

Duben 2023 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace z Madeiry



Ahoj,

tento měsíc posílám dávku inspirace z Madeiry, kde se nejspíš v tuto chvíli snažím ulovit oběd a večeři někde pod vodou. Snad nemá někdo stejný záměr 😊. Doufám, že se máš skvěle a v tomto měsíčníku najdeš kus inspirace.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového v mém nekonečném vzdělávacím koloběhu. Připojuji bodovou osnovu níže a pokud máš času více, přečti si určitě během dalších **10 minut i zbytek textové části**.

V případě, že nechceš namáhat oči, je zde i **volnější video verze případně i mp3 verze ke stažení**. Pokud se ti email nezobrazuje celý (platí pro všechny delší newslettery), stačí si [ho otevřít ve webovém prohlížeči \(klik sem\)](#).

čtení na 20 vteřin, osnova:

- Madeira, hlubší smysl mé cesty než jen spearfishing v oceánu
- Michio Kaku - The God Equation (Theory of Everything)
- Epictetus - The Discourses of Epictetus and the Enchiridion
- Nová lekce LAS, GAS, Adaptační energie v Úzkost & Panika
- Nová free lekce na YouTube Frustrující realita finanční svobody, časové nezávislosti, optimalizace | Čeká na <1 % lidí
- Ultralight backpacking
- Extrémní longevity aka Johnson's Blueprint (uf uf)

- Magnetická Rezonance, hledání 3T prevence
- 8 Hor & 14 vrcholů
- Připojuji i jeden odstavec zajímavých zdrojů a dalších materiálů. Klasickou Instagram sekci, pár nakopávacích citátů.

Ještě než začneme, **chtěl bych poděkovat všem lidem, kteří tento měsíc vstoupili do některého z kurzů za důvěru.** Díky tomu jste se dostali do seznamu těch, kterým dorazí každý měsíc tento email. Bylo by frustrující, kdyby moji reflexi měsíce nikdo nečetl, jsou to tak 3 dny práce, pokud nepočítám ten mazec každodenní praxe 😊.

Ať jste kde jste, **neztrácejte víru, 1 lekce, 1 den, malé krůčky ...** to co nezvládnete při průchodu prvním, zvládnete při dalších. Hodně zdaru!

Jdeme na dubnový díl ...

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

Video-verze tento měsíc z Madeiry.

Z Achadas Da Cruz ♥

[MP3 ke stažení zde](#)



Spustit video-verzi

Madeira Speedrun?

... nebo něco víc

(více ve video-verzi) Pamatuju si na svého dědu, který s oblibou sledoval dokumentární filmy v televizi. Celý život tvrdě makal jako truhlář, na poli venku. Dožil se 90+ let, ale v jeho životě **neměl možnost místa, která s úsměvem sledoval na obrazovce spatřit.**

Často si říkám, že v mém režimu, kdy žiji na různých místech po světě přestávám vnímat ono kouzlo, úsměv na tváři. Jsem do jisté míry **adaptovaný na stometrové vodopády**, azurová moře i sebelepší výhledy ... a kladu si otázku, jaké by to pro něj bylo, kdyby to viděl "živě".

Kam to vede? ... On už tu není - s sebou ho nevezmu, ale jsou tu lidé, kteří tu též nebudou věčně a kteří mají na svědomí určitou část toho, jakým způsobem žiju & podnikám. A úsměv měli při pohledu na dokumentární filmy stejný. Samozřejmě si sám za sebe (sebecentricky) užiju trip více, když pojedu s chlapama, když pojedu sám do své samoty nebo klasicky se Zuzkou. Každý typ společnosti & sdílení má své specifické stránky.

Před 3 lety jsem své mamce ke kulatým narozeninám věnoval dárek (i když dárky na termín příliš nefrčím). By to **volitelný výlet kamkoliv**. Jinými slovy - daroval jsem svůj čas, protože nejsem ten syn, který o víkendu jezdí na oběd a vydrží 2 hodiny v gauči na návštěvě. Často jsem měsíce pryč a razím názor, že lepší kvalitní 2 hodiny za měsíc, než nezdravé vazby & plky každý víkend.

Situace během uzavírek výlet odložila do teď. Tento měsíc nejsem na Madeiře se Zuzkou, ale s mamkou. **Ano, slyšíš dobře** 😊 ... pokud sleduješ kurz [Sebevědomí & Cesta muže](#), víš, jak ožehavé téma to může a pro mnoho lidí i je. Rodiče obecně.

