

## Červenec 2024 v [metalearning.cz](https://metalearning.cz) měsíční dávka inspirace



Ahoj,

zdravím Tě z klidu 🇨🇪, kam jsem se po 5 týdnech vrátil z 🇬🇷. Mám za sebou sakra náročný a zároveň neuvěřitelný měsíc. Dnešní díl bude delší a to hlavně ve video verzi, kde se pokusím z klidu svého bytu zmínit vše zajímavé & možná inspirativní. Textovou verzi prosím ber spíše jako osnovu, nezvládnou psací formou zmínit vše tak detailně jak bych si přál.

Podíváme se na celou řadu směrů z životní optimalizace od jídla, lovu, vaření, permakultury, workoutů až po mega velké roční video shrnující můj investiční svět za poslední 2 roky nebo nákup zbrusu nového auta. Bude to taková hlubší dávka všeho možného, která mi tento měsíc posunula život opět na novou kolej.

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 30 vteřin, osnova:

- Monohull + Katamarán jako dům na 4 měsíce, 2 měsíce s vámi, lachtani, delfíni, hadi, jedovaté ryby, bouře na moři, pocta Alešovi + Honzovi, sociální saturace, vedro k padnutí ...
- Můj upgrade v lovu - zpracování obřích murén & jedovatých ryb, ztracení 100+ kg ryby za lodí, paraziti, příprava syrových ryb okamžitě po ulovení + nové metody zpracování v kuchyni + další progres v diverzitě mých 2 jídel každý den
- Permakultura & Regenerativa & Lazy gardening: produkce mého vlastního jídla - update po 5 týdnech plné automatizace (v jakém stavu jsem našel zahradu)
- Top 30 rostlin v rámci #lazygardening experimentu (pro mě) + top 10 kroků, díky kterým prakticky zažiješ permakulturu a regenerativní zemědělství na své (mini) zahradě
- Stav portfolia 2024, dlouze vyráběné video je venku ...
- Cena + hodnota MSC ryb vs cena + hodnota ryb z reálného lovu (Bluefjord) - ekvivalent bio zeleniny
- Fiat Ducato Maxi L3H2 2024, nová kára je doma připravena na nějaké to řezání a vrtání ...
- Další Metalearning.cz setkání v Krkonoších s pestrým programem se bude konat 27. - 29.9.2024 ve Velké Úpě, [nezapomeň si své místo booknout včas](#) 😊
- 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.**

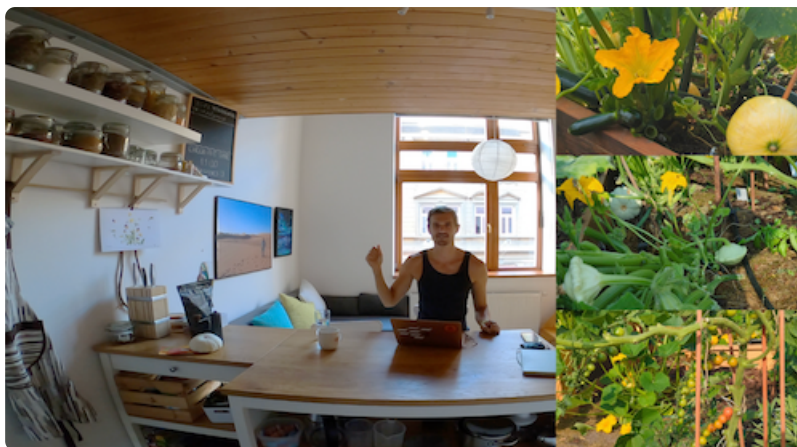
Jdeme na dávku za červenec. Uslyšíme se v září.

1 lekce ... 1 den, nezapomeň.

Honza, [metalearning.cz](https://metalearning.cz)

# Pokud se ti nechce číst video-verze a audio verze (78 minut)

Tento měsíc natočena v klidu v Praze - deep dive do celé řady témat ...



Spustit video-verzi

Stáhnout MP3

## Lov 2.0 & deep dive

Tento text je určitou osnovou delšího povídání ve video verzi týkající se sbírání nových zkušeností v lovu.

