

Červen 2023 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Ahoj,

tento měsíc tě zdravím z poctivě zašité pozice - nekonečných zálivů & ostrovů Řecka 🇬🇷 (Poros) kam jsem se přesunul z Rakouských hor 🇦🇹 (Salzburg). Aklimatizaci po 8 letech na cestách potřebuji více při cestě zpět do 🇬🇷 😊.

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 **15 minut i zbytek textové části**.

V případě, že nechceš namáhat oči, je zde i **volnější video verze případně i mp3 verze ke stažení**. 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), stačí si [ho otevřít ve webovém prohlížeči \(klik sem\)](#).

čtení na 30 vteřin, osnova:

- Nový kurz, ano či ne?
- Nové 4 lekce brzy | Sociální dynamika | Red Pill level 99+
- Totální selhání v podání Mika Mentzera & Toma Platze
- 2 přečtené knihy za červen
- Healthy Longevity Cafe v Praze
- Poslední #amgbenzlife v 🇬🇷 a prodej žluťáka v srpnu, čas na "downgrade"
- Tipy na nové lekce na YouTube a v kurzech metalearning.cz
- Připojuji i jeden odstavec zajímavých zdrojů a dalších materiálů. Klasickou Instagram sekci, pár nakopávacích citátů.

Díky za tvůj čas! Užívej léta a nezapomeň splnit pár lekcí v

metalearning.cz. **Zabere to jen pár minut, ale důsledek využiješ po celý život.**

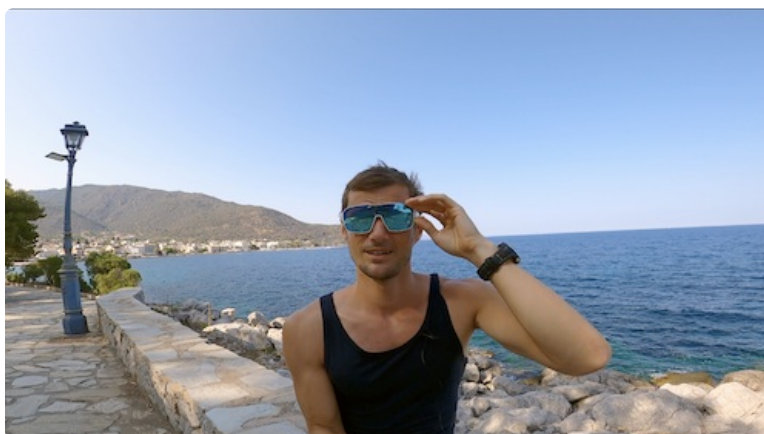
Jdeme na červnovou dávku

Pokud se ti nechce číst video + audio verze (55 minut)

Video-verze tento měsíc z Řecka natočená v asi 35 stupních ☀️. Omluv prosím kvalitu na 720p - maximální upload v okruhu 100 km je 4 Mbps



[MP3 ke stažení zde](#)



Spustit video-verzi

Nový kurz? Ano či ne ... Longevity | Dlouhověkost

Tento měsíc jsem narazil na zajímavé myšlenky vedoucí k nápadu vytvořit další kurz do metalearning.cz.

[Biohacking kurz](#) má aktuálně 91 lekcí - což je práce/praxe a postupná integrace pro většinu smrtelníků na pár let. **Nestačí totiž projít skrze jeden cyklus.** Je potřeba vše nejen integrovat, ale i udržet, potvrdit - viz. jeden z citátů u konce newsletteru.

Je zde také určitá nadstavba, směr jménem **Longevity/Dlouhověkost**. Posledních **110 miliard lidí co kdy žilo, zvládlo zemřít.** Nyní je možné, že jsme první generací, která bude řešit (při nejmenším oddalovat) smrt jako nemoc. O co tady jde ... ?

Praktický biohacking je pro mě takový základ v oblastech mých 4 sérií: **spánku, jídla, pohybu a dechu** - i tak potkávám mrak lidí, kteří si hrají na biohacking experty, nejsou schopni zalézt do postele v čas, v 19:00

usrkávají své preso, protože prostě kvantitativně spí ☹️ a přemýšlí, jak svých 8 hodin na židli strávit na lepší židli z billboardu. To není hejt, ale prostě realita mých schůzek, kde poptávané téma longevity tak nějak postrádá logický smysl řešit.

Z toho vyplývá, že základy biohackingu není schopno udržet tak 95+ % lidí a když přijde na řadu mluvit o specifikách jménem longevity, **nemohu lidem s čistým svědomím doporučit často \$\$\$ (či náročnější) kroky**, když chybí kvalitní podloží (můj etický pohled). Pro mě je tedy subjektivně longevity oblast, která na základech Biohackingu staví a z popsanych důvodů ji sám pro sebe odděluji.

