

Červenec 2023 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Ahoj,

poslední měsíc byl hutný, plný tvrdší práce na sobě než v projektech jako takových. Což je pro mě vždy dobré znamení. Nesl se v rytmu mořských hlubin, lovu, genetiky či poctivých workoutů. Červenec byl ale také provázaný hlubokou prací při utváření nových lekcí. Tato nelehká praxe čeká nyní i na Tebe.

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**. 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 \(klik sem\)](#).

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

čtení na 30 vteřin, osnova:

- Top prevence & genetiky & dlouhověkost dostupná v ČR?
- Spearfishing pro 8 lidí na katamaránu, lze uživit více lidí? ... faily, úspěchy, hlubiny.
- 3 týdny v ☐☐, 35°C+ a workouty s #norestdays + 3-5 hodin v moři / den.
- 1 kniha, 1 film.
- Nové lekce v kurzech - Red Pill a postupné napojení na děti.

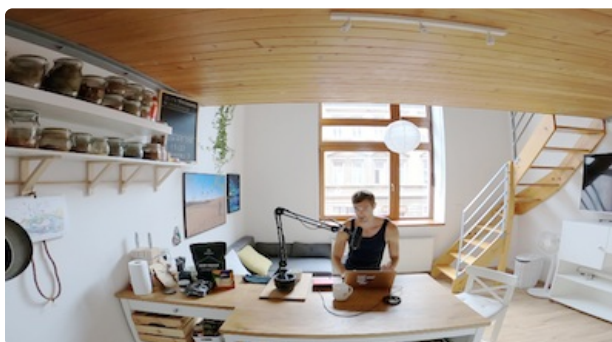
- Připojuji i jeden odstavec zajímavých zdrojů a dalších materiálů. Klasickou Instagram sekci, pár nakopávacích citátů.

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 červencovou nálož. Uslyšíme se opět za měsíc, nejspíš z další plavby po Albánii .

Pokud se ti nechce číst video-verze a audio verze (67 minut)

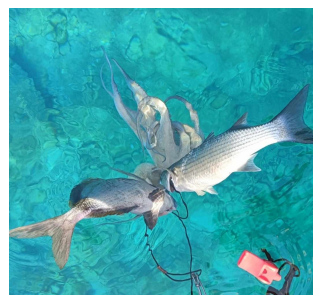
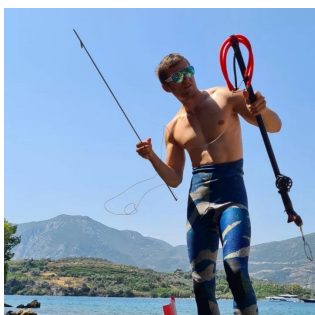
Tento měsíc natočena v ČR ♥



Spustit video-verzi

Stáhnout MP3

Katamarán & lov pro 8 lidí



(**Více pro rozsáhlost ve videoverzi**). Moje hlavní vize při plavbě kolem ostrovů v Saronském zálivu bylo prohloubit můj klid v spearfishingu a

vyzkoušet si jaké to je lovit ryby pro 8 lidí na palubě. Každý den tak obsahoval opravdu hodně pohybu. Workout nebylo možné spáchat přes den kvůli teplotám přesahujících 35° a tak jsem obvykle vstával kolem 6 - 6:30, abych stihl celotělový ([True Strength Evolution 2/3](#)) záprah na palubě než se plně aktivuje topení nad horizontem. Kolem 9:00 jsme měl za sebou vše podstatné a šel jsem do vody. Obvykle jsem **každý den trávil 3-5 hodin lovem**. Jeden můj ponor [můžeš spatřit například zde](#).

Moje průměrné hloubky se opět posunuly hrubě o 3 metry a tak jsem tentokrát chodil přirozeně o kus dál do dle hodinek 12 - 13 metrů. Při porovnání s freediverem to je samozřejmě "k smíchu", ale pro mě je to **přirozené postupné posouvání hranic** v prostředí, kde porušuji základní pravidlo freedivingu, *never dive alone*. Byť spearfishing freediving připomíná, je ve své klíčové podstatě silně odlišný. Pokud se chceš naučit jedno či druhé, určitě mrkni k [Mickovi na web](#) a zajdi na nějaké intro do freedivingu - spearo tě samozřejmě naučí poté též. A třeba se jednou potkáme i jako parťáci pod vodou na společném nákupu.

