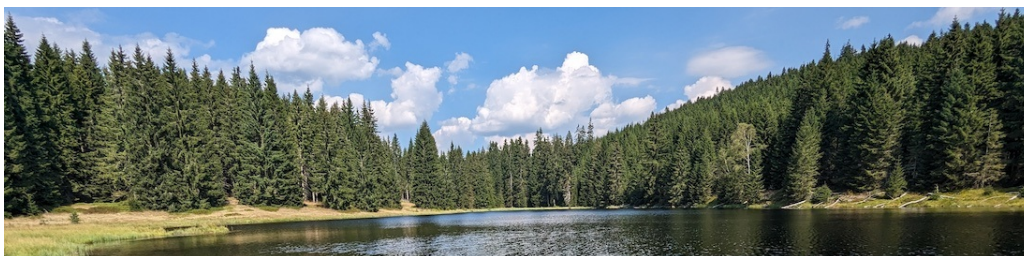


Srpen 2023 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Ahoj,

září je před námi a s ním i krásný

srpen se nesl ve znamení hlubšího Red Pillu. Na základě mnoha konzultací s vámi jsem tak do kurzu [mužské integrity](#) doplnil vše, co doposud chybělo - tedy **napojení sociální dynamiky na děti**. Po hrubě 4 letech hloubání v těchto kruzích není život v tomto směru o mnoho jednodušší. Žít s "červenými brýlemi" není procházka růžovou zahradou. Vyrobil jsem cca 6 lekcí, které se v průběhu srpna a počátku září uvolňují v sérii sociální dynamiky.

Během srpna jsem vypsál první privátní termín pro muže z metalearning.cz - **plavbu na katamaránu v Řecku v roce 2024** a také jsem prošel **100 km napříč Šumavou** v "ultralight" módu se stanem na zádech. Bylo toho samozřejmě mnohem více ...

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:

- 29.6. - 6.7.2024 Athény - Red Pill Muži - první metalearning.cz plavba na katamaránu skrze Saronské ostrovy, aktuální obsazení 5/8 (mužský termín) - [poslední místa lze obsadit zde](#). Pokud se obsadí, vypíšu ještě 1 smíšený (muži/ženy).

- Ultralight vybavení + Šumava + 100 km = týden putování za mnou
- Red Pill Deep Dive - napojení dětí do sociální dynamiky, 6 rozsáhlých nových lekcí je venku
- Plavba skrze Kyklády a navazující složení praktické části zkoušky na plachty (C) v plánu na celý říjen, kondiční plavba & spearo kolem Korfu začátkem září
- Červené brýle a další nové vychytávky
- Nové lekce v kurzech & YouTube
- 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 srpnovou dávku. Uslyšíme se opět hrubě za měsíc.

Pokud se ti nechce číst video-verze a audio verze (45 minut)

Tento měsíc natočena v ČR ♥



Spustit video-verzi

Stáhnout MP3

Katamarán 29.6. - 6.7.2024 (muži)
Red Pill metalearning plavba 2024

Atény

Měl jsem to v hlavě delší dobu, ale až tento měsíc vše uzrálo. Od doby co je venku kurz mužské integrity chodí více a více požadavků na nějaké ty metalearning kruhy či setkání. Stále úplně necítím nějaký sraz v hospodě v Praze nebo sezení někde u ohně byt chápu přidanou hodnotu obojího. **Vidím ale velký smysl ve sdílení aktivity** - ať už je to plavba skrze nádherné prostředí nebo třeba jen společná chůze. S sebou si totiž můžeme vzít jakékoliv téma z kurzů a být nějakou dobu "na jedné lodi" ... a to doslova.

V minulém video-newsletteru jsem se nenápadně zeptal na zájem o týdenní společnou plavbu skrze Saronské ostrovy. Dorazilo hrubě 11 zpráv s předběžným zájmem. O týden později jsem zaslal závaznou přihlášku a první týden dorazilo 5 plateb. To znamená, že **jsou aktuálně ještě 3 volná místa** (5 obsazených z 8). [Informace k tomuto termínu najdeš v odkaze zde.](#)

