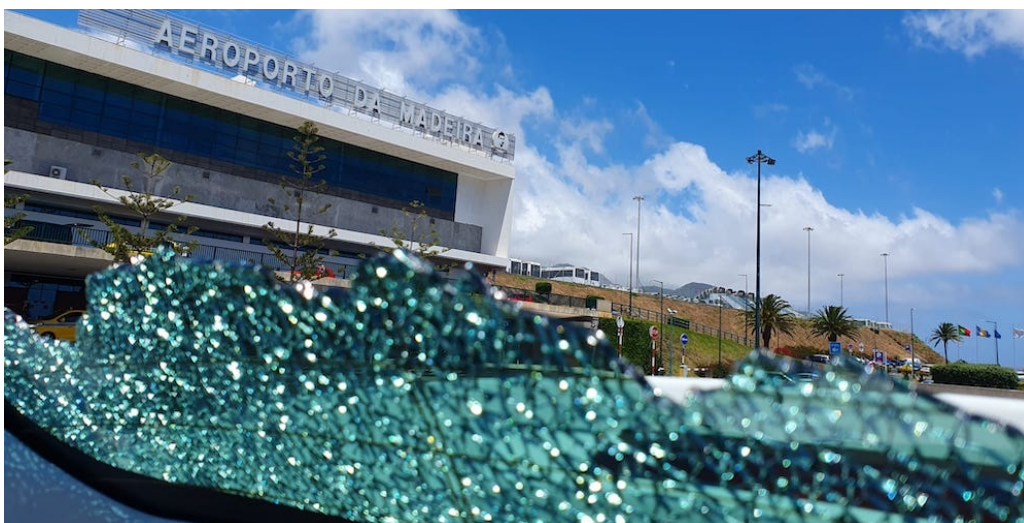


Květen 2023 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Ahoj,

zážitek nemusí být pozitivní, hlavně když je silný, asi tak bych charakterizoval poslední měsíc ☺. Doufám, že jsi měl(a) klidnější dny v květnu, než mé poslední chvíle na Madeiře, které dle fotky nahoře vypadají, jako by mi Ronaldo vstřelil gól přímo do zadního okénka .

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:

- Moleskine zdarma k neomezenému přístupu jen v červnu
- Affiliate provize navýšeny na 30 %
- 30 dnů, 30 workoutů, 8 měsíců streak ...
- Kniha za květen, Never Finished & Goggins
- Investiční "sranda" jménem #lexcez
- Altra, Big Agnes, Sir Joseph Quilt, PocketRocket 2 (ultra)light upgrady
- Expirovaná Identita, Zlatá hodinka, Lively aka Bryan / Blueprint

- Horečka, zrušení letů, zničené auto & fajnový konec tripu na Madeiře
- Ekvivalent Comandante za 1/3 ceny
- Připojuji i jeden odstavec zajímavých zdrojů a dalších materiálů. Klasickou Instagram sekci, pár nakopávacích citátů.

Díky za tvůj čas! **Jsem rád, že jsi součástí mé pravidelné měsíční reflexe**, kterou píšu [již 4 roky](#). Bez ní bych si horko těžko uvědomil vděčnost událostí posledních 30 dnů .

Jdeme na květnový díl ...

Pokud se ti nechce číst video + audio verze (38 minut)

Video-verze tento měsíc z Prahy ♥
[MP3 ke stažení zde](#)



Spustit video-verzi

Moleskine s věnováním zdarma

... (nic není zdarma) pouze v červnu k neomezenému přístupu při použití **ML101-MOLESKINE**

Procházet kurzy & životem bez kvalitního deníku je podobné, jako shlédnout lekce a neimplementovat žádnou praxi. Deník ti pomáhá neudělat stejné chyby opakovaně a nezapomenout to, co jsi již objevil.

A proto se po (+- 2 letech) vrací měsíční akce, kdy k neomezenému přístupu do [metalearning.cz](#) získáš top kvalitní A4 čistý bílý tvrdý Moleskine s věnováním na vybranou pobočku Zásilkovny. Postup je jednoduchý, stačí kdykoliv v červnu koupit [neomezený přístup v metalearning.cz](#), uvést v košíku kód **ML101-MOLESKINE** a po uhrazení nám do chatu v pravém spodním rohu napsat ID + [Název pobočky](#)

[Zásilkovny](#), kde si deník vyzvedneš. Pokud tě Moleskine nebere, můžeme ti nabídnout ještě ručně vytvořený porcelánový Metalearning hrnek - v tom případě nám o tom dej vědět do chatu též a pošleme ti místo deníku kus uměleckého porcelánu.