Tento rok jsem trávil v moři průměrně 5 hodin každý den. Moje ponory byly jako obvykle v hloubce maximálně kolem 10 - 12 metrů. Velkou pozornost jsme tentokrát dávali "čištění" moře od invazivních & jedovatých druhů, které v Řecku nemají přirozeného predátora a decimují diverzitu. Pokud jste se mnou pluli, měli jste možnost zkusit zpracovat například prudce jedovatého Perutýna. Novinkou bylo i lovení & zpracování velkých #iucnredlist udržitelných středomořských murén - na fotce můžeš vidět 110 cm kousek o váze 5 - 6 kg.

Mnoho ryb jsme jedli rovnou za syrova - po okamžitém ikejime, vykrvácení je cena takové ryby hrubě 2x vyšší, než MSC ryba ze supermarketu. Ceviche na mnoho způsobů z amberjacků, červených & šedých muletů, mořských vlků. K tomu vše



zpracovat tak, abych se naučil nové recepty včetně nových způsobů filetování - mnoho ryb končilo ve formě butterfly filetů, tzv. na motýla. Po 5 týdnech tažení vlečné šňůry jsem poslední den přišel pravděpodobně o 100+ kg rybu - byl to velmi těžký moment o kterém [jsem psal v postu na instagramu](#). Moment, který vedl k výrobě nového tažného zařízení, které je nyní dimenzované na minimálně 200+ kg.

Všechny selektivně vybrané ryby a nové přístupy tak opět rozšířili mé vnímání světa jídla a samozřejmě též světa pod vodou, který mě nepřestává fascinovat. Další plavba & spearo & trolling nás čeká koncem října a 14 dnů v listopadu kdy plujeme celé Kyklády.



---

**Jaké je to žít 1 měsíc na  ...**

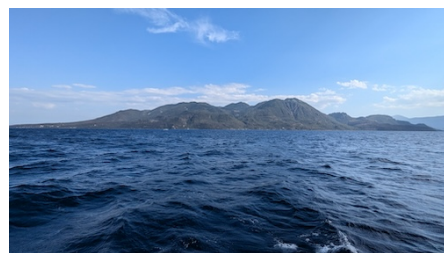
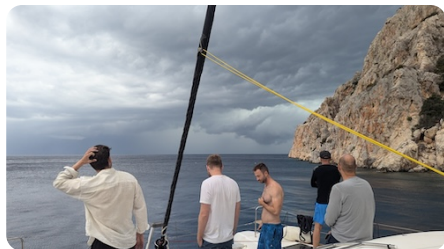


Byl to nejspíš nejintenzivnější měsíc na moři, který jsem kdy zažil. 2 týdny s vámi v rámci 2 plaveb na katamaránu s 16 z vás. Další týden moje první více samostatná praxe na 43" plachetnici a na závěr znovu týden na katamaránu. Díky patří především vám všem, kteří jste byli součástí - díky za vaši přidanou ruku k dílu. Bez vaší práce v kuchyni, na lanech, při manipulaci s plachtami, zpracování ulovených ryb by to prostě nešlo a jsem rád, že jste se všichni těchto (mnohdy nelehkých a namáhavých) činností účastnili.

Pro mě osobně to byla mega-zkušenost v oblasti jachtingu spojená s pozorováním delfínů, sebevražedných lachtanů, prožití bouře na pustém ostrově u vraku lodi Avantis III, 38 stupňů ve stínu po dobu 5 týdnů, každodenní vstávání v 6:20 na workout, který začínal v 6:30 a s tím také spojená velká hrdost a pocta Alešovi (plavba 1) a Honzovi (plavba 4), protože to byli jediní dva lidé, kteří se na workout ráno připojili. Klobouk dolů pánové. Mohu vás ujistit, že váš přístup k ránu není standardní.

Na příští rok nyní plánuji další 2 termíny, které se budu snažit orientovat spíše na chvost sezóny (září 2025, kvůli menšímu teplu). Míst bude opět jen 16. Pokud máš zájem a chceš být v prioritní frontě, která je v tuto chvíli minimálně z 1/3 plná, napiš mi odpověď na tento email a zařadím tě do první šance o přihlášení. Závazně informovat budu pravděpodobně počátkem září.





