

Květen 2024 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Ahoj,

tento díl píšu 6.6.2024 a vím, že mám před sebou hrubě 2 dny výroby této reflexe. Zastavit se a kvalitně se ohlédnout zpět přes rameno. Zamyslet se nad posledním měsícem. Tento díl reprezentuje jako obvykle moji měsíční sumarizaci - bude plnější než obvykle 🥳❤️.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového v mém vzdělávacím koloběhu. Připojuji bodovou osnovu níže a pokud máš času více, přečti si určitě během dalších 15 minut i **zbytek textové části**. Pokud ti unikl nějaký předchozí díl, tak navštiv [PDF sekci na webu](#).

V případě, že nechceš namáhat oči, je zde i **volnější video-verze**. Doporučuji kombinovat, protože ani v jedné verzi neřeknu vždy vše a kombinace to zachraňuje 😊. Pokud se ti email nezobrazuje celý (platí pro všechny delší newslettery jako je i tento), stačí si [ho otevřít ve webovém prohlížeči \(klik sem\)](#).

Pokud víš o někom, komu tento díl může pomoci, neváhej, přepošli & sdílej 🙌👍

čtení na 40 vteřin, osnova:

- Setkání v Krkonoších II. je za námi. 18 míst, 3 dny, 3 odborné bloky - Stres, Sociální dynamika a (Reálná) Finanční gramotnost, skvělá společnost, hra na akordeon, sauna, příroda, ... děkuji 🙏 a těším se na další termín [v září 2024](#). [Pár míst ještě zbývá](#).
- Jak posunout optimalizaci jídla ještě o krok dál? ... co třeba vzít moje "staré" praktické zkušenosti z pěstování, měsíc dekomponovat permakulturu & regenerativu a postupně předělat zahradu na #lazygardening (o mnoho více obsahuje video-verze)
- Podcast s Margit Slimákovou, více než 2 hodiny skvělých otázek, které jsme rozebrali při natáčení v dubnu v Karlíně, odkaz v textu
- Šumava 2024 je za námi, 9 chlapů, 120 km pěšky za 6 dnů se stany na zádech ... síla, odvaha, mistrovství, čest - pánové, díky za účast
- Orlické Hory 2024, přechod z Náchoda do Říček a následně Rychnova nad Kněžnou - 3 dny, 70 km, #done
- Chat GPT-4o wow zkušenosti s obrazovými informacemi ("take this screenshot of my portfolio, calculate the annual dividend yield ...")
- 15 - 25k za jídlo měsíčně mě stále nezachrání od junk foodu na trailech & v pohybu, sušená jídla (Summit to Eat) jsou sice cajk, ale většina z nich není stále dle mých požadavků, proto jsem koupil novou sušičku + doypacky a začínám tento měsíc experiment jménem "vlastní sušená jídla na cesty" ...
- Připojuji i jeden odstavec zajímavých zdrojů a dalších materiálů.

Nezapomeň růst, máš už neomezený přístup do lekcí? V [metalearning.cz](#) na Tebe čeká více než 350 dílů. **Zabere to jen pár minut, ale důsledek využiješ po celý život.**

Jdeme na dávku za květen. Uslyšíme se v červenci s novinkami za červen, nejspíš přímo z katamaránu v Řecku, protože už za týden odjíždím na 5 týdnů na jih. Užívej ... a makej na sobě!

Honza, [metalearning.cz](#)

Pokud se ti nechce číst 

video-verze a audio verze (34 minut)

Tento měsíc natočena v  .



Spustit video-verzi

Stáhnout MP3

Šumava 2024, 120 km, 9 chlapů, 6 dnů



Šumava 2024 je za námi, 120 km, 6 dnů a 9 chlapů na cestě z Železné Rudy do Nové Pece. Pokud máš zájem účastnit se dalšího trailu, tak odpověz na tento email,

tyto akce jsou více privátní.

Trasa putování je zde: <https://mapy.cz/s/duheracano>

Velká čest všem na trailu a díky za skvělou partu, bylo to parádní. Přes velmi negativně vypadající předpověď jsme měli až na pár okamžiků naprosto famózní podmínky. Okolo pršelo snad všude, ale architekt nám udělal na 6 dnů krásný buffer, na radaru to působilo fakt vtipně 🤔🙏.