A i pro mě to samozřejmě **není vždy procházka růžovou zahradou**. Mám svůj režim, svoje dost nekonzervativní fungování, potřebuji svůj klid, nejedím zásadně na dovolenou ale na 1 - 3+ měsíce, potřebuji zalézt občas do oceánu, nasadit sluchátka a vyrobit kreativní práci, dobíjet baterku skrze mnoho druhů odpočinků, dopřát si samotu i mužskou společnost ... ale přesto všechno jsem chtěl tento dokumentární film jménem Madeira zprostředkovat. Protože čas plyne a s ním i Wear and Tear Effekt ([viz. nová lekce v kurzech](#)). Takže nezapomeň, nemusí to být 14 dnů Madeiry, ... ale obecně, kvalita > kvantita.

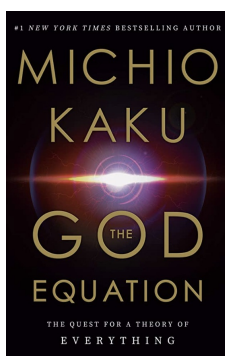


Přečetl jsem 2 knihy, obě do jisté míry náročné. **Michio Kaku** je člověk, který mě inspiroval od mých 18 při studiu astronomie. Jeho poutavé dokumenty z BBC jsem nosil na starých dobrých HDD dlouhé roky po boku Alexe Filippenka nebo Briana Coxe. Tento měsíc jsem zvolil knihu **The God Equation** - jednoduše řečeno, hledání tzv. Teorie všeho. Kniha je krásný průřez fyzikou. Ano, fakt to může být krásný, ... ty všechny derivace a trojný integrály ze zkoušek jsem si u toho vůbec vybavovat nemusel 😊. Od Newtona, Maxwella, Einsteina, ... Plancka/Bohra - kvantovku, až po struny, kde autor reprezentuje rovnou co-foundera String Theory, včetně M teorie, 11 dimenzí a krásný popis hledání symetrie. Doporučuji.

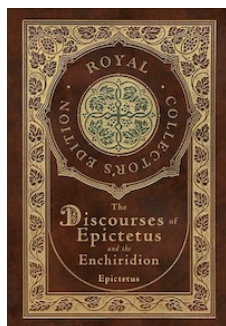
Druhou knihou je složitárna jiného typu, hlavně pokud ji čteš v angličtině (celá moje knihovna je v AJ). **Epictetus a jeho Discourses**. Tento kousek určitě nesmí chybět v tvé stoické knihovně. Jedná se o hluboké úvahy, které vyžadují řekl bych expertní znalost angličtiny. Tento předpoklad platí snad pro všechny filozofické knihy (Thoreau, Emerson ...), protože větná skladba a slova, která v těchto knihách potkáš, jsou na samém chvostu četnosti použití ve slovníku. A tak je často problém pochopit smysl textu i když ti vypadne 1-2 slova ze slovní zásoby. Tyto knihy čtu obvykle relativně pomalu, protože slovník je i po 700+ knihách stále u těchto případů nedílnou součástí mé výbavy. A i ten někdy k pochopení nestačí.

Zaujaly mě **2 filmy s (vysoko)horskou tematikou**. Na filmy nemám během roku mnoho chuti - ani mnoho času (priority). Tento měsíc padla jedna výjimka (letadla). [Film 8 hor](#). Film, který možná zapadá do kurzu [Sebevědomí & Cesta muže](#). Film ve kterém vidím mnoho podob z mého dětství a možná ... možná je tam uvidíš též. Druhá polovina se trochu táhne, ale i tak velmi příjemné.

[14 vrcholů, 14 peaks](#), příběh o šerpovi, který za 6 měsíců zdolá 14 vrcholů vyšších než 8000 metrů. Kreativní je i jeho kreativní volba zainvestování celé výpravy :-)



[Michio Kaku -
The God
Equation](#)



[Epictetus -
Discourses](#)



[Osm hor](#)



[14 Peaks](#)

Extremní Longevity & Biohacking

Když zde píšu extrémní, určitě zde bude více extrémních, ale to nevadí 😊. Tento měsíc na mě záhadně začal skákat [obsah na YouTube od chlapíka jménem Bryan Johnson](#) (jiný než ten Brian z [Philosopher's notes](#)). Stručně týpek, který prodal svůj startup za hrubě \$ 800M a rozhodl se nestárnout (Reverse aging). **Internet je samozřejmě plný všech Davidů Sinclairů** a jejich followerů zobajících NAD a NMN (ukazují i na sebe). Ale hold Sinclair nevypadá úplně tak upířsky zajímavě, jako Bryan (v dobrém). Navíc má v mnoha videích super robotický projev a vesměs veškeré know-how jde skrze jeho web free ven (zajímavé, že neudělal mastermind za 100k/vstup).