Možná ji ponechávám pro ty, kteří fungují v Biohackingu na [oněch úrovních 4-5 viz. naše lekce o nich](#) Tam vše z longevity přechází v určitou přirozenost. Každý měsíc pro sebe tyto specifika, které se jak na divokém západě mění, řeším více a více. Je mi líto veškeré experimenty/know how nikam neumístit do prakticky uchopitelné podoby, která by navíc hezky využívala 91 hotových detailních lekcí. Pokud bych vše začlenil do Biohacking kurzu, byl by do několika let na 200 lekcích - to by bylo nepřehledné, určitě Netflixové, gigantické a těžko cílitelné. Říkat v jednom kurzu tloušťkovi "hýbej se!" ... a o pár lekcí později na něj vyvalit "existuje NMN či kalorická restrikce" je jako míchat hrušky s jabkami.

Otázka v mé hlavě tedy je: Má smysl vyrobit Longevity & Dlouhověkost kurz s tím, že bude stavět na poznatcích z Biohacking kurzu a specificky rozvádět detaily týkající se dlouhověkosti? **Pokud ti přijde, že tvůj věk v občance coby počet oběhů Země kolem Slunce nedává příliš smysl**, ale rád bys tam viděl spíše biologický věk, tak mi určitě písni názor. Stačí odpovědět na tento email, případně mi napiš zprávu do chatu na webu/insta, tvůj názor mě maximálně zajímá.

Nechci to uspěchat - pokud bych se pro kurz rozhodl, byl by nejdříve předprodej, nejspíše delší - až do prosince a to kvůli pravidelné aktualizaci cen vzhledem k počtu nových lekcí. Cena neomezeného přístupu by tak tento rok nejspíš stoupla o více než 1000,-. Tento kurz by byl rozhodně kurzem, kde se lekce mění - aktualizují, doplňují od základů, dle velkého množství nových studií mnohem častěji, než u kurzů ostatních.

Uvidíme, nechám to sednout ... Díky za názory!

Prozkoumat současný Biohacking kurz

Nové lekce | Sociální dynamika | Red Pill

V kurzu [Sebevědomí & mužská integrita](#) můžeš u konce stále spatřit dvě kružničky coby placeholder pro další lekce. Jsou tam hrubě rok a čekají, protože i pro mě je tato oblast dlouhodobé silné kafe. Tento měsíc přišel čas na to se znovu zanořit do hlubin sociální dynamiky. První 3 týdny v ☐☐ mám pracovně vyhrazené na klidné dotvoření **dalších 4 dílů do naší dlouhé Red Pill série** (aktuálně to je hrubě 38 - 55 lekce). Pokud jsi v kurzu tak víš, jak náročná tato sekce je - a nebudu ti lhát, další díly ti opět nepřipraví a nad ním.

Můžeš se těšit na deep dive & rozšíření do Tebou již známých pojmů. Ukážeme si jak probíhá optimalizace hypergamie s ohledem na cykly a životní fáze. Díky tomu rozšíříme valnou většinu pojmů, které v dané fázi kurzu již znáš, abys ve všem spatřil sám sebe. **Pochopíš desítky nových vzorců, například:** jak funguje očekávání tvého výkonu od žen, detailní optimalizaci hypergamie s ohledem na cykly žen, proč neexistuje Krize středního věku mužů, proč nedosahuješ svého maximálního potenciálu, proč je vyžadováno abys optimalizoval svoji ženskou část (animus/anima), pochopíš proč je od tebe vyžadována pozornost, ... a samozřejmě zjistíš, že ono krásné X, které je od tebe vyžadováno se v čase razantně mění.

Nebudu zde ale předbíhat, ... čeká na tebe opět hodně práce, stejně jako čekalo na mě. Na lekce se můžeš těšit +- koncem července v kurzu.