Týden plný přírody, hry světla a mraků, přednášek od strážců, borůvkových knedlíků, dvojitych dávek palačinek, skvělé společnosti, testování svých hranic, sbírání nových zkušeností (třeba balit efektivně stan za plného deště), povídání, minima spánku a také všeho možného co porušuje můj základní režim. I tak jsme stihli k průměrným 20 km za den i 4 bonusové workouty - jste borci, že jste do toho pekla jménem Dylan šli 💪. Velké díky patří také všem, kteří se o Šumavu starají včetně velmi pozitivně laděným strážcům, kteří nám udělali pár odborných výkladů ❤️.

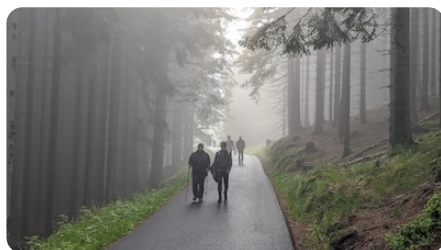
Odnáším si celou řadu vjemů. Mezi ty hlavní patří fakt, že spánek ve stanu prostě delší než 5 hodin asi jen tak nebude a také to, že do příštího trailu musím vytvořit svůj vlastní brand sušeného jídla. Nová sušička a další již probíhající experiment je na cestě. Cílem bude MSC/BIO/Grass-fed sušené jídlo v Doypacku místo knedlo-vepřo-chalupa stylu nebo komerčním sušeným pytlíkům, které obsahují často nějaké těstoviny. Budu informovat o progresu v newsletteru koncem léta až se vrátím z lovu na lodi.





[Prozkoumat další akce](#)

3 dny, 3 odborné bloky U Hančilů v Krkonoších ✓





Chalupa U Hančilů a 18 přihlášených = víkendový pobyt je za námi. Díky moc všem, kteří dorazili! Je velmi inspirativní slyšet diskuzi vás všech živě během odborného programu i mimo něj pozorovat, jak se navzájem propojujete. Stihli jsme jak přírodu, odborný program i dostatečný počet saunovacích cyklů 😊❤️. Velmi se těším na příště - po plavbách na katamaránech, tedy v září - kdy už určitě vylezeme na tu Černou horu, protože bude krásně 🌤️.

[Přihlásit se na další termín](#)

Podcast s Margit Slimákovou | 2h+



Začátkem dubna jsem natáčet podcast s [Margit Slimákovou @margit.cz](https://margit.cz) v Karlíně. Po více než 2 hodinách jsem odcházel s úsměvem na tváři - bylo to moc fajn. Krásné otázky, prostředí, společnost ... tento týden šel podcast ven, takže pokud máš více času na poslech, mrkni na Spotify viz. odkaz zde:

<https://spoti.fi/3Vm3m39>

Přehled o čem to bylo ...

- (2:50) - Honza a jeho studium
- (7:23) - Panická ataka
- (10:47) - Zdravotní potíže
- (15:17) - Osobní rozvoj a léčba
- (22:55) - Doporučené berličky k panice
- (24:53) - Profesní změna
- (26:16) - Projekt na výuku jazyků
- (29:33) - Metalearning
- (32:41) - Posun ve zdraví
- (35:54) - Cesta k biohackingu
- (38:53) - Hlavní doporučení
- (44:38) - Pohled na wearables
- (49:02) - Další pomůcky a nástroje
- (51:41) - Přerušovaný půst a bílkoviny
- (1:02:14) - Super-schopnosti pro 21. století
- (1:10:37) - Co lze udělat pro tělo a mysl za 15 minut
- (1:18:40) - Z návyku na autopilota
- (1:23:20) - Finance (péče o peníze)

- (1:30:40) - Nomádský způsob života
- (1:34:54) - Kdo využívá Honzovy služby
- (1:41:46) - Osobní přístup ke stravování
- (1:53:18) - Návštěvy restaurací
- (1:55:37) - Přístup k pití
- (1:56:52) - Suplementace
- (2:06:56) - Inspirace (lidé, knihy, filmy)
- (2:13:28) - Doporučení pro jednotlivce do začátku
- (2:17:26) - Závěrečné shrnutí

Díky za pozvání [Margit](#), velmi si toho cením 🙏😊

Lazy gardening #permakultura quest



Dávno jsou pryč doby, kdy jsem na zahrádce pěstoval vše co pěstovat šlo. I ty studentská léta, kdy jsem v paneláku v Pardubicích způsoboval rozruch kolemjdoucích svými 3 metrovými rajčaty na balkoně - o kterých si lidé s problémy rozpoznat detaily v 11 patře mysleli, že je to "travka". Dalších 15 let jsem na podobné "blbosti" neměl čas a veškerou dostupnost BIO produktů obstaral majoritně Rohlík, Scuk nebo regenerativní farmy. Jenže to začíná být trochu nuda ... proč se neinspirovat svými kroky v oblasti převzetí větší zodpovědnosti u lovu ryb

harpunou, která mi komplementuje MSC produkty a to v ještě lepší kvalitě? ... ptal jsem se sám sebe ...