Bryan se svým týmem investuje velké částky do **vytváření tzv. Blueprintu**, předpisu pro dlouhověkost. Na rovinu si zde řekneme realitu - toto není režim, který 99.9 % lidí pofrčí, ale opět je to krásná ukázka lidské **odhodlanosti a ražení si své vize/cesty**. Neviděl jsem od něho ještě vše podstatné, více budu vědět za 1 - 2 měsíce, ale zamýšlel jsem se hlavně nad otázkou přístupů v mém Biohacking kurzu + celkovým konceptem Longevity. Pokud máš za sebou 90+ lekcí v [Biohackingu](#), tak víš, že o Longevity hodně mluvím coby o tématu, které by bylo na samostatný kurz. A mnoho Longevity už v Biohackingu obsaženo prostě je ...

Ale kdo ví ... třeba někdy bude i separátní a více dedikovaný kurz. V tuto chvíli (2023) to zatím necítím. I když si po očku v hlavě rovnám **most z Biohackingu do Longevity**, kde lze většinu lekcí využít a zohlednit další aspekty. Například to, že Bryan vypadá trochu upířsky a ne jako bodybuilder Tom Platz aka Quadfather ... má to svůj důvod. Otázka je, jakou hodnotu tomuto přístupu člověk dá.

Na základě Bryana brzy spatříš novou lekci u konce Biohacking kurzu popisující úrovně a variace Paretova pravidla.

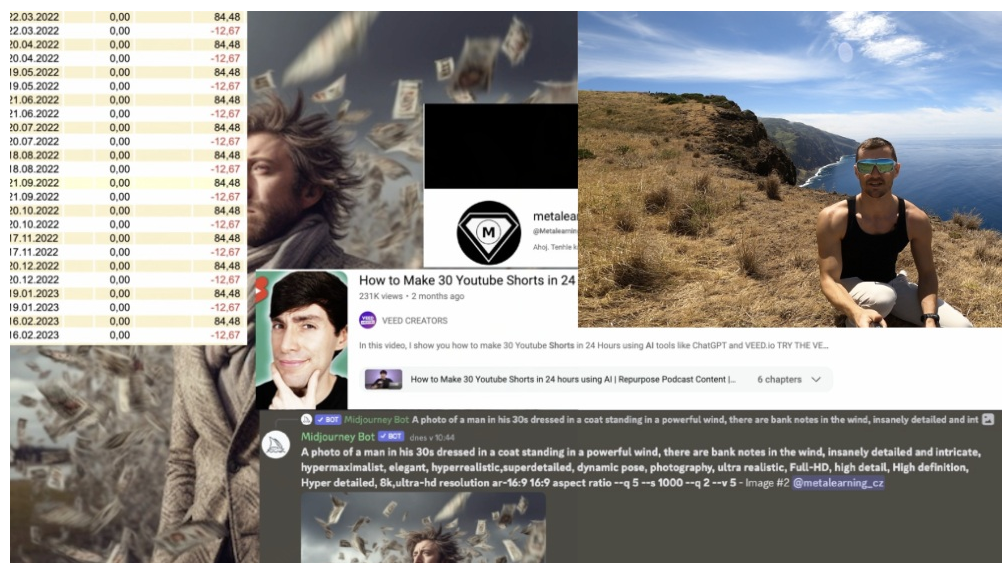


Free lekce YouTube

Frustrující realita finanční svobody, časové nezávislosti, optimalizace

Tento měsíc jsem vyrobil lekci, která představuje určitou reflexi mých problémů v roce 2023. Váhal jsem, zda to udělat. Vím, že problémy mainstreamu jsou nyní hodně jiné, ale to nejsou již primárně problémy mé - na ty lekce již máme.

V tomto díle spatříš pohled na problémy s kterými se delší dobu "peru". Těch, které se už několikrát zdály jako vyřešené, ale v dalším cyklu přišlo uvědomění, že mě čeká další práce. Takové opakované loupání slupek cibule. A toto video ty hlavní slupky popisuje. Připojuji i plný video-komentář.



Spustit díl na YouTube

Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace

- Na přelomu dubna/května při svém odjezdu začínám řešit myšlenku, kterou mám v hlavě již pár let. Jednou za čas vytáhnout z peněženky hrubě 30-40k a nechat si preventivně udělat **celo-tělovou samoplátcovskou MRI** ideálně na 3T magnetech. Obepsal jsem 4 kliniky a čekám na výsledek - po 2 týdnech odepsala negativně 1, zbytek nic. Pokud to nevyjde, jistí to doufám 1.5T v Brně. IKEM prý buduje 7T, ale to bude určitě nějaký specifický high-res. Dám vědět v průběhu dalšího měsíce/dvou jak vše dopadlo. Pokud víš víc než já, určitě mi napiš, díky!
- Opět jsem navštívil **kafo mága v Hradci Králové** a odnesl si čerstvě pražené kafe od [lamcafe](#). Pokud máš cestu, určitě se tam

zastav. Osobně využívám majoritně kofio.cz v Praze (díky!) vedle mého bytu, ale pokud jedu na vesnici, Hradec je rozhodně super místo též. Nejlepší kafe za poslední 2 roky [je pro mě rozhodně toto](#). I když se nedá pít díky nádechu dlouho ...

