

## Tipy z [metalearning.cz](https://metalearning.cz) | září 2020



Ahoj,

je tu další měsíc a dalších několik bodů za poslední měsíc pro inspiraci z kruhů [metalearning.cz](https://metalearning.cz). Tentokrát z Kréty, kam jsem se na neurčitou dobu odstěhoval, abych lépe tvořil & žil.

### **Distrakce a jak žít Život i v době strachu -**

V půlce září jsme odletěli se ženou na poslední chvíli na Krétu bez návratové letenky. Ubytko i auto máme na měsíc, pak uvidíme dle situace. Soustředím se plně na cvičení, čtení & tvorbu kurzů. Kdybych byl lékař, byl bych někde v labu, to nejsem, takže dělám co umím nejlépe. Bydlíme ve vile izolovaní na kopci s bazénem a výhledem na záliv. Majitelé jsou super, pláže jsou prázdné, restaurace taky, lidi fajn, počasí fajn, život je tu fajn. Den začíná snídaní, workoutem, bazénem, čtením knih po nichž následuje výlet a podvečerní kreativní hluboká práce. Absolutní tma, ticho, maximálně cinkání zvonečků ovcí, rovnáme spánek.

Nepřestávám se přesto s odstupem mnoha km udivovat nad tím, jak moc dokáže život člověka ovlivnit přístup k informacím všeho druhu. Katalyzovaný strachem. Přejde mi, že si strach "lidé" pinkají jak ping-pongový míček sem a tam. Nedokážou se od distrakcí odtrhnout. Tvořit, přinášet hodnotu v oblastech, které jsou jim blízké. Často neví, jaké oblasti to jsou, volí tak základně distrakci jako takovou. Propast mezi přístupem A a B se prohlubuje. Áčko jsou lidé ovládaní distrakcemi 21. století, strachem, notifikacemi, médii, neschopni se díky tomu soustředit, učit se, pochopit komplexní věci, díky čemuž na ně zbývají jen povrchní, postupně automatizovatelné činnosti, mezi kterými jsou schopní povrchně přepínat pozornost. Dokáží se však vyjádřit ke všem složitostem. Dunning-Krugeruv efekt v praxi. Bčko jsou lidé, kteří se od distrakcí dokáží odtrhnout a tvořit, jsou schopni se soustředit, učit se díky tomu složitě věci, přinášet reálně využitelnou hodnotu ... i v této době.

Z mnoha mých přátel se začali stávat reportéři na full time. Marně jsem u nich poslední půl rok hledal inspirativní energii & hodnotu, kterou mi v klidnějších dobách přinášeli, strhlo je to taky, ať už emočně či byznysově (kde vítr, tam plášť). Začátkem září u mě přetekla i moje mez a začal jsem být jednou nohou v Áčku. Předepsal jsem si prevenci ... svůj režim ... a odjel.

## **Produktivita a rychloučení ve svém závěru, Biohacking v plenkách --**

Můj původní plán byl dokončit kurz Produktivity a rychloučení do půlky října. Zdá se, že to klapne přesně a to včetně dalších cca 5 lekcí, které jsem do kurzu mezitím stihl přidat. Mám velkou radost z toho, že do všech kurzů postupně vzniká další a další obsah. Jsem sám za sebe zvědavý, jak se kurzy postupně rozšíří nad rámec původní struktury.

To, že nyní žiji na Krétě neznamena, že tu piju koktejly a koukám na vlnky. Hlavní časové okénko dne je s čistou hlavou poskládat vše podstatné ze všech 700+ knih, které jsem přečetl a vytvořit strukturu kurzu Biohacking & Zdraví. Můžu prozradit jednu důležitou věc. Nemusíš se bát, že bude kurz plný složitých biochemických procesů a papouškování cizích pojmů, které do týdne zapomeneš. Snažím se vše udělat jinak, než jsme z tohoto směru zvyklí z literatury & článků. Jeden den, jedna esenciální myšlenka, jeden praktický návyk & technika jako experiment. V příštím newsletteru pravděpodobně povím více konkrétních bodů. Například to, kdy bude struktura kurzu, titulní strana a kdy začneme jednotlivé lekce postupně uvolňovat. Těším se ... a tvorbu si hodně užívám. Věřím, že se užiješ i průchod skrze tento kurz.

