

Září 2024 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Ahoj,

v září stačí zkopírovat moji úvodní větu ze srpna ... je možné, že se toto všechno co nyní píšu stalo za září? Nejspíš ano ... každý den v září byl využitý na maximum 😊.

Můj Koncept hry je každý rok pestřejší a pestřejší, začíná si toho všímat i mé nejbližší okolí, protože experimentů je nyní opravdu hodně. Tento měsíc jsem si užíval hraní své hry v klidu v ČR. V půlce října se opět přesunuji na 3 týdny na plachetnici do Řecka, takže bylo nutné využít poslední chvíle stabilního zázemí.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového v mém vzdělávacím koloběhu tento měsíc. Připojuji bodovou osnovu. Pokud máš času více, přečti si určitě během dalších **20 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 **obsáhlejší (audio 🗣️👂) 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:

 Metalearning.cz katamarány v Řecku 2025 online - první termín obsazen za 4 hodiny, druhý termín má poslední 2 volná místa, [najdeš zde](#).

 Ohlednutí zpět za Krkonoše III. U Hančilů - setkání proběhlo poslední víkend v září, vířivka, sauna, výlety, odborný program ... díky všem (15) za účast! 🙏

 Zahájil jsem více "invazivní" přestavbu dodávky, pár updatů & poznatků z řezání do nového Ducata. Část 1: ventilátor, okna, podlaha, solární panely a uchycení, dekompozice elektrického systému, antivibrační pásy.

 Permakultura & Regenerativa & Lazygardening Update III. za září. Další růst a kroky v tomto směru stručně.

 Větší dávka free videí na YouTube

 Experiment: 7+ dnů bez kofeinu ... po 2 letech na kofeinu

 True Strength Evolution 1 - Maraton I., aneb zacvičit si všech 5 tréninků Dylana Wernera během jedné session (2.5 hodiny)

 Jak se žádá o hypotéku v Monetě? Komédie na dlouhé podzimní dny ...

 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 experimentů z [Konceptu hry](#) za září 2024.

Honza, [metalearning.cz](#)

Pokud se ti nechce číst audio verze (52 minut)

Tento měsíc nahrána v klidu v Praze - deep dive do celé řady témat ... omlouvám se za absenci video verze - v den natáčení dorazilo po více než roce struhadlo v krku a nulová chuť držet pozornost do kamery, takže nahrává alespoň audio, než ztratím hlas úplně 🙏

Katamarány metalearning.cz Saronský záliv 2025 (Athény 🇬🇷)

29.3. - 5.4. 2025 (poslední místa) a 5.4. - 12.4. 2025 (obsazeno)

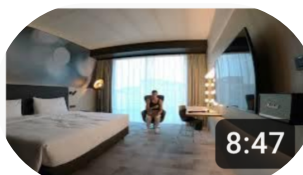
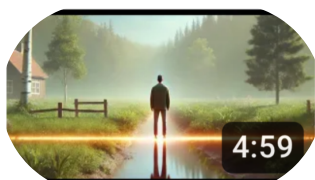
Celý měsíc jsme s Mickem promýšleli termíny pro rok 2025. Vzali jsme v potaz všechny dojmy z tohoto roku a rozhodli se vypsát 2 termíny na začátku dubna 2025. Hlavním důvodem je jednoduše vedro, které je v červenci prostě "moc". Tedy alespoň pokud se plavíš na lodi jako my obvykle 3-4 týdny v kuse. Duben bude skvělý z mnoha dalších důvodů - minimum turistů, začátek jachtařské sezóny, specifické tuňákové & spearfishing období roku ... navíc si krásně přerušíme v ČR stále trvající nekonečnou šedivou zimu příjemnými paprsky slunce.

Když jsem vypsál první termín, bylo obsazeno během několika hodin. Ve druhém je stále ještě pár míst. Alespoň v době, kdy tento díl sepisuji 😊. Přihlásit se můžeš klasicky na webu kde najdeš i více detailů k plavbám. Budu se na vás těšit příští rok na vodě!