[Prozkoumat další akce](#)

**Stav mého portfolia 2024  
(84 minut)**



Stav portfolia 2024 je venku. Video o délce 84 minut probírá vše co se týká mé správy energie v tomto roce. Minulé díly - [Stav portfolia 2022 \(Capri\)](#) a [Stav portfolia 2021 \(Madeira\)](#) můžeš spatřit zpětně na uvedených odkazech.



Otevřít video na YouTube

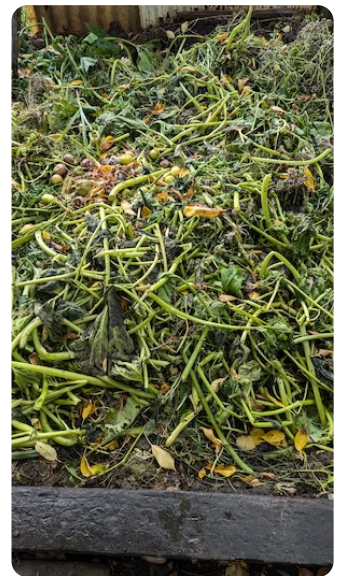
---

## Update: Permakultura & Regenerativa & Lazy gardening, 50 kg vlastní úrody





Pokud jsi četl minulé newslettery tak víš o mém experimentu z průběhu května. Výroba vyvýšených záhonů, automatizace zavlažování, úprava kompostu a celkově, aplikace principů regenerativního zemědělství & permakultury do své zahrady. Snaha o nalezení určitého principu #lazygardening, který vede ke zvýšení kvality mého jídla a to alespoň po dobu několika málo týdnů v roce. Podobně jako máš možnost zakoupit MSC rybu z "lovu", máš i možnost ulovit svoji vlastní. A hádej, která bude kvalitnější a pro tebe hodnotnější. Ta, kde figuruje diskomfort a tvrdá práce. Takovou nenecháš nikdy zkazít a jídlo pro tebe nabere nový rozměr ...



Ekvivalent bio zeleniny z rohlíku, kterou na jeden klik donese kurýr k tvým dveřím je v další úrovni vypěstování si své bio zeleniny. Která má opět vyšší kvalitu, ale také hodnotu pro tebe samotného. Přesah do života v oblasti obstarání si svého jídla je tak neuvěřitelně velký.

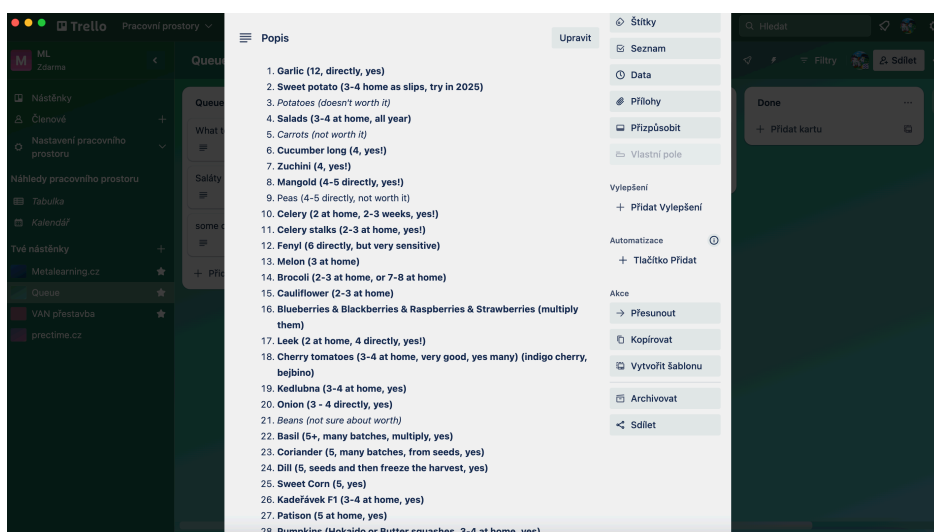


Během roku jsem vlastně neměl v plánu nic extra pěstovat, můj quest byl strohý, vybudovat vše na příští rok. Jenže známe svoje lidi ... všechny plochy jsou obsazené a po návratu z Řecka jsem doposud vypěstoval hrubě 50 kg vlastních produktů. Zavlažování fungovalo skvěle - jediný problém nastal v nekontrolovaném růstu všech plodin (dýně, cukety, patizony, rajčata) - prostě bylo potřeba, aby alespoň 1x za 14 dnů někdo rostliny prostříhal. Dalo mi to 3 dny práce ... Připojuji několik fotek jídel & záhonů - video ve video-verzi, krásně se na to kouká 🥰.