Večeře byla tedy na každý den zajištěná pro všechny a čistě teoreticky by v případě zájmu nebyl problém pokrýt i oběd. **Být ve spojení s lovcem** a stát se dalším **predátorem v prostředí plném predátorů** je určitě klíčová životní zkušenost pro plné pochopení byznysu jménem jídlo. Proto jsem na základě posledních 3 let v lovu vytvořil dedikovanou lekci týkající se pouze ryb a mořských produktů do [Biohacking kurzu](#).

V září bude pokračování v Albánii - stále nám ještě můžeš [doplnit poslední zbývající místa zde](#). 😊





Přejít na novou lekci o rybách
(Biobacking)

Healthy Longevity Clinic - první návštěva

Konec měsíce mi přichystal silné překvapení v podobě **schůzky s maximálně inspirativními lidmi** na [HealthyLongevity klinice za Prahou](#). Klobouk dolů před projektem, který táhne lékař s neuvěřitelnou praxí v oboru **František Zámola společně s Petrem Šrámkem**. Pánové děkuji, je neuvěřitelně inspirativní sledovat váš směr a celoživotní know-how.

Ani ve snu by mě nenapadlo, že budeme mít v ČR top Prevenci & Genetiku + přístup k nejmodernějším longevity screeningům s možností diskutovat vše komplexně **na jednom místě s lidmi, pro které je tento obor životním posláním**. Sen se ale stal skutečností a tuto možnost, za kterou jsem maximálně vděčný, nyní máme všichni **20 minut jízdy z centra Prahy**. Pokud tě tedy zajímá například tvůj reálný biologický věk, chceš si udělat kompletní genetiku & biochemii, zjistit své VO2Max, regenerovat své buňky (mitochondrie), zlepšit specificky svoji imunitu, absolvovat celotělovou MRI a mnoho dalších top přístupů, tak stačí mrknout na web kliniky, booknout první konzultaci a domluvit spektrum prvních kroků.

Jasně, se svým zdravotním pojištěním se zde nechytneš, ale těch pár desítek tisíc za objevení podkladových specifik, dle kterých můžeš optimalizovat své zdraví, je rozhodně investice tím správným směrem. V těchto řádcích nemám žádný affiliate / provize - reflektují moji dlouho chybějící potřebu takového zařízení v ČR. Dává mi to smysl, má to pro mě velkou hodnotu.

PS: Až budeš na klinice, tak nebuď překvapen, že se Petr zná osobně s [Bryanem Johnsonem](#) ... a také nebuď překvapen z fotek Františka Zámoly s Arnoldem Schwarzeneggerem či tréninků [jeho neuvěřitelné ženy s Tomem Platzem](#) :-) Svět je v longevity směru stále malý.

[Přejít na web kliniky](#)



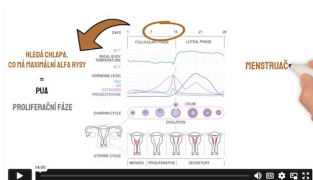
Nové lekce | Red Pill Advanced & Děti

Jak jsem **slíbil** minulý měsíc, tak **konám** ☺ ... prostor byl i na kupu hluboké práce. Každá lekce má okolo **10 - 14 minut** na straně animované a 20+ minut na straně videokomentáře. První 3 lekce jsou venku, další 3 lekce jsou ve fázi finalizování. Jsou to přesně ty lekce, které jsou obří a náročné na vypracování - prožití, integrování. Jsou to ty lekce, které dělám pro ty z vás, kteří to s prací na sobě myslíte vážně a **nehledáte rady tipu Top 10 z fem časáku**.

Reakce na tyto 3 lekce ze sociální dynamiky jsou luxusní & intenzivní - díky všem, kteří jste mi během asi prvních 48 hodin napsali. Skvělé slyšet jak velké téma "**hlubší pochopení hypergamie**" s **ohledem na "děti"** je. 2 roky jsem o tomto problému slýchal na konzultacích a neměl komplexní materiál v kurzu. To se mění. Držte se - omlouvám se všem za krátkodobé diskomforty, které vám [to vše](#) přinese. Vím o čem mluvím, všechny lekce reflektují mé vlastní problémy a jejich řešení. Dlouhodobě za to ale budete vděční .

Věřím, že kurz [Sebevědomí & mužská integrita](#) budou jednou ... díky sdílení vás všech v něm, nejsledovanější cestou v metalearning.cz. I když se zdá například téma [Úzkostí & Panik](#) velkým tabu, tento kurz je tabu

10x větší a citlivější.



