Tipy z metalearning.cz | říjen 2020

Ahoj,

měsíc utekl jako voda, mně doslova. Vám všem v ČR pravděpodobně neutíká den tak plynule jako zde na ostrově. Proto posílám další várku pravidelných měsíčních tipů & novinek & mrazení v zádech. Pro inspiraci. Z kruhů metalearning.cz a stále z Kréty, kam jsem se na neurčitou dobu odstěhoval začátkem září, abych pro Vás lépe tvořil obsah do kurzů. Jdeme na to.

Lekce zdarma pro říjen -

Lze říci, že každé dva dny vyrobíme jednu lekci do jednoho z kurzů. Je za nimi hodně hluboké práce. **Každých cca 14 dnů** bych rád zveřejňoval jednu lekci zdarma na YouTube. Některé budou uvolněné i včetně video komentáře. Tenhle poměr mi dává aktuálně smysl. Pokud ucítíš, že ti lekce stojí za plný přístup, rád vstoupíš do celých kurzů.

Pro tento měsíc to jsou **2 lekce zdarma**.

1) **Hluboká práce v 21. století** - těžké téma, které separuje společnost na dva tábory. Prvním jsou lidé, kteří kreativně tvoří, učí se komplexním dovednostem. Druhým táborem jsou lidé, kteří jsou rozstřílení distrakcemi tohoto století. Bez obsahu tohoto videa by nevznikl žádný projekt pod metalearning.cz. První část lekce můžeš vidět zde.

2) **Investice jsou o emocích + videokomentář** - na každém rohu vidím informace, že do investic nepatří emoce. Zásadně s tím nesouhlasím a doporučuji Ti během 15 minut nasát můj pohled také. Celou lekci z kurzu Investice & pasivní příjem - najdeš zde.

Kde jsem v tvorbě kurzu Biohacking & zdraví --

Za celý měsíc na Krétě jsem vytvořil celou první sekci kurzu Biohacking & zdraví. Která to je? Sekce **spánku**. Chodil jsem spát v 9:00, vstával přesně po 8mi hodinách. Měřil svůj spánek, cykly, jídla, vlivy, oživoval již zapomenuté spánkové techniky.

K tomu jsem přes den luštil poznámky z cca 20+ knih na toto téma, propojoval je s dalšími poznatky všech 6 kategorií, které napříč kurzy

používáme (zdraví, sebevzdělání, vztahy, finance, práce, sny) a přemýšlel, **co tvoří 20 %** toho, co tě ve spánku **dostane na 80+%** úroveň funkčnosti. Když jsem strukturu dokončil, spatřil jsem před sebou vlastně celý tématický kurz, **minimálně 15 lekcí na toto téma**. Došlo mi, že kurz Biohackingu bude velký a bude upřednostňovat fundamentální stavební kameny na úkor zkratek. Měl jsem, a stále trochu mám, problém s trendy pojmem Biohacking, protože mám zkušenost s vyhledáváním zkratek mých klientů. V pojetí obsahu kurzu bude hlavní struktura řešit ... jak spát, jak jíst, jak dýchat, jak se hýbat, jak se cítit & měřit, jak zvládnout stres. Hardcore biohackerský techniky & rychlý zkratky necháme na doplnění až po tom, co projdeme základy.

Spustil jsem i předprodej za extra sníženou cenu, protože zatím nemám dokončenou titulní stranu kurzu. Očekávám, že kurz bude mít ve svém **základu kolem 70 - 100 lekcí** a tomu bude odpovídat i jeho finální cena. Hned jak začnu lekce zveřejňovat, adekvátně upravím i cenu za neomezený přístup, chtěl bych udržet částku cca 40 Kč za jeden den. Dám včas vědět. Doufám, že titulku stihnu dokončit během tohoto měsíce a příště ti již dorazí do dalšího newsletteru za listopad.

Atypická sekce referencí a názorů na kurzy ---

Od května 2020 **jsem přemýšlel**, zda vytvořit na webu sekci reference. Upřímně, mám k ní na všech webech alergii, protože jsem prošel skrze různé týmy a vím jak taková sekce často vzniká. Ach. Přemýšlel jsem co s tím. **Naštěstí jste to vyřešili za mě, děkuji**.

Do chatu v pravém spodním rohu mi každý den **chodí názory na kurzy**, stejně tak na můj Instagram. Pokud chceš zanechat referenci, tak ji prosím napiš tam. Není pro mě nic jednoduššího než zprávu vyfotit, začernit osobní údaje, nahrát na server a zobrazit. **Ušetřený čas mohu věnovat** tvorbě obsahu. Sekci referencí jsem spustil tento týden a v průběhu dalších týdnů se bude rozrůstat. Najdeš ji zde. Přijde mi to více věrohodné a osobní. Nezapomeň, že pokud nemáš důvěru v placené kurzy, najdeš mnoho videí i na YouTube metalearning_cz nebo si zgůgli mé velectěné jméno a proklepni si mě ;-)

Jaké lekce zdarma najdeš brzy na YouTube ----

Ve frontě jich je nyní vytipovaných cca 10 z mnohem většího balíku lekcí, které vznikají do kurzů. Můžeš si všimnout, