



Tipy z metalearning.cz

Ahoj,

protože jsi dokončil alespoň 1 lekci v kurzech metalearning.cz, tak ti jako každý měsíc zasílám i dnes **přehled novinek & tipů** točící se kolem projektů. Tentokrát pro změnu z deštivé Belgie. Užívej! Honza

Video lekce zdarma - červenec

Jednou za +-14 dnů vydáváme některou z lekcí kurzů **zdarma na YouTube**. Pokud ucítíš, že ti lekce stojí za plný přístup, určitě mrkni na celé komplexní kurzy, které **Tě provedou v tématu od A do Z**.

Můj seznam mentorů 2021 #VLOG

"Honzo, mám kolem sebe samý neinspirativní lidi a vím, že mě táhnou ke dnu, kde mám hledat inspiraci?" Tuto větu slyším na X způsobů každý týden. Týká se i Tebe?



Přehrát



4 biohacking výzvy

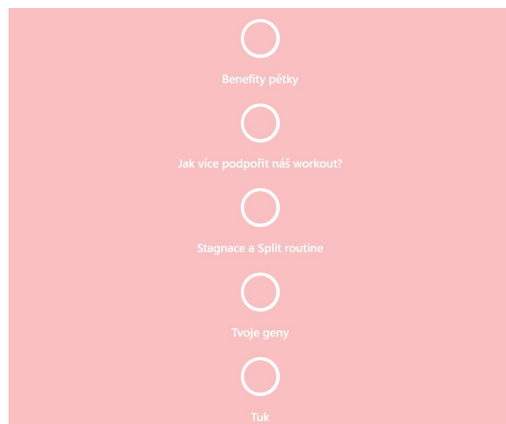
Léto, dovolená, pláž, ideálně nic nedělat. Nejistota k nic nedělání přispívá o to více. Lidé více a více stagnují. Možná ani Ty nevíš kam vykročit, čemu se teď věnovat, sedíš doma na gauči nebo stereotypně vykonáváš zajatý program. Toto video je pro Tebe.

Spustit

Nové lekce v kurzech pro tento měsíc

Na počátku metalearning.cz jsem slíbil, že se všechny kurzy budou

neustále rozšiřovat. A tady je dávka vyrobených lekcí během posledního měsíce.



Posledních 7 lekcí Biohacking kurzu

82 lekcí, 82 animací a 82 videokomentářů. Animátorka právě dokončila svůj aktuálně nejdelší kurz v metalearning.cz.

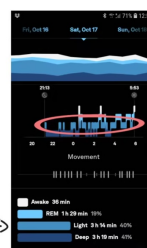
[Přejít do kurzu](#)

Biohacking - Měření spánku

První lekce mimo původní strukturu najdeš v první sérii kurzu.

[Spustit díl](#)

- 4 ÚROVNĚ SPÁNKU**
- 1) **AWAKE**
období, kdy jsi VZHŮRU
 - 2) **REM SPÁNEK**
 - 3) **LEHKÝ SPÁNEK**
ÚROVEŇ



Úzkost - Práce se smrtí

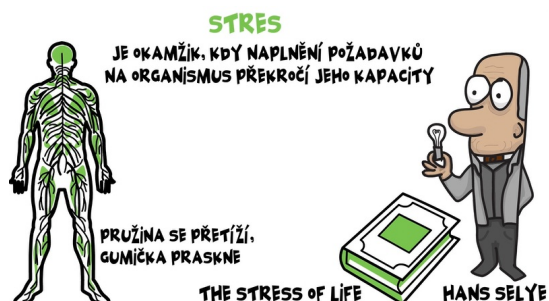
Dá se nějak pracovat se strachem ze smrti? Určitě ... možnosti existuje celá řada, dnes nastřelíme dvě techniky.

[Spustit díl](#)

Úzkost - Medvěď & Stres & HPA

Hluboký ponor do stresu v podobě 10 minutové lekce, kterou doporučuji spustit vícekrát. A to ideálně i s odstupem několika dnů.

[Spustit díl](#)



Úzkost - Má tvé utrpení smysl?

Honzo, myslel jsem, že se mě kurz Úzkosti netýká, ale je to obsah,

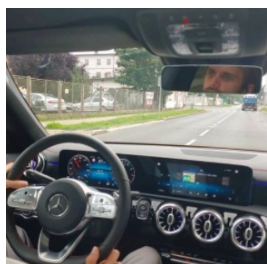


který mi změnil život ...
velmi častá zpráva,
která mi od vás chodí.
A tato lekce startuje
sérii dílů týkající se
smyslu v životě, který
se během stresu
vytrácí.

Spustit díl

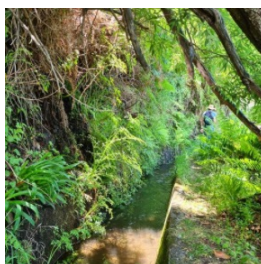
Vybrané články pro tento měsíc

Vyrobít jedno animované video je **práce na celý den**. A celý červen jsem dedikoval čas novým lekcím do kurzů. Proto jednou za čas publikuji i tématické posty na Instagramu. Život je pestrý a za 30 dnů se toho stane opravdu hodně ;-). Ty poslední úvahy za červen jsou pro Tebe připravené zde.



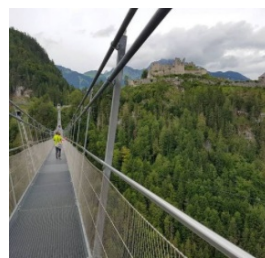
(f. gramotnost) Žádná otázka není špatná. Neboj se je klást. Stát se expertem znamená stát se do určité míry hlupákem. Ptát se znamená přiznávat neznalost, růst. Místo zvědavosti často vidím různá konstatování ...

Přečíst



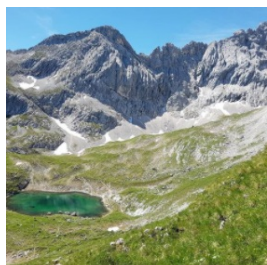
Notifikace na nové lekce, které budou do všech kurzů nyní přibývat zašlu vždy z kraje měsíce v emailu s odkazy a krátkým popiskem. Dnes to bude lekce do sekce spánku v Biohacking kurzu a poté 6 nových lekcí ...

Přečíst



Rozrůstání lekcí v metalearning.cz. Běhá mi z toho mráz po zádech a nemůžu se dočkat, až budou mnou připravené lekce zveřejněné v kurzu. Některé lekce jsou vyrobené ...

Přečíst



Skoro jako za starých časů. Už jsem skoro zapomněl jak platit rekreační poplatky a odvádět DPH ze servisního poplatku. Byt (na vesnici) je na celý týden a vyhrazenou část ...

Přečíst



Vyjádit se abstraktně, fuška, ale někde to vyplivnout musím, abych dnes usnul :-). Pointa je v poslední větě... Stále se to opakuje, cukr a bič, napříč historií, už vcelku dlouho. Různé tučně ...

Přečíst



Social media fasting, chvíli bez focení, chvíli bez stories. Od návratu z Madeiry držím od rána místo telefonu v ruce spíš brusku, upravuju byt na další Airbnb sezónu, rekonstruuju hvězdárnu ...

Přečíst

Užívej života. A v této formě opět za měsíc. A drobnost na závěr, ruční porcelánové hrnky stále máme na skladě :-). Stačí koupit neomezené s kódem ML101-CHCIHRNEK. Měj se!



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 \(nebudu si to brát osobně\);-\)](#)