[Otevřít akce metalearning.cz](#)

4 free videa YouTube



V odkazech pod obrázky nahoře najdeš 4 videa, která jsem publikoval na YouTube metalearning.cz v průběhu září 2024. Každý týden ke mně dorazilo jedno téma, každý týden vzniklo 1 video 👍

4:59 - Co přesně ignoruje 100 % lidí s úzkostmi, panikou, perfekcionismem, workoholismem?

8:47 - Úzkost, panika, stres | 10 častých otázek & odpovědí za 10 let praxe

4:27 - 5 konkrétních akcí díky kterým nemusím chodit do práce ... jenže

4:05 - Jak snadno identifikovat bezmoc, úzkost, paniku & Jak z toho ven



Přestavba Ducato, část I.

Zahájil jsem více "invazivní" přestavbu dodávky, pojmenujme to jako část I., protože nechci dopustit, aby z celého projektu vznikl sprint na 50 metrů a za měsíc bylo hotovo (což se mi často stává a platím za to zbytečné daně). Takže v klidu a v pohodě, jako by se tento měsíc nic neodehrálo - moje taktika jak se z toho velkého celku po boku dalších projektů nezbláznit 😊.

Posledních mnoho let jsem trávil čas v nomádských komunitách jak na kolech tak na lodích & Airbnb po celé Evropě. Tuto zimu jsem začal čerpat inspiraci k přestavbě a ten největší kredit k celé technické části patří rozhodně Jirkovi s Verčou z Vanmazinglife 🙏. Super kvalitní obsah a návody, které mi šetří tunu času. Díky je moc krátké slovo.

Tento přestavbový projekt v mém Konceptu hry pro následující 3-6 měsíců pro mě slouží jako určitá dekompozice několika pracovních aktivit, které mě posunou v mnoha oblastech a otevřou dveře do dalších oblastí - například stavební úpravy domů & lodí. V září jsem si prošel skrze tyto práce (více detailů ve video-verzi).

a) Vyříznutí 40x40 díry do střechy + instalace ventilátoru Maxxfan Deluxe, lepení pomocí Dekasyl MS-5, řešení dilatačních děr (pouze 1 pojistný šroub, který by určitě nebyl třeba, ale pro klidné řízení ...).

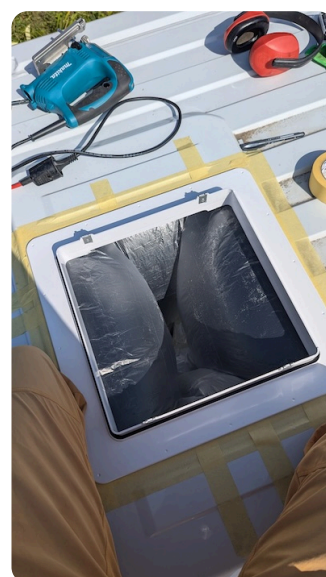
b) Nákup 3x170W (510 Wp celkem) solárních panelů + 2 hliníkových L profilů 50x50x3 z Alupy Pardubice. Tzn. obroušení hliníku 400vým šmirglem, odmaštění isopropylalkoholem a nástřik sprejovými barvami. Nejdřív šedý primer + pár vrstev RAL 9010 + nahoru RAL 9010 lak. Vesměs jsem kopíroval postup Jirky z Vanmazing. Sestavil jsem panely na zemi, vyměřil díry, nanýtoval do rámců panelů

nýtovací matice (2xM6 na každou stranu), zakápnul Loctitem 243 a přilepil na střechu Sikaflexem 252i (+ primer). Pokud máš blízko sebe práškovací lakovnu, asi bych to donesl tam ...