[Sexual Marketplace Value & Cykly & Fáze I.](#)



[Sexual Marketplace Value & Cykly & Fáze II.](#)



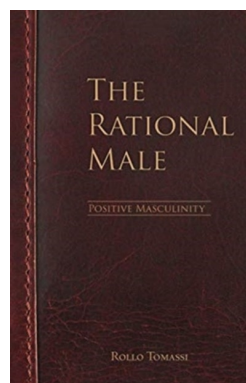
[Děti & Frame & Slabost](#)

[Přejít do kurzu](#)

Kniha & Film za červenec

Tento měsíc si tématicky neodpustím 1 film - **The Deepest Breath** bude patřit určitě k tomu nejlepšímu co lze o potápění na nádech spatřit. Moje silné zaujetí v tomto filmu spočívá v krásném napojení na archetypální sérii kurzu [Sebevědomí & Cesta muže](#). Konkrétně dětské verzi Hrdiny respektive vospělé verzi [Bojovníka](#). Podobnost s filmem Top Gun je neuvěřitelná - a to hlavně s ohledem na nastavování si hranic. Během filmu si všimni momentu, **kdy se reportér v TV bude ptát na otázku, zda mám Alessia nějakou hranici**. A pilně se dívej na následujících pár minut filmu. Pár minut, během kterých pochopíš, co slova jako hranice, archetypy, dětskost, bezhraničnost, perfekcionalismus, rituály, těžké chvíle ... znamenají v praxi. Proč jsou pro nás v mnoha kurzech tato slova tak důležitá.

V knihách navazuji na mé doporučení minulý měsíc, které se týkalo 2. vydání Rational Male (Preventive Medicine). Tento měsíc jsem se hluboce nořil nejenom do Egejského moře, ale i 3. vydání Rational Male **na téma Positive Masculinity**. V tomto vydání se budu nořit i celý další měsíc. Ultra těžké integrační období. V září bych si mohl od knih a informací dát větší detox :-).



Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace

Tento měsíc patřila samozřejmě prokrastinace ekvivalentu **Wimbledonu v moři** - [Vertical Blue 2023](#) nabídla celou řadu "osobáčků" a inspirativních momentů. Silně mě "**pobavilo**" i **video** s názvem [Hero of Calamata](#) - ono vlastně není z podstaty věci vůbec vtipné. Hlavní herec je ale náš neuvěřitelný krajan Michal Rišian a jednotlivé pasáže krátkého záznamu vypadají jako dokonalé parodie (hodné brutálního obdivu). Bohužel je to realita, 99 % lidí by bylo v dané situaci dávno po smrti kdesi na dně. V září je šance s hrdinou absolvovat [workshop v Praze, stále jsou místa](#).

Ve [videoverzi tohoto dílu](#) potkáš u konce i **4 zajímavé otázky** a odpovědi na ně. Jaký mám názor na problémy se štítnou žlázou? Kam nyní investuji peníze? Proč jím 2 jídla denně? Bude se rozšiřovat longevity (biohacking) nebo sebevědomí?

☐ Moje **cesta za C papíry** na plachetnici pomalu začíná, konečně jsem se rozhodl a napsal Petrovi ze [SailingDreams](#). Nejspíš bude termín až v dubnu, takže do té doby snad ještě něco naplavu a napluju :-)

Tento měsíc jsem zařadil do suplementů **Berberine** a to hlavně z důvodů určitých specifických lipidových problémů s kterými se dlouhodobě potýkám. Nejsem si ale jistý vedlejšími efekty (které by být žádné neměly) ... ale možná jsou, posílá mě to do solidní únavy (3x, statisticky malý počet pokusů). Uvidím ...

Citát, který mi vzal pozornost ...

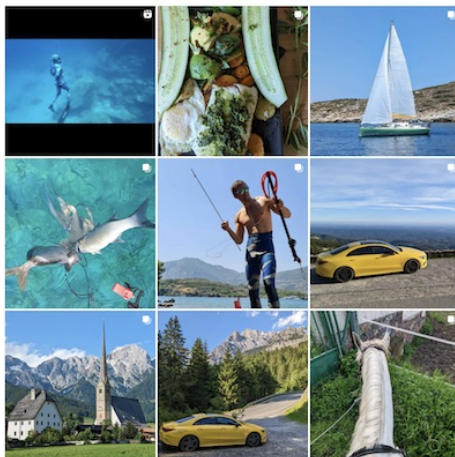
The day the child realizes that all adults are imperfect, he becomes an adolescent; the day he forgives them, he becomes an adult; the day he forgives himself, he becomes wise. (Alden Nowlan)

It is in the character of very few men to honor without envy a friend who has prospered. (Aeschylus)

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 srpen ať jsi kde jsi, měj se krásně!

Uslyšíme se opět v září 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 \(nebudu si to brát osobně, naopak mi to ušetří kredit a pročistí databázi\) ♥](#)