- (více video-verze) Tento měsíc jsem se více zamýšlel nad plánovaným prodejem [žluťáka](#). **Vůbec se mi ho nechce pustit**, je to super kára, nejraději bych ho pustil někomu koho znám (kdybys měl zájem, napiš), než ho vyšoupnout jen tak do éteru. Případný přechod na dodávku bude jiná liga. Stále v tom nemám plně jasno, ale jedna z odnoží, která mě po 4 měsíční cestě poslední zimu láká k vyzkoušení je tzv. **ultralight backpacking**. Rozhodně plánuji zařadit do svého programu v dalších měsících pár experimentů a místo auta vyrazit i někam “pod hřebeny”. A třeba jednou, možná opět na podzim, zkusit [něco většího typu Via Alpina ve Švýcarsku \(3 týdny\)](#) nebo rezervovat permity zde na Madeiře a přejít ostrov pěšky ... raději nebudu plánovat bod Z, když jsem neprošel Ačkem, ... ale snít je vždy fajn. Tento měsíc jsem tedy spáchal velkou dekompozici této problematiky a nakoupil trochu základního vybavení, povozil pár stopařů a v autě s nimi udělal interview 😊.
- Čím dál více dokáži dávat poctu lidem, mužům, za jejich schopnosti. Jako klasickému Hodnému klukovi dříve mi to moc nešlo 😊. Nutně to nemusí znamenat, že bych šel stejným směrem jako oni. Tento měsíc jsem [zkouknul pár motivačních videí od Toma Platze](#) aka **Quadfather**, který frčel profi body building “v druhé polovině” minulého století. A wau wau ... je neuvěřitelné sledovat interní cestu, motivaci bez motivace u mnoha lidí, kteří již žádný self-help čtenářský koutek nepotřebují. Ať už je to Gogginsova Souls Taken pasáž (minulé newslettery), extrémní oddání čistému longevity/biohackingu v provedení Bryana Johnsona z Blueprintu a dalších stejně “postižených” lidí **na své misi za excelentností. Díky, že nejste padavky** a existujete! A je úplně jedno, že v daném směru nemám žádný zájem. Stačí vidět ten drive.
- Do prectime.cz jsem po delší době vyrobil novou lekci týkající se kombinace **AI, Grammarly a DeepL**. Najdeš ji v kurzu AJ (RFA cyklus Budoucnost).

lekce v metalearning.cz

3 nové lekce tento měsíc. **Vytvořil jsem jich hrubě 6 - 7**, ale potřebuji k jejich namluvení svůj profi mikrofon, takže 3.

GAS, LAS, Adaptace

O této lekci jsem přemýšlel delší dobu. Vše doznělo až po druhém přečtení The Stress of Life od H. Selye, tzn. minuly



měsíc. A lekce je venku, zařadil jsem ji do první poloviny kurzu Úzkost & Panika.



Frustrující realita (finanční) svobody & časové nezávislosti a optimalizace života

Zařadil jsem tuto lekci na konec kurzu Produktivity, protože důsledky, které řeším vychází právě z optimalizace pracovní stránky života. Vše se poté promítá i do dalších směrů.



Stav 2023 - Úzkost & Panika

Jaký je můj pohled na toto téma za posledních 10 let tvorby obsahu, kurzů, stovek konzultací ... vždy aktualizovaná verze opět na konci kurzu.

Citát, který mi vzal pozornost ...

Half of the troubles of this life can be traced to saying yes too quickly and not saying no soon enough

J. Billings

--

If you are ever tempted to look for outside approval, realize that you have compromised your integrity

Epictetus

**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 květen, měj se krásně a nezapomeň na pár lekcí!

Uslyšíme se začátkem června a v kurzech každý den.

... a náhodná zkouška pozornosti toho, zda někdo čte poslední odstavec ☺, do 14.5. do půlnoci, ML101-CTU (-10 %, neomezené, stačí uplatit v košíku).



Honza, metalearning.cz

Metalearner, Essentialist, Investor, Biohacker, Stoic, Minimalist, Creator, Tech guy, Spearfisher & [Astronomer](https://www.instagram.com/honza_m/)

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) ♥