c) Dekompozice 12V a 220V pomocí AI. Tohle bylo silnější kafíčko. Na věci kterých se bojím používám roky jednoduchý princip. Nemyslím na celek, jen na první další krok. Koupil jsem MPTT + DC/DC charger od Victronu. 3kW měnič od Epever a 300Ah LiFePo4 baterku od LiTime. Problém nastal pochopitelně s tím pochopit, jak vše propojit. Tento strach je ale i důvod, proč vše dělám, proč nevezmu 2 mega a prostě si nekoupím přestavěnou tuctovou plastovku. Používal jsem schémata zapojení elektřiny z různých přestaveb (obrázky). Třeba ten za paywallem Vanmazingu na HeroHero a ptal se jako malé dítě ChatGPT na různé základní otázky. Každý den 2 hodiny hlubokého učení a pak jít prostě spát a neřešit ... o týden později chápu "základně prakticky" elektřiku komplet. Takže busbary, vypínače, jističe, pojistky, výpočty tloušťky kabelů a proudových toků, koncovky, krimpování a lisování oček (ehm, velkých 60-10 ok 😊). Až přijde čas na montáž, bude vše jednodušší.

d) Antivibrační desky a lepení, piplačka na dlouhá odpoledne. 12 desek Comfortmat Viper z Ahifi.cz. Řezal jsem lámacím nožem a lepil válečkem (nutnost, jinak to nepřilne pevně). Následně jsem každý tvar oblepoval hliníkovou páskou - protože lepidlo ze stran způsobuje sníženou přilnavost následné izolace (k-flexu). Reálně to trvalo tak 4 celá odpoledne, hlavně to oblepování.

e) Příprava podlahy, 20mm K-flex a naolejování 20mm vysokých hranolků pro rošt. Bude nižší, protože si nemohu dovolit ztratit stojatou výšku.





12:32 5G 59%

Zbývá už podobně neplatit. Doklad v příloze slouží pouze jako potvrzení objednávky.

Rekapitulace objednávky

DC jistič 32A dvoupolový GE T1 GF-J03	1x	390,00 Kč 352,31 Kč bez DPH
DC přípojnice Victor Energy 250A - 4 terminály vč. krytu	1x	1 539,00 Kč 1 371,80 Kč bez DPH
Držák pro pojistky MEGA-fuse	2x	315,00 Kč 283,33 Kč bez DPH
Kleště lisovací na fastony a očka TIPA 502001	1x	149,00 Kč 133,14 Kč bez DPH
Kleště lisovací TIPA LY 2546B na konektory MCA	1x	419,00 Kč 380,28 Kč bez DPH
Pojistka DC MEGA pro fotovoltaické systémy 250A/32V	2x	89,00 Kč 79,55 Kč bez DPH
Pojistka nožová SIXTOL Mechanic Fuse Set 1 120As	1x	149,00 Kč 133,14 Kč bez DPH
Pojistková skříňka TS-12 se zápornou litvou a LED	1x	369,00 Kč 334,50 Kč bez DPH
Průvodový schéma KANALOK KRD6-2/25/30 23180	1x	395,00 Kč 356,45 Kč bez DPH
Způsob dopravy PPL		0,00 Kč 0,00 Kč bez DPH

Odpovědět



7 dnů bez kafe | True Strength Evolution maraton



7 dnů bez kofeinu po 2 letech na kofeinu

Tento experiment doporučuji všema deseti. Obvykle piju jen 1 kafe každý den ráno 90 minut po mikronávcích. Droga to ale každopádně je, pokud vynechám na 1 den, bolest hlavy je odměnou. Člověk také ztratí určitou představu o základní hranici svého dopaminu a energii. Takže pokud frčíš kafe, zkus si tuto drogu alespoň na 7



True Strength Evolution Maraton

Z kraje října máme naplánovaný experiment s muži z komunity, kteří cvičí na Alomoves.com True Strength Evolution 1,2 nebo 3. Pointa spočívá v tom, že vezmeme první sérii 5 tréninků a odcvičíme je všechny naráz za sebou během 2,5 hodiny.