## **Kniha, kterou čtu každých pár let znovu a znovu ---**

Tento měsíc jsem přečetl opět více knih. Všechny stejně jako minulý měsíc již vícekrát. Začátkem září mi přišla kniha přímo od Tima Ferrisse. Vlastnoručně podepsaná i Ryanem Holidayem, *Obstacle is the Way*, kterou jsem před pár lety četl v audio podobě. Myslím, že je to kniha hodící se do každé životní fáze v které jsou životní překážky až příliš zatěžující.

Z překážek můžeš ale udělat příležitost, třeba se odstěhovat na Krétu a tvořit kreativní obsah pro vás všechny během tzv. Hluboké práce. Právě *Deep Work* od Cala Newporta je určitě doporučená literatura pro tento měsíc ke které se každý den ráno u bazénu vracím. U obou kousků neuděláš chybu.

## **Častá otázka kupící se v září ----**

Jedná se o zprávu typu ... "mám koupený kurz XY a chtěl bych neomezený přístup, mohu dostat nějakou slevu?" Mojí odpovědí je: "pošli mi do chatu na [metalearning.cz](https://metalearning.cz) svůj email + jaké předplatné máš uhrazené. Obratem obdržíš instrukce k platbě doplatku do neomezeného."

Řeším to aktuálně trochu neefektivně takto, protože nechci myšlenkově vypadávat z tvorby kurzu Biohacking & Zdraví k programování. V brzké době vše dokóduji přímo do plateb skrze platební bránu.

## **Živý vstup z 6.9.2020 (Otázky & Odpovědi) -----**

Začátkem září jsem s vámi stihl stříhnout živý Q&A ještě z Prahy. [Tady je jeho](#)

[záznam](#).

### Tip na nevhodný návyk pro tento měsíc -----

Určitě to znáš. Během dne si uvědomíš, že bys něco rád udělal (cvičil, něco se naučil, někomu zavolaš ... cokoliv), jenže opice u Tebe v hlavě vymyslí během pár sekund desítky argumentů, proč to odložit. Mám pro Tebe nový návyk pro tento měsíc. Až ona myšlenka dorazí, začni ihned počítat ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... START! A běž onu činnost vykonat. Používám tento měsíc pravidelně, aby mě nestihla opice přemluvit, že je voda v bazénu příliš studená :-).

### Experimenty, které mi změnil život -----

Každých cca 14 dnů se snažíme tvořit vyjma kurzů i obsah zdarma přímo na YouTube [metalearning.cz](#). To poslední na téma [Experimenty, které mi změnil život, je ZDE](#).

A je to! Doufám, že ti nějaký tip udělá říjen alespoň o 0,1 % zajímavější ;-). Odkud budu dělat příští newsletter nevím. Možná z ČR, možná stále z Kréty, možná přelétáme jinam. Nezapomeň, užívej života ať jsi kde jsi!

... a nenápadná reklama na konec platná do této neděle 4.10.2020, pokud ještě nemáš neomezené předplatné, je tu menší slevový poukaz ML101-OCTOBER (neplatí pro doplatky, benefity)



### Honza, [metalearning.cz](#)

*Metalearner, Essentialist, Biohacker, Stoic, Minimalist, Creator, Tech guy & Astronomer*

[metalearning.cz](#) | [prectime.cz](#) | [bettermind.cz](#)

Více ...



Tipy za minulý měsíc nalezneš [pod odkazem zde](#).

V [metalearning.cz](#) jsi vedený pod adresou:  
Email jsem ti poslal, protože jsi splnil alespoň 1 lekci v projektech vytvořených [metalearning.cz](#).

[Odhlásit se můžeš zde](#) (nebudu si to brát osobně).;-)