Získat neomezený přístup

Navýšení Affiliate provizí na 30 %

Toto je pro mě velká věc, kterou jsem promýšlel na Madeiře. Dlouhodobě se netajím tím, že mi nedělá žádné potěšení platit velkým společnostem typu Google / Facebook částky za reklamu - v našem případě majoritně za remarketing. Každá konverze - lidsky řečeno, každý prodej jednoho kurzu nás stojí stovky až nižší tisíce dle období a typu reklamy. To je jednoduchá marketingová matematika. Jenže mě to neskutečně nudí tak od roku 2016. **Peníze tečou kamsi do velkých hráčů.**

Mnohem příjemnější je mít pár Jardů, Honzů, kteří vidí smysl v našich kurzech nebo se vyloženě živí jako "obchodáci". Lidí, kteří za nás kopou kudy chodí a propagují nás skrze "word of mouth". Když takový človíček prodá například neomezený přístup za aktuálních 9899,- tak **je mnohem příjemnější mu 3000,- poslat jako 30 % provizi** a mít v celém kolečku i něco více emočního, než anonymní čísla.

Aktuální **rozsahy provizí si můžeš prohlédnout na odkazu níže**. Rozhodl jsem se je odškálovat dle měsíčního obrátu od 10 do 30 %, abych podpořil především ty z vás, kteří nás dlouhodobě podporujete ve větším. Původní provize byla plošně nastavená na 10 %.

Přejít na provize

Kniha za květen

David Goggins - Never Finished. Asi tak. Od září 2022 hledám pomoc (spíše někoho kdo funguje podobně) po všech čertech v oblasti práce s myslí. **Práce s myslí v momentu, kdy něco děláš sám pro sebe** - bez potřeby motivace, bez potřeby být spatřen a pochválen ... v okamžiku, kdy už nemůžeš, ale i tak uděláš ještě tři opakování. Kdy odmítneš zakázku, protože tvá mužská cesta říká, že nestihneš trénink, jedeš do Alp.

David je pro mnoho lidí šílenec. Pro mě je to člověk, který dokáže popsat můj problém tak dokonale, **že mě každá jeho popsaná strana nechce pustit od knihy**. Pokud zažíváš stavy, kdy ti je motivace už ukradená, ale chceš být na své cestě za "excelentností" mimo ekonomickou rovinu s někým, kdo stav zažil, je to on. Doporučuji.



Přejít na Amazon

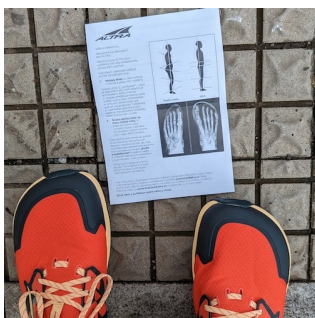
(Ultra)(light) backpacking++

V roce 2023 mám v plánu více volnočasových experimentů. [2 pobyty na katamaránu v Řecku a Albánii](#), freediving, spearfishing ... a také více návrat k jednoduchosti, do přírody. K základnímu vybavení. Chvilí neřešit auta, Airbnb, hotely. Čeká na mě testovací přechod Orlických hor, trail v Rakousku ... a možná poté [netestovací přechod Švýcarska za 3 týdny](#) někdy srpen/září než zmizím na zimu někam do pryč. Takže i tento měsíc pokračovalo vybavování mé outdoor části skříně.

První upgrade jsou rozhodně [Trail-running Altra boty \(Lone Peak\)](#), které bych v klidu prohlásil za luxusní barefooty. To jste mi stihli potvrdit hned jak jsem je koupil i vy na IG. Moje [Bohempia](#) mi totiž vůbec nevyhovují na cokoli tvrdšího a už jsem jich pár v Alpách rozřezal. Altry jsou po prvních 2 týdnech luxusní.

K svému syntetickému spacáku Prima Trek XP (ukončen), který mi sloužil skvěle napříč cestou po Evropě nyní v zimě, jsem přidal kompaktní péřák - [Quilt od Sira Josepha](#) - nemá záda, nemá kapucu a navléká se přímo na nafukovací [NeoAir XLITE](#).

K tomu, protože potřebuji vařit 2 jídla denně, [Pocket Rocket 2](#) a titanový set (hrnec / pánev), skládací nádoby, voděodolný vak [Sea to Summit](#) a nějaké to 3 sezónní oblečení. Na další měsíc tedy zbývá batoh od AtomPacks, stan od Big Agnes (UL HV2, Copper) a vybavení na ehm "light" (ať ultra není sprosté slovo) backpacking bude ready. Na Madeiře jsem také použil nový [Timemore Slim Grinder Black Diamond](#). Potřeboval jsem něco méně robustního než [můj Comandante MK4](#) a lepšího než [plastový Hario](#). Dojmy = luxus. Za těch 2500,- mé amatérské oko nevidí rozdíl oproti Comandante. Navíc skladnější, lépe se drží, paráda.



Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace

Nemám nové info **ohledně MRI na 3T** magnetech na samoplátce. Z oslovených 4 klinik reagovala 1 negativně a další 3 bez reakce. Vzhledem k sledu událostí v květnu jsem do Brna prozatím na 1,5T nepsal. Aktuálně čekám na pár indicií od všech z vás, které rezonance v následujících dnech někde čeká a po návratu z Řecka v červenci napíšu do Brna - dám vědět.

□ Moje celotělové 34 minutové **workouty s vlastní vahou** ála Dylan Werner pokračují takřka bez vynechání dne od září 2022. K tomu 2 krát týdně opatrně i železo na racku. Disciplína na 95 % ve všech oblastech při minimální potřebě sejít z cesty, viz. nové video o úrovních. Mám radost. V červnu se můžete těšit na jedno tématicky dedikované video z této oblasti na YouTube (vyrobené).