Existuje možnost, jak pokrýt produkci Bio zeleniny & ovoce alespoň na 1-2 měsíce z vlastních zdrojů? Klidně jen kousíček roku, ale více na pohodu? Lze v mém režimu bydlení v kufru pěstovat těch pár kousků, které nevyžadují mnoho provozního času na zahradě? Takové Paretovo pravidlo - 20 % zeleniny & ovoce, které vyžadují nejméně času a pozornosti, ale jsou součástí mého jídelníčku, který řeší rohlik.cz.

Takový ten česnek, který v prosinci zasadíš a na půl roku na něj zapomeneš ... Jak využít svoji velkou zahradu, kterou mám k dispozici mimo Prahu. Jak regenerovat prakticky půdu, zlepšit management vody, kvalitu kompostu, vyřešit přebytek trávy ze záhonů, automatizovat zalévání ... jak dělat více prakticky to o čem mluvím v kurzech. Víím, že je to v mém rozlítaném režimu omezené, ale i tak zkusím dotáhnout optimalizaci na maximum.

Na základě těchto otázek jsem celý květen ležel v dekompozici regenerativního zemědělství & zjednodušeně prvků praktické permakultury. Upřímně - u počítače trávím nyní 2 dny psaním této reflexe, ale celý měsíc jsem žil venku, mimo akce s vámi právě na své zahradě a prováděl větší změny, které se plně projeví až příští rok. Vyvýšené záhony, lepší kompost, optimalizoval diverzitu, vyřešit automatizované zalévání ... připravit vše na větší quest příští rok. Více ve video verzi! ❤️.

Orlické hory, 72 km, 3 dny

🏔️🌲 Vyčistit si hlavu & být offline v Orlických horách (OH), protože mám poslední dobou online světa plný 🏃.

🗺️ 3 dny = necelých 70 km se Zuzkou, převýšení asi 1700 nahoru a dolů, první den nějakých 13 km (start až odpo kolem 15:00), druhý den 30 km, třetí den zbytek. Trasa by šla natáhnout ještě dál směrem k Jeseníkům, nakonec jsme odbočili na Rychnov nad Kněžnou (protože počasí, zákazy a tak ...). Trasa zde: <https://mapy.cz/s/gabulotugo>

☀️ Fajn pochod, hlavně mimo hlavní pás OH kde jsou více dostupné louky, lesy, vesničky, pohoda. Šerlich -> Pod Homolí = podobný asfaltové části Šumavy = minimální výhled, stromy vpravo/vlevo, více lidí. Pozor na mokřady, někde to prakticky není vidět (Pod Homolí). Sušení bot proběhlo druhý den večer. Mimo

hlavní pás prakticky 0 potkaných lidí.

🏕️ Zákaz stanů jako takových v CHKO OH (jasný, není to jen tam), přijde mi ale hodně absurdní vzhledem ke stejné rozválené podkladové ploše stan vs bivak s Tyvekem & tarpem případně nepoužití / použití kolíků u stanu / tarpu. Potkat potom přímo v NPR rozestavěnou moderní sjezdovku s vykáceným pruhem skrze chráněnou vegetaci mi přijde jako prostředníček přímo mezi oči 🙄. Rovných ploch je na hřebeni dost a bylo by super udělat pár míst ala nocoviště na Šumavě - takhle člověk buď žene, aby to přešel nebo na hřebeni leze tam kam nemá hledat nocleh.

👮 Druhý den jsme po 25 km chtěli přespávat na Pěticestí v přístřešku ... říkám, tam bude určitě párty, Zuzka, nepřeháněj ... na místě párty 20 strážců parku i s čtyřkolkama (ano, měli jsme s sebou Big Agnes stan), takže jsme pro jistotu dali ještě dalších 5 km mimo hřeben na louku a potom zaspali grogy polární záři.

🪲 Nikdy jsem neviděl tolik klíšťat na loukách (pod tarpem bych být nechtěl). Neustálé oklepávání kalhot. Karimatka na 2 sekundy v trávě = 100 malých klíšťat na palubě, síla.