Tento **první termín je čistě pro muže**, více k tomu řeknu ve video verzi newsletteru. Pokud se obsadí, vypíšu ještě 1 smíšený termín. Druhý termín bude ale určitě za vyšší cenu. Tento první termín frčíme za náklady. Pokud chceš **strávit týden ve společnosti super lidí, spatřit opuštěné zátoky, ostrovy jako je Poros, Hydra, Aegina, dát si nějakou tu rybu z mé harpuny či jen probrat cokoli z kurzů, tak určitě neváhej a klikej na tlačítko**. Rozhodně se neboj mořských nemocí, přeplavby trvají max. 3-4 hodiny a když není během té doby hej, existuje plno způsobů jak se dát dokupy. Navíc je katamarán silně stabilní plocha. Snažím se termín obsadit s velkou časovou rezervou co nejdříve, protože katr bereme na celý měsíc a platíme ho ve splátkách už od prosince a nerad bych platil ze svého 😊.

Prohlédnout přihlášku

Šumava 100 km (ultra)light trail



Projít 100 km skrze Šumavu s batohem na zádech byl můj "quest" v rámci

srpna. Po minulém roce, kdy jsem zkusil 8 000 km se žluťákem, jsem chtěl zkusit prostější variantu a získat zkušenosti na případné delší a obtížnější trasy (349 km skrze Švýcarsko, TDMB ad. Tady jsou stručné dojmy.

- Moje ultralight výbava nestihla dorazit komplet, hlavně AtomPacks batoh. Trasu jsem začínal ve Volarech. Bral jsem samozřejmě všeho mnohem více než bylo potřeba 😊. Z Volar do Nové Pece jede na start trailu vlak s luxusním výhledem do lesů.
- Na Šumavě můžeš spát klasicky ve stanu na tzv. nouzových nocovištích (NC), která jsou od sebe obvykle vzdálená od 10 do 20 km. Trasa tedy vede z Nové Pece (vlak) do NC pod Plešným jezerem, dále strmý stoupák nahoru na nejvyšší bod Plechý (1378) skrze Trojmezí a zpět dolů do NC Nové Údolí. Potom pohodový úsek do NC Strážný na který navazuje nekonečný stoupák na NC Bučina (Zuzka odjíždí). Pak za pařáku nepříjemný úsek do NC Modrava po hřebeni bez stínu. Zde přijíždí Milan + Honza a jdeme ve 3. Z Modravy na NC Poledník vcelku pohoda - přeskočili jsme ho a šli jsme rovnou do NC Hůrka u Prášil a poté na bus do Železné Rudy. 100 km, 6 dnů.
- Výbava je zde: <https://lighterpack.com/r/aiswtb> (AtomPacks to o týden nestihl, takže nějaký těžký 70L AlpinePro batoh z mé skříňe, 1.8 kg).
- Mnoho nafukovacích věcí prostě šustí, pro mě velký faktor při budoucím upgradu výbavy.
- Letní péřový quilt od Sir Joseph mě párkrát dost pohřbil sesypaným peřím což na Modravě při teplotách blízkých k 0 bylo velký špatný. Další dny jsem to lépe proklepal a zafixoval ho k nafukovací matraci (lepší).
- Bouřky, chytla nás na hřebeni a poslední noc v Hůrce super slejvák s celonočním nárazem větru 70+ km/h. **Nemám rád bouřky ve stanu** & venku - je to můj hlavní strach pro Švýcarských 349 km. Každý den spánek max 5 hodin z mnoha důvodů - šustilové, chrápalové, nárazy větru, kosa jako sviň v Modravě :-)
- Altra Lonepeak 7 - luxus, nejde nic vytknout, stále vypadají jako nové i když se říká, že vydrží 1000 km.
- 1 x 250 g kartuše vystačí pro 2 lidi na týden. Voda teče skoro všude - Ketadyn filtr fajn. Fizan hole na Šumavu vyjma prvního úseku na Plechý pro mě netřeba, převýšení celé trasy není velké. Solární panel (750 g / 28W) je nesmysl - o to větší, pokud ho někdo nosí na batohu. Jít dopoledne z východu na západ nebo odpoledne ze západu na východ to taky neřeší, minimální efektivita = řešení je koupit ultralight powerbanku.
- Summit to Eat, **mrazem sušená jídla** = hodně fajn (fosforově zelený obal). Jejich váha je super. Pokusím se vymyslet, jak si vyrobit svoje bio eko batika jídla, protože v momentu kdy jídlo dojde =

průser. I když potkáš restaurace po cestě, je to prostě junk food.