True Strength
Evolution série

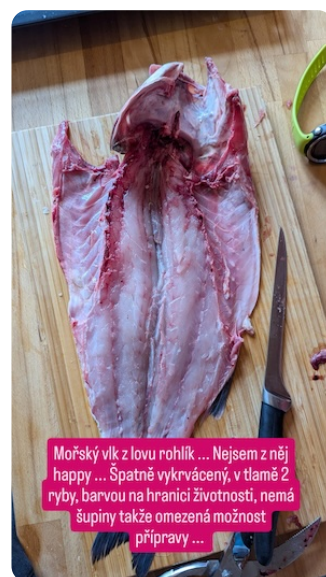
dnů odpustit, abys opět objevil svoji "baselinu".

Jak vyrobit Bulletproof kafe

Update III: Permakultura & Regenerativa & Lazy gardening v září

Hodně fajn období, kdy se v září zahrada přesunula do prakticky bezúdržbového módu. Teplota klesla, slimáci jsou fuč, důkladné automatické zalévání z oblohy, vše roste tak nějak hezky samo. Jediný, kdo se snaží život na zahradě ničit je housenka běláška nebo občas nějaká mšicoidní verze breberky na spodních stranách listů.

Vše letní a velké typu dýně, patizony, cukety, lilky, okurky venku už neplodí (ve skleníku toho ještě jede více). A tak jsem v průběhu srpna připravil podzimní sadbu, abych vyzkoušel co dovolí konec sezóny než odjedu na 3 týdny na loď do Řecka.

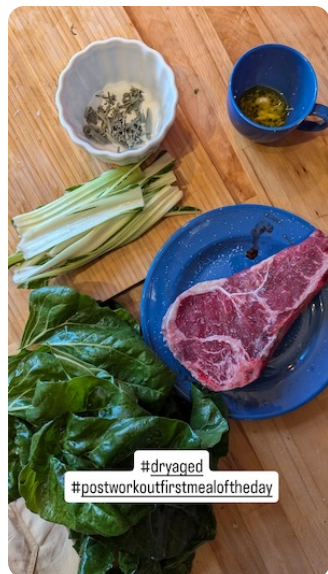




Svým tempem si tak vyvýšenými záhony razí cestu životem brokolice, kvěťáky, 100+ ředkviček a vodnic, plno salátů nádherné brčálové barvy, kedlubny, pórek, celer, mrkev, pak choi, fenykl, celoroční nekonečný mangold ... ve skleníku jede asi 10 kompletně obsypaných rostlin chili papriček, které nestihám sušit. K tomu všemu pomalu i nadále rozšiřuji záhony na příští rok a ladím balanc uhlíku a dusíku v kompostu, který díky luxusnímu promokření doslova žere zelený materiál 🤪. Dokoupil jsem ještě 1 kubíkovou IBC nádrž na vodu a mám rozhodně dostatek (cca 4-5 kubíků) zásobu na 30m² záhonů.

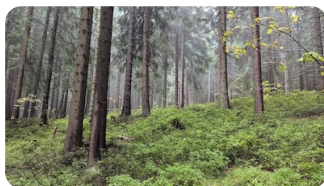
Moje 2 jídla denně jsou stále krásně duhová bio eko batika ... nemohu si stěžovat. Díky všem za fotky, které jste posílali během léta z budování své vlastní zahrady! Hodně velkej luxus vidět, že tyto řádky někdo reálně používá 🙏👍.





U Hančilů III. | Září 2024 ✓

Díky všem, kteří jste se účastnili setkání poslední víkend v září na chalupě U Hančilů v Krkonoších!





Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace 📌

🚐 Video, které mi hodně pomohlo tento měsíc je rozhodně instalace solárů na střechu dodávky a také rozklad elektra, které stačilo ctrl+c a ctrl+v od [Jirky s Verčou z Vanmazinglife](#). Doporučuji, pokud tě něco podobného čeká.