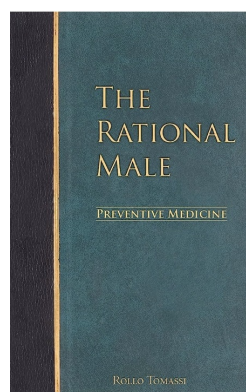
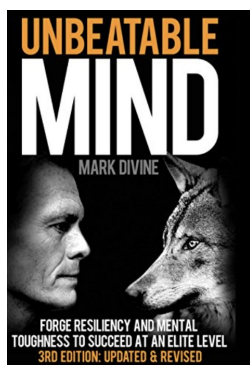
Přejít do kurzu

Knihy za červen

Tento měsíc jsem přečetl hloubkově dvě knihy, které jsem již dříve četl. Cítil jsem, že se k nim potřebuji znovu vrátit a u druhé zmíněné i postupně integrovat zbylá témata do kurzu mužské integrity. První je **Mark Divine a jeho [Unbeatable Mind](#)**, která mi před již mnoha lety ukázala [techniku 5x5, Krabicové dýchání](#) v kurzu [Úzkost & Panika](#). Upřímně, tato brutálně jednoduchá technika pro mě byla klíčovou berličkou v mých pekelných situacích napříč zeměkoulí v roce 2010 - 2012 a Markovi patří velké díky. To vše se dělo několik let před tím, než kurzem procházelo 10 000+ lidí s podobnými problémy. I přes klasický US bestseller status je ale při porovnání se 700+ knihami z mé knihovny spíše chaotickým mixem osobního rozvoje plného akronymů (nesnáším) a zbytečně složitých frameworků. **Nedá se vůbec porovnávat s poutavým příběhem Gogginse z [minulého newsletteru](#)** a jeho Never Finished, trochu jsem ji dotlačil na sílu. Nechci nikterak srážet autora, ale prostě jsem četl/viděl/byl u zrodu velkého množství knih z kategorie "vše jsem spatřil a teď to napíšu do jedné cool knihy" 😊, což je imho fajn jen pro ty na samotném začátku cesty.

Druhou knihou je anglicky velmi náročná kniha od Rolla Tomassiho ze série Rational Male, konkrétně **Volume II., [Preventive Medicine](#)**.

Knihu nedoporučuji pokud za sebou nemáš základy sociální dynamiky (přinesla by více frustrace než užitku). Četl jsem ji už před rokem a až teď přišel čas vše integrovat i po mé důkladné praxi do kurzů, takže jsem ji stříhl znovu. Rollo je člověk, který pro nerodiláky **píše trochu jako prasopes** - myšleno pozitivně, jeho know how je tak velké, že si se slovy hodně hraje a tvoje slovní zásoba bude muset být velmi specifická & pokročilá. Navíc se v těchto vydáních pohybuje už hlouběji v pojmech, které máme v kurzech vysvětlené a tak je nutné znát i základní sociálně dynamickou terminologii red pillu. V Řecku s sebou mám nyní i Volume III. v které mám vybráno pár prvků jenž rozšíří [naše primární démonické přednosti \(Síla, Odvaha, Mistrovství, Čest\)](#) + i ty nadstavbové jako je třeba kreativita. Očekávám, že tyto lekce spatříš v průběhu srpna.



Maximální selhání McGuff, Mark Mentzer, Tom Platz

Tato novinka je pro vás všechny co procházíte skrze pohybovou sérii [v Biohacking kurzu](#). Dá se říct, že hrubě 10 let řeším při silovém tréninku (Rack) slovíčko "failure" - jak pozitivní, negativní i statické selhání. Kdy prostě a jednoduše už další opakování v dobré formě neuděláš. Kdy zatížíš během velmi krátké doby všechny 4 typy svalových vláken na maximum. A dalších 8 - 10 dnů potřebuješ regenerovat.

Mimo [celotělový trénink](#) či další variantu ala [kardio v zóně 2](#) je dosažení kvalitního selhání naprosto ... brutální záležitost. Pokud jsi zkoušel naši minimalistickou variantu od Dr. McGuffa v rámci [lekcí Big 3 & Big 5](#) v pohybové sérii, tak víš, proč všude doporučuji stroje [před volnou váhou](#) (ano, tento měsíc jsem byl uvězněn pod olympijskou osou na svém racku též, ale s minimální váhou).

V červnu jsem po 17. měsících od zranění zad minulý rok cítil, že je čas postupně začlenit Big 3/5, ale lehce ho modifikovat ku prospěchu svému. A heuréka, McGuff nebyl naštěstí jediný, kdo výzkumu zasvětil život. Strávil jsem nyní hodně hodin s legendami jako je **Tom Platz a Mark Mentzer** a připojuji pod tento text odkazy na 2 plnohodnotné tréninky,

kde slovíčko "failure spatříš" v praxi (není mnoho takových materiálů).

První trénink jsou nohy v režii Quadfathera Toma - kouká se na to hezky, ale pokud jsi zažil fail u nohou, tak víš, jak těžké je stavu dosáhnout, hlavně pokud nemáš buddyho / stroje. Proč je pro mě Tom legenda ti povím znovu ve video-verzi.