- Místa, kde lze koupit **něco** "teplého" k jídlu. Těsně za Nová Pec směr jezero (bufet). 3 km za Trojmezí je Německá restaurace (do 18), Nové Údolí (junk ala párek / hermelín), Strážný (zajít dolů do města z NC), Bučina (Hotel Alpská vyhlídka - slušný výběr jídel), Modrava (super kaféčko i restaurace), Poledník (klobása/hermelín, koláč junk), Hůrka (nic).
- Prameny vody = zadat do mapy.cz "studánka", je vidět potom mapa. Bral jsem ale vodu i ve výše položených potocích a filtroval (žiju).



[Odkaz na celou trasu \(mapy.cz\)](#)

[Moje vybavení \(lighterpack link\)](#)

Nové lekce | Red Pill Advanced & Děti

Nechávám část tohoto odstavce stejný jako minulý měsíc - není důvod okecávat znovu jen jinak. Prostě jsem **celý srpen makal na těchto sakra těžkých lekcích**. Je mi jasné, že posledních 6 lekcí rozstřelí valné většině posluchačů na nějakou dobu život. **Krátkodobý silný diskomfort však dlouhodobě přinese reálné sebevědomí, možnosti a integritu.**

Bez těchto lekcí to není možné. Přejí Ti hodně zdaru - zvládneš to, nejsi v tom sám. Na mém stole nyní leží poslední rozpracovaná lekce, kterou uvolním v průběhu měsíce. Během září bych si chtěl dát chvíli "red pill" pokoj - je to opravdu náročné i pro mě, protože vše řeším valnou většinu svého pracovního (i mimopracovního) času ve své hlavě posledních několik let. Takže v září budu pečlivě studovat na kapitánské zkoušky z jiných zdrojů ☺.

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.

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 - více celoživotní.



[Být model pro děti](#)



[Chápe tvůj syn 20 prvků?](#)



[Rovnost, Beta & Alfa dominance](#)

[Přejít do kurzu](#)

Free lekce na YouTube



Očekává se od Tebe výkon a máš toho plné zuby? | Mík konečně klid ...

[Spustit video](#)

Tento měsíc vynecháme knihy, protože jsem tak či tak ležel kompletně ponořený ve všech dílech Rational Male a všech na Red Pill napojených skupinách na Redditu. Přemýšlel jsem jaký střípek zveřejnit na YouTube. **YouTube je pro mě těžší a těžší téma** - vše co nyní vytvářím se točí kolem problémů, které nejsou tolik plošné. Zmiňoval jsem to již v mnoha dílech a lepší to už nebude. Rozhodl jsem se udělat krátké video na obří téma jménem Burden of Performance.

Tuto zátěž a očekávání výkonu od mužů najdeš v nových lekcích [v kurzu mužské integrity](#). 4 minuty jsem dedikoval jednomu termínu i na YouTube, protože mě přijde životně důležitý a také napojený snad na všechny aspekty mužské integrity, které v kurzu máme. Takže pokud nemáš 2k na kurz nebo dostatečnou důvěru v projekt, mrkni na jeden střípek, který Tě na tvé mužské cestě čeká k projití. Burden of Performance.

Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace

V průběhu měsíce mi píše Jirka. Dělán v laborce kde mohu měřit spektrum - hledal jsem červené brýle a žádné mi úplně nesedí. Nakonec jsem našel, vzal jich víc a hodil je k sobě na e-shop. Jirka se nakonec zastavil u mě v Praze, dal mi vzorek, dali jsme super krátký pokec, při kterém bylo hned jasné, že jsme na jedné lodi. Vzápětí Jirka obsadil jako další kapitán i 1 místo na metalearning plavbě, čímž se stal opravdu člověkem na jedné lodi :-)) ... [takže sdílím jeho brýle - odkaz zde](#). Když jsem spouštěl [Biohacking kurz](#), doporučoval jsem hlavně TrueDark. Jenže to bylo z US, drahé, skrze celňáky. Od té doby je v kurzu více odkazů na různé další a Jirkův výběr je nyní součástí tématické lekce. Díky Jirko a uvidíme se na katamaránu za rok!

☐ Minulý měsíc jsem zmínil možnost udělat si Ččkové papíry na plachty u fenomenálního Petra (příklad Krále z archetypální série) ze [SailingDreams](#). A aby to nebyly jen kecy, udělal jsem definitivní krok. 9.9. odlétám na kondiční plavbu na Katamaránu na Korfu na týden. Poté se vracím na 10 dnů do ČR a 26.9. odlétám znovu zpět do Athén. První týden budu dělat praxi, potom týden volno a potom bude následovat 12 denní plavba skrze Kyklády. Od 26.9. do hrubě 30.10. jsem tedy v Řecku znovu na lodi ☺. Vše je rychlejší než jsem čekal.

☐ Po zkušenosti na Šumavě mi lehce dochází, že můj plán v září [projít 349 km Via Alpina](#) ☐☐ je asi nad moje časové možnosti a jiné okno kvůli sněhu už není. Potřebuji navíc nejspíš více zkušeností, něco jako [Grossglockner loop](#). Ultralight AtomPacks batoh dorazí někdy kolem 10. září a tak bych ☐☐ trasu ani nestihl napsovat mezi ☐☐ plavení - mám tam jen 10 dnů v ČR a ty budou plné konzultací. Nehledě na stav v kterém bych z Via Alpina dorazil zpět na loď ☺. Takto to dopadá, když počet možností přesahuje časové kapacity dne, je to ten lepší případ, ale rozhodovací paralýza příjemná není těž.

☺ Maximální, 10 let stará prokrastinace, [This is how you die](#).

Jeden z questů na příští rok budou rozhodně Lofoty, viz. [epické putování Harmena](#)

Tento měsíc jsem potkal 2 muže po 50, kteří měli dojem, že už nic nemá cenu ... a pak jsem spatřil dědu, kterému je 86 a právě míří [skrze Pacifik na druhou stranu](#).

Můj kamarád Honza absolvoval plné testy na [Longevity & Healthy Clinic](#) v Praze a mám je nyní před sebou. Plná biochemie, 250 + 322 stran genetických testů, potravinové intolerance včetně konzultací + střevní

mikrobiom (cena +-150k). Slušné počtení na pár týdnů ... s celou řadou zajímavých indicií pro optimalizaci svého zdraví, suplementů, léků a preventivních kroků. Na druhou stranu je fér zmínit i negativa. Ty vidím v obrovském rozsahu dokumentů v kterém je i dost výplňového (zahlcujícího) textu a sem tam i starých vyvrácených tvrzení typu špatný/dobrá cholesterol. Výsledky z genetiky & intolerancí se občas protiklady vylučuje a některé informace mi tam chybí komplet, takže uvidíme, jak to u Honzy doplní konzultace a v tuto chvíli chybějící výsledky střevního mikrobiomu (jsou na cestě) ...

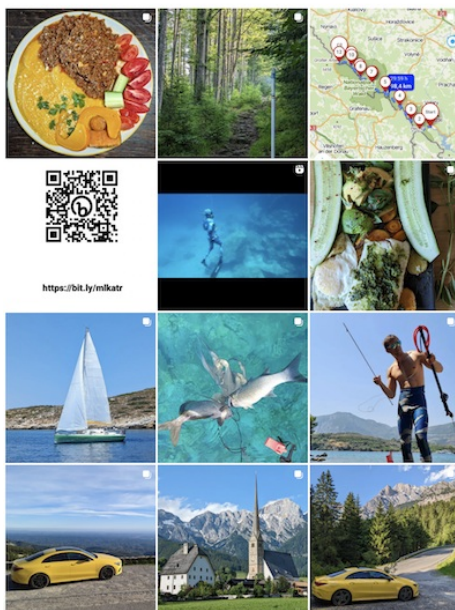
Konzultace v září a říjnu budou velmi omezené jak v podobě osobních setkání, tak online. Termíny na osobní a online konzultace jsou pouze 5.9., 6.9., 8.9. a nějaké volné termíny jsou ještě v rozmezí 18.9. - 25.9.2023. Další termíny budou po osobní domluvě až po 30.10.2023.

Citát, který mi vzal pozornost ...

Learn to work harder on yourself than you do on your job. If you work hard on your job, you can make a living which is fine, if you work hard on yourself, you can make a fortune, which is super fine. (Jim Rohn)

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 nekrásnější období v roce, měj se krásně!

Uslyšíme se v říjnu a v kurzech každý den.



Honza, metalearning.cz

Metalearner, Essentialist, Investor, Biohacker, Stoic, Minimalist, Creator, Tech guy, Unplugged Red Pill, 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 \(nebudu si to brát osobně, naopak mi to ušetří kredit a pročistí databázi\) ♥](#)