V dalším tématickém celku přináším i něco čistě praktického pro tebe, pokud bys chtěl něco podobného zkusit doma též. 30 tipů na lazygardening rostliny, které rozhodně v 2025 nevynechám a také top 10 principů regenerativy, díky kterým si vše zažiješ prakticky (protože teorie je jen malá část příběhu).

## 30 rostlin, 10 přístupů pro inspiraci


Od začátku zahradního experimentu si v Trello vedu pár karet se základní kostrou informací na příští rok. Pro tento newsletter jsem vybral top 30 rostlin a také top 10 přístupů v rámci regenerativního zemědělství (vzal jsem to bez zakomponování chovu zvířat). Pro více info si spusť video-verzi newsletteru na čase 49:30.





Spustit ve video-verzi


---

# Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace

 Dave Mustaine, Megadeth, čas na kytaru už moc nemám, ale za posledních 37 let mě jaksi minul um Dava, [hodně času s jeho tvorbou](#) ...

 Moje spearo probíhá maximálně v hloubkách kolem 12 metrů ... tento měsíc jsem narazil na chlapíka co se nebojí s variabilní váhou do 60. Představa, že se mu tam zamotá šňůra mě děsila [po celou dobu sledování videa](#).

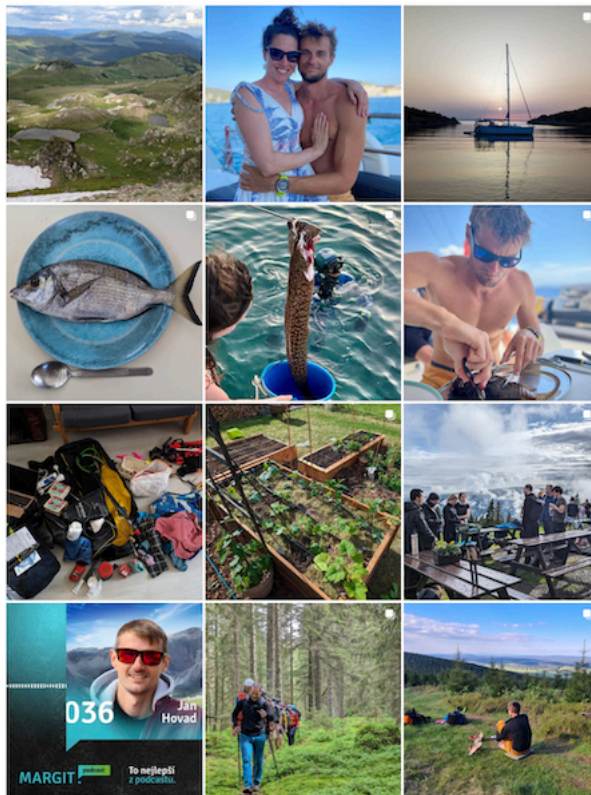
 Koupil jsem nové auto, Fiat Ducato Maxi 2024 L3H2 ... asi tušíš, co se bude dít v dalších měsících 😊. Doma jsem o tom nikomu neříkal, prostě jsem zajel do Plzně, zaplatil QR kódem, sjednal ručení a havarijko a druhý den odjížděl s novou skříní na přestavbu. Vezmu ji teď na první test do Dolomit na feraty. [Aspekta v Plzni](#) hodně fajn zkušenost (díky Martine!) ...

 Krkonoše a chalupa U Hančilů v září se blíží, nezapomeň na své místo - [uvidíme se koncem září osobně!](#)

## 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

*“Many people lose the small joys in the hope for the big happiness”*

Pearl S. Buck

## Měj se krásně!

Uvidíme se v Krkonoších v září na chalupě osobně a nebo jako vždy v newsletteru za srpen 2024 👍



## Honza, [metalearning.cz](https://metalearning.cz)

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

[metalearning.cz](https://metalearning.cz) | [prectime.cz](https://prectime.cz)

Více ...



[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 \(nebudu si to brát osobně, naopak mi to ušetří kredit a pročistí databázi\)](#) ❤️