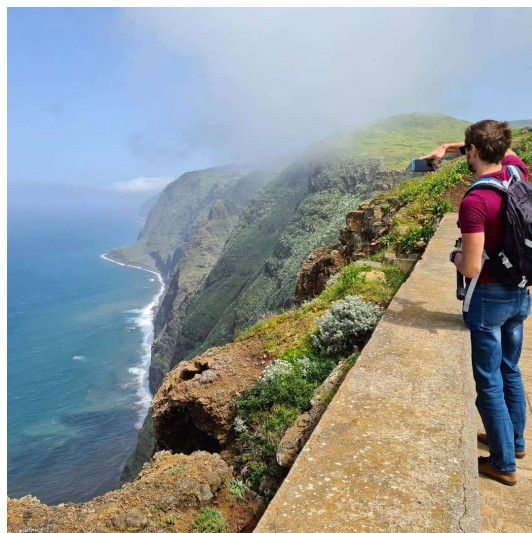
## Tipy z [metalearning.cz](#)

Ahoj,

jako každý měsíc zasílám i nyní **přehled novinek & tipů** točící se kolem projektů.

### Stěhování se -> Madeira

Po 230 animovaných lekcích, které jsme vyrobili za poslední rok nadešel v únoru moment, kdy jsem cítil, že kreativita upadá ke dnu. A moje nálada upřímně taky. Kroky byly rychlé a jednoduché - **pronajmout barák a pojízdný nákupní košík** na Madeiře a odletět hrát více komplexní hru do kreativnějších krajin.



Posledních 12 měsíců jsem se nevyjádřil ani jednou k tomu, co se ve světě děje. A nestane se tak ani zde. Nemyslím si, že bych svým názorem v oblasti, která je natolik složitá, že do ni upřímně nevidím, něčemu pomohl. **Mám vzdělání v jiných směrech.** Poslední rok jsem jel svoji starou známou metalearning písničku jako posledních 7 let. **Proč?**

Pokud si otevřu sociální sítě, abych na ně nahrál nové animované lekce, občas v mžiku spatřím jiný svět. Často dělám, že ho nevidím, abych si udržel svojí kreativitu & spokojenost. **99 % timelajny vypadá jako válečné pole** plné postů, komentářů, sdílení všeho možného i nemožného, hejtů související s událostmi poslední doby. Pokud pomine jedna bitva, vyjde další jobovka a celá síť se změní v dav filozofů na jiné téma. Jako kdyby téma nehrálo roli. Jako kdyby lidé nevěděli co s časem, **nevěděli jak žít**, ale přitom se **báli zemřít.**

I tak přes první metr bitevního pole projdu, abych odpověděl na zprávy klientů.

Koukám se teď na oceán, mám za sebou pár temp v moři, asi 15 km trek v nohou, dvě nově vyrobené lekce odpoledne, rybu na grilu k večeři a říkám si,... **jak by svět vypadal, kdyby** každý z aktérů v digi bitvě dělal v probíjovaném čase to, co ho baví? Co umí nejlépe jen on, kde může reálně věci měnit, pomoci, dělat co ho naplňuje, v čem může inspirovat ostatní. Kdyby zavřel Fejs. Začal experimentovat & **objevil "to ono"**. Žil. Aby byl sám vnitřně spokojenější a vedlejším efektem zpřijemnil život svému okolí.

Připomíná mi to důvod, proč jsem vyrobil kurz [Produktivity & rychloučení](#).

Kdo ví, třeba právě díky kurzu za pár měsíců spatřím více inspirativní posty. Posledních 12 měsíců jsem žil a tvořil jak to šlo. Vzniklo 230 animovaných lekcí a 230 videokomentářů. Myslím, že je lepší ti ukázat pár krásných fotek, vyrobit ti lekci v kurzu a obecně Tě inspirovat ke krokům, které ti do dne přinesou **ne starost, ale radost**. Abys žil taky.

## Lekce zdarma v březnu

**Jednou za 14 dnů** vydáváme některou z lekcí kurzů **zdarma na YouTube**. Pokud ucítíš, že ti lekce stojí za plný přístup, určitě mrkni na celé komplexní kurzy, které **Tě provedou v tématu od A do Z**.



### Víš co piješ?

Tato je z kurzu Biohacking & zdraví. Naučíš se v ní vyrábět Bulletproof coffee. Na celou lekci můžeš mrknout přímo zde.

[Spustit video](#)



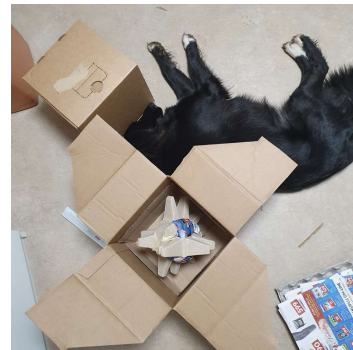
### Jsi dopaminová fetka nebo ne?

A jedna z kurzu Úzkost & panika, možná by seděla i do Produktivity. Název není klikbajt, ale častá realita s kterou je fajn začít pracovat.

[Spustit video](#)

## Hrnky jsou fuč

Prodali a odeslali jsme všechny **ručně vymazlené** & limitované porcelánové metalearning hrnky ([atelier Mallys](#)). Přeji všem novým majitelům co nejchutnější Bulletproof coffee :-).



## Spearfishing life | jak je na tom ryba na tvém talíři?

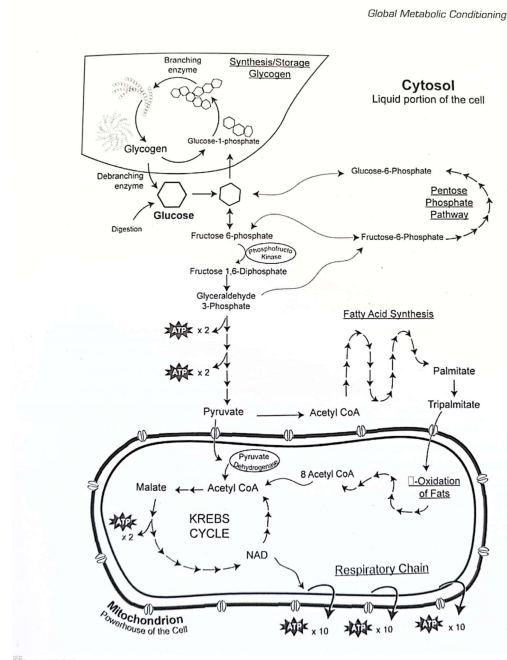
V Biohacking kurzu detailně objevujeme svět jídla. A to i velký byznys, který se kolem něho točí. Víme, že v ČR můžeme sehnat produkty z regenerativního, ne extraktivního, zemědělství. Známe pojmy grassfed, grasskilled, grassfinished. A v rybí říši je situace velmi podobná CAFO farmám na souši. Jednu takovou rybí farmu mám pod svým domem. Proto se každý den pokud podmínky dovolí, vydávám pro vlastní rybu, rybu z lovu.

[Přečíst na IG](#)

## Pohybová série v Biohacking kurzu

Minulý měsíc jsem zmiňoval dokončování dechové série v Biohackingu. Nyní je již hotová a čeká na šikovné ruce naší animátorky. Každý den se tak mezi dalšími aktivitami pouštím do hlubin metabolismu a připravuji pro vás poslední sérii, sérii týkající se pohybu. Jako všechny série bude i tato orientovaná na 21. století. Nemusíš se bát stereotypních kardio rad patřících do minulého století. V pohybu se dostaneš mnohem dál. A možná, ... možná budeš jednou ve 120 vzpomínat, jak jsi tenkrát upravil jeden z důležitých prvků svého života.

[Prozkoumat kurz](#)



## Tip na nevšední návyk pro tento měsíc

Víš kdo je tvůj největší mentor, kouč? Tvoje opice, jinými slovy, tvůj vnitřní hlas, který k tobě ve tvé hlavě mluví. Jeho slova jsou ovlivněná vším co máš

za sebou. Formují ho učitelé, rodiče, parta kámošů, kolegů ... naše selhání i vítězství.

Velká otázka je, jak k sobě sám během dne promlouváš? Zkus toto. Každý den si všimni kousíčků těchto dialogů, které v hlavě vedeš. Jsou to věty, které bys v pohodě vysílal živě do éteru? Nebo na ně příliš pyšný nejsi?

Vezmi si svůj deník a danou situaci v které se nachytáš. Svůj mentální projev přepiš na papír ve znění, které bys klidně ukázal někomu dalšímu.

[Předchozí email za březen nalezneš zde.](#)

Užívej den!

Honza



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

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

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

Více ...



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

V [metalearning.cz](https://metalearning.cz) jsi vedený pod adresou: [honzahovad@gmail.com](mailto:honzahovad@gmail.com)  
Email jsem ti poslal, protože jsi splnil alespoň 1 lekci v projektech vytvořených [metalearning.cz](https://metalearning.cz).

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