Druhý trénink je **Mark Mentzer**, kde toho uvidíš co se týče rozptylu partií více. Oba dva implementují vše co máme v pohybové sérii v rámci Big 3 / Big 5, ale krásně ukazují, jak si s celým principem lze hrát a vše modifikovat (protiváhy, dopomoci, failování v negativu - statice, supersérie ad.). Mark druhý den po natočení tohoto tréninku zemřel (srdce) - našel ho v hotelovém pokoji jeho brácha Ray, který o dva dny později zemřel na komplikace s ledvinami. RIP x 2. Přikládám níže link na 1 část - přes suggested videa mrkni případně na další, celý trénink je rozkouskovaný, kvalita není již 4K, ale i tak postačí.



Selhání ála Tom Platz

Tom aka Quadfather je člověk, který mluví v citátech. Pokud jsi ve fázi, kdy je pro tebe workout součástí tebe a nepotřebuješ motivaci, bude ti u tohoto videa běhat mráz po zádech.

[Přejít na YouTube](#)



Selhání ála Mike Mentzer

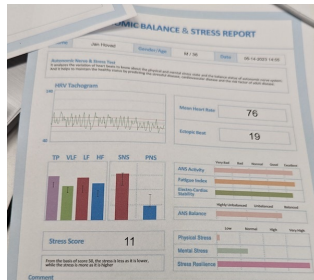
Mike už není mezi námi, ale jeho poslední trénink v roli trenéra je stále online.

[Přejít na YouTube](#)

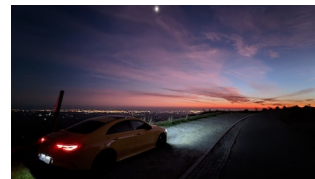
Healthy Longevity Café

Z kraje měsíc mě kontaktoval René z **Longevitytech.fund** ([link zde](#)) s nabídkou schůzky v Praze [v jejich Healthy Longevity Cafe](#). Absolutně jsem netušil (jsem v tomhle fakt mimo místo, hledím si až příliš svého), že přímo vedle hlavního nádraží v Praze existuje kavárna / klinika se zaměřením na longevity. Jednak si u nich můžeš dát nějakou variaci Bulletproof kafe, jídlo, ale **také si nechat udělat různé zdravotní testy**, některé přímo v patře nad kavárnou. A pokud budeš mít u vstupního testu lepší skóre než já po 4 dnech vertikálních výkonů v alpách, tak mi určitě pošli sken výsledku :-).

Upozorňuji, že s jejich startup klinikou / kavárnou / teamem nemám žádný affiliate - prostě mi jen dává smysl to co dělají a tak šířím do světa.



Poslední provětrání a rozloučení se se žluťákem. Zažili jsme toho spolu za 2 roky hodně. Nejspíš poslední týdenní samotka v Alpách dopadla na 1. Kdyby se Milanovi nerozbilo jeho auto díky kterému nemohl dorazit, tak na 1 s ☹. Za posledních 12 měsíců jsem v autě bydlel 8 - 9 týdnů (Dánsko, velký trip do Portugalska a zpět, Rakousko). Po 2 letech se žluťákem přichází čas na změnu vozového parku na něco více "dodávkového", **takže pokud máš zájem o skoro nový AMG Mercedes, přidávám [link na inzerát](#)**. Samozřejmě bych jako chlap raději volil kombinaci Range Roveru, Porsche 911 Turbo, Mercedesu Sprinter s nezaoblenými rohy, to vše do 6 metrů s minimální amortizací na 1 km ... ale hold, věci nejdou tak jednoduše jak si moje opice představuje. Nejspíš potřebuji trapné bílé Ducato nebo trandáka.



Trasa 7 dnů, 1000 km

Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace

10k+ za batoh? Asi to bude podobné jako 8k za Comandante mlýnek ale jo, [AtomPacks Mo Custom 50](#) bude za 3 měsíce na míru ušitý, objednáno.

Nejsem ten, kdo buduje dividendová portfolia - zbytečné danit u zdroje a znovu reinvestovat. I tak ale nějaké kousky, především v $\square\square$ mám. Divi výnos mého jediného $\square\square$ titulu #cez tento měsíc dosáhl 30.5 % a 1.8. dorazí 6 místná dividend. Přesně tak, jak jsem to nikdy nečekal. Titul jsem začal postupně dokupovat od 2012 s minimem znalostí vesměs jako ruletu. Přesně jak to nedělat. I ruleta někdy funguje. Jen je nepříjemné, že na ní ego mnoha lidí často názorově zainvestuje a postaví si přesvědčení o tom, že jsi superman. Sranda nejspíš po 11 letech ale skončí svoláním mimořádné VH viz. minulý newsletter a já budu z českého trhu odejit ☹️