🍲 Ve vesničkách restaurace & vietnam, na Šerlichu Masarykova chata, obšerstvení Velká Deštná bylo zavřené, trasa s minimální potřebou velkého množství jídla v báglu pokud se spokojíš na 2-3 dny s ne úplně longevity jídelákem, využil jsem jen 2x Summit to Eat & kafe.

Vlastní dehydratované jídlo na cesty

(Ultra) light dlouhé traily & pobyt venku & diskomfort - to byl experiment, který započal minulý rok. Přinesl s sebou ale také pár úskalí, které znám moc dobře z různých zemí v kterých během roku žiju. Jídlo musíš optimalizovat v každé zemi trochu specificky. Hledat na Gran Canaria eko bio jídlo na jednom místě je peklo. Specifické je i Portugalsko a úplně jiné i Řecko. Všude mám nastavené jiné procesy.

Jenže, když jdeš na týden ven s 11 kg batohem nebo potřebuješ uplout na lodi 50 mil ve vlnách, dojde ti, že mimo sušeného komerčního jídla (nic proti tomu) a borůvkových knedlíků společně s knedlo vepřo českou kuchyní v místních restauracích, nemáš příliš výběr. Pokud nechceš jít do podpalubí ve vlnách do záhuby a vařit guláš 🤢. Takže přichází na řadu další experiment.

Nakoupil jsem [doypacky](#), koupil jsem novou sušičku (pro začátek G21 Mistral, pak se přesunu třeba na sušení mrazem) a během léta budu experimentovat se sušením vlastních Bio/Eko/MSC/grass-fed jídel na cesty. Abych méně prasil a nekončil super hladový po 25 km na borůvkových knedlicích či 2x dávce palačinek s kuřecím CAFO plátkem v restauraci. Budu informovat v průběhu léta o výsledcích.



Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace 📌

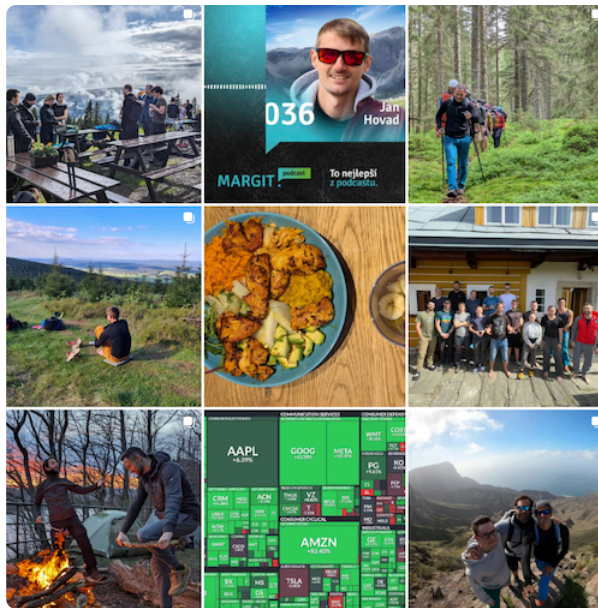
🤖 Nový model v ChatGPT-4o. Schopnost hledat na internetu, číst informace z videí či obrazu. Testoval jsem ... a ve video-verzi tohoto dílu ti popíšu, jaké úkoly model zvládl během pár vteřin. Co třeba vyfotit na obrazovce notebooku svoje portfolio u 3 brokerů a říct AI, ať najde ve fotce vše potřebné a spočítá ti roční čistý dividendový výnos tvého portfolia. Nebo nakreslí Python skriptem Revenues grafy všech společností za posledních 10 let ... a co třeba ošetřit i chybu a říct, ať čerpá vždy minimálně ze 2 zdrojů a informace z kterých čerpá si ověří ... výsledky jsou šokující, model to zvládl na výbornou.

🌻 YouTube je plný #agriculture youtuberů, za tento měsíc doporučuji alespoň 1 z nepřeberného množství materiálů, které jsem projel. [Huw Richards](#). Příjemný, skromný, minimum prodeje & invazivního marketingu & cool mimiky a stříhů. Pokud ti vyhovuje více #MrWhooseTheBoss styl tak [James Prigioni](#).

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.



Otevřít fotky

“Someone I loved once gave me a box full of darkness. It took me years to understand that this too, was a gift.”

Mary Oliver - The Uses of Sorrow

Měj se krásně!

Uslyšíme se z voru, katamaránu ... v červenci 🚤



Honza, metalearning.cz

*Metalearner, Essentialist, Investor, Stoic, Nomad, Unplugged
Red Pill, Spearfisher, Captain (newbie), 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) 