Pěstitelská sezóna v plném proudu i když u mě není taková, jako když mi bylo 20. Jsem rozlitaný po světě a slimáci tak často zvítězí. Pokud ale nechceš platit za bio brokolici 80,-, určitě doporučuji kanál [Spicy Moustache](#) pro nějaké ty **zahradnické zemědělsky regenerativní tipy**. Moc fajn kanál.

☞ Hodně jsem poslouchal a analyzoval **Bryana Johnsona z Blueprintu**. Těžký matroš. Líbí se mi v kolika lidech vyvolává Bryan pochyby o svém životě. Pro něho samotného to musí být těžká zkouška ustát. Ale určitě doporučuji [interview s Chisem Williamsonem](#). Pokud tě zajímá maximálně Longevity a měření všeho co změřit jde.

🕒 Maximální prokrastinace na 4 minuty. [Eiger a vakoveverka Scot Hiscoe](#).

Můj Madeira trip nekončil úplně vesele, více video verze. V druhém týdnu na mě skočila nějaká viróza, začal foukat stabilní 15m/s vítr. Přestaly létat letadla, náš let byl zrušen a já místo toho s 38+ horečkou v nadstandardních 30 stupních prodlužoval pronájem auta a hledal hotel na vyprodaném ostrově. 4 hvězdy v Porto Moniz jsem si s nejistotou odletu zrovna neužil a po snídani nalezl **své auto s rozbitým sklem od vandala** kus od hotelu. Odlet naštěstí již proběhl :-)

Velké poděkování Anně za jednu již z mnoha společných konzultací - tentokrát z nadhledu jejího koně. Má první zkušenost s jízdou na koni - rozhodně doporučuji



lekce v metalearning.cz

3 nové lekce. Expirovaná identita + Zlatá hodinka v kurzu Sebevědomí & Mužská integrita. Vrstvy (levely) a Pareto variace v kurzu Biohacking inspirované Bryanem Johnsonem z newsletteru minulého měsíce. A také pravidelný každoroční stav portfolia, který se zapouzdřil poslední lekcí kurzu Investic. Stav portfolia 2023 ještě natočený není, čekám jak se vyvrbí události léta a nejspíš ho natočím v druhé půlce roku.



Zlatá hodinka, Expirovaná identita - Sebevědomí

Problém, který řeším. Který řeší více lidí ... stihnout život odžít a neztratit se ve víru distrakcí. Expirovaná identita - odkaz na Dereka Silverse zmiňovaného ve video verzi je [ve formě podcastu s Timem Ferrissem](#) zde.

Spustit (zdarma)



Levely a variace Paretova pravidla - Biohacking

Pro mě velká lekce. Popsání stavu, který se mi opakuje při implementování a hlavně udržení mnoha životních změn. Život v úrovních ... vysvětluje celou řadu strastí nejenom v oblasti jídla, ale i ve všech ostatních směrech našeho Konceptu hry.

Spustit v kurzu



Stav portfolia - Investice

V kurzu investic vzniká každý rok delší vlog typu Stav mého portfolia v roce 2023/4/5 ... a tato lekce je všechny zařazuje na konec kurzu.

Spustit v kurzu

Citát, který mi vzal pozornost ...

What worries you, masters you

J. Locke

#lexCEZ a důvěra

Ve svém životě se mi často opakuje silný okamžik, který bych jednoduše pojmenoval jako "silné narušení důvěry". Ať už je to okamžik, kdy mě auditor podává ruku a druhý den mě žaluje u soudu nebo náš známý "Jarda z lapáku / Cancúnu", který **tě vyškolí v mužské integritě**.

S každým dalším opakováním mě zasahuje okamžik méně a méně, ale stále o něm samozřejmě vím a pozitivně to rozhodně nehodnotím. Tento měsíc jsi možná zaregistroval, že **vláda dokáže měnit zákony tak, jak se jí to hodí** (stačí si hodit do Googlu LexCez). A to se mi na poli kapitálových trhů samozřejmě vůbec nelíbí.

Investiční rady mimo vzdělávání zásadně nedělám, nevyjadřuji se nikdy ani k politické situaci. Tento postup k **vytěsnění minoritních akcionářů** (možná i tebe), ale rozhodně není běžný a celý proces silně narušuje moji důvěru v této zemi do čehokoliv investovat. Snaha ohýbat zákony a srážet cenu soukromého majetku od přední autority ve mě vyvolává celou řadu smíšených pocitů a myšlenek.

Spojler, od roku 2012 držím jedinou českou akcii a to právě #cez s průměrnou nákupkou kolem 450-470 CZK. Jsem zvědavý na pravděpodobné svolání mimořádné valné hromady někdy na podzim a "korektnost" vypořádání ze strany státu. Celá **problematika se ale netýká jen akciového trhu**, ale důvěry obecně i v jiných aktivech, které

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 červen, měj se krásně!

Uslyšíme se začátkem července 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 a pročistí databázi) ♥