RIP & OceanGate, sledoval jsem od jejich počátků. Víím jaké to je být pod vlivem 1-2 atmosfér při spearfishingu, nikdy jsem si nechtěl přechíst, že byl někdo ukončen pod 350 atmosférami, ach ☹️

Nejsem nutně ferratový typ a slepě věřím mapám. A tak se občas na nějakou ferratu dostanu omylem ve slamáku. Jako třeba v Rakousku nyní bez výbavy. A tak samozřejmě i já prokrastinuji a hledám co existuje. Narazil jsem [na tuto zajímavou](#) ve $\square\square$ ☺️

Včera jsem pozoroval velké krevety, které asi v 6 metrech hloubili díru do písku a vzpomněl jsem si na tzv. Mantis Shrimp. Jeden z [nejsilnějších pravých háků na zemi](#).

Stejně, jako je dobré vědět co dělat, když připlave žralok v moři, ... je i fajn vědět, co dělat, když potkáš medvěda. A [tento děda s velkou praxí](#) mi pomohl pochopit jak používat spreje - doporučuji mrknout pokud někdy pojedíš do oblastí, kde dávají dobrou noc.

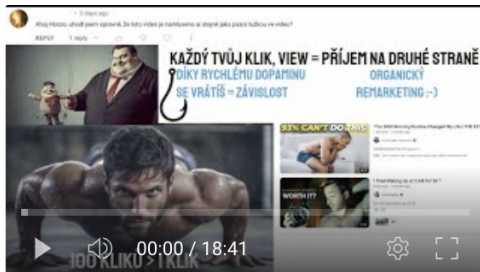
Tento měsíc jsem více ladil dávkování několika suplementů - NMN, NAD+ & Resveratrol, Protein, Kreatin ... více ve videoverzi.

lekce pro tento měsíc

Existuje pár stavebních bloků, které do svého dne zapojují ti "úspěšní, spokojení, produktivní, zdraví" lidé po celém světě. Valná většina populace ale den začne po probuzení úplně jiným způsobem. Trochu jsem na to narážel při úvahách mezi Biohackingem a Longevity. Často hledáme raději únikové uličky a nebo se udržujeme v iluzi, že vše co děláme je vlastně oukej (vzpomeň na exemplární pojmy [z kurzu Sebevědomí](#) ... ego investment, blue pill, white knight).

Od probuzení nám berou pozornost různá snadná lákadla a tak více a více na ty reálné činnosti utvářející dlouhodobě spokojený život nezbývá prostor. Možná to jsi i ty, kdo hned po probuzení hledá mobil a otevírá

email či sjíždí nekonečnou timelajnu reels na Instagramu. Možná každý den navštívuješ zpravodajské weby, které chrlí neodolatelné titulky, na které prostě nelze nekliknout. **Místo kvalitních návyků, jako třeba ráno lehnout na podložku a dát workout, ti den v základech proteče mezi rukama.** Dnešní lekce je tu pro tebe, abys z tohoto kolečka vystoupil a večer při usínání cítil, že jsi na sobě udělal kus reálné práce. Protože jenom číst tyto řádky nebo hltat lekci za lekcí v kurzech nestačí.



Stydíš se za svůj dnešní den
& sebe? | Stavební kameny
neproflákaného dne pro Tvůj
2023

Spustit
animovanou část
(free YouTube)

Spustit
videokomentář
v kurzu

Citát, který mi vzal pozornost ...

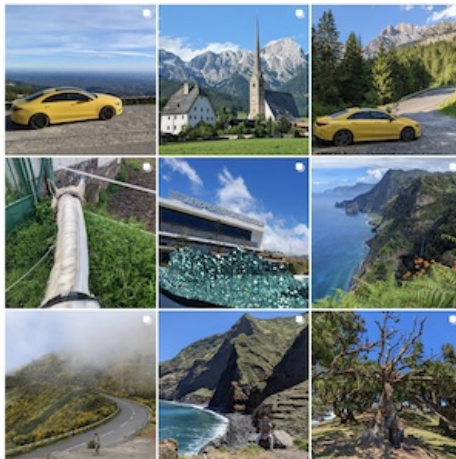
First it is an intention, then it is simply who you are. (-)

Half of life is lost in charming others. The other half is lost in going through anxieties caused by others. Leave this play, you have played enough (Rumi)

The best thing one can do when it is raining is to let it rain. (Longfellow)

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 červenec ať jsi kde jsi, měj se krásně!

Uslyšíme se opět v srpnu 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) ♥