🚢 Na světě existují ženy, které mají brutálně analytické myšlení a Lauren je rozhodně jedna z nich - schopnost dekomponovat manuální činnosti týkající se přestaveb má na levelu 99/100. Takže [další přestavbový link](#) pro tento měsíc.

🌳 Horse stance - cvik, který se vyplatí zařadit po boku 7 minutového kumulativní visu nebo 30 minutového kumulativního dřepu ... [odkaz vede na video](#) mého oblíbeného Bioneera

🚢 Jaký nejlepší způsob existuje pro uložení semen pro svoji zahradu? ... takovou otázku jsem řešil tento měsíc, protože chaos v pytlíčkách byl už příliš velký. [Odpověď je toto video](#).

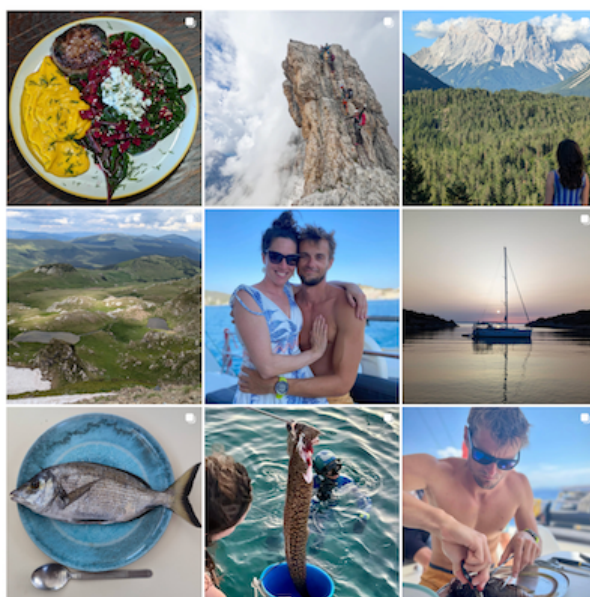
🐟 V ČR používám a fandím rohlik.cz - bylo by nehezké začínat kritikou u služby, která mi opravdu znatelně ulehčuje život a dopravu kvalitního jídla nyní i na vesnici s dopravou do podkrkonoší. Tento měsíc ale musím konstruktivně kritizovat - mořský vlk (divoký, z lovu) nebyl rozhodně ve stavu v kterém bych si rybu za oficiální cenu 1200,- koupil. Barva na sklonku života, v tlamě 2 rozpadlé nevyndané ukořistěné ryby, špatně vykrváčené (plno krve, kazí maso), bez šupin - paradox v obchodech je = malé filety se šupinami a velké ryby bez nich (potřebuješ šupiny na specifickou úpravu celé ryby, třeba v solné krustě).

💰 Tento měsíc jsem chtěl zkusit omrknout proces u žádostí hypoték a případně trochu navýšit cizí kapitál ve svých investicích. Zajít do Monety kvůli bonitě byl však komediální příběh trvající celý měsíc. Více ve video-verzi, zkráceně, pravé ruka neví co dělá levá. 3 zaměstnanci řešili každý jiný požadavek. Jeden mi dělal podnikatelský úvěr místo soukromé hypotéky, další místo požadovaného zapojení ručení mými nemovitostmi řešil, jak tyto nemovitosti koupit 😊😂 ...

📖 Jedna kniha pro tento měsíc. Comfort Crisis - Michael Easter. Čerpal jsem z ní během tohoto roku v mnoha lekcích a také jsem vše aplikoval v praxi v rámci pořádání akcí v terénu.

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

If everything around seems dark,
look again,
you may be the light.

Rumi

Měj se krásně!

Užívej nejbarevnější část roku (alespoň na horách) 🙏💪



Honza, metalearning.cz

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

metalearning.cz | prectime.cz

Více ...

Každý newsletter představuje měsíční reflexi mého života. Dělán ji na prvním místě hrubě 1-2 dny koncem měsíce sám pro sebe. Historii všech dílů si můžeš zobrazit [od roku 2020 na webu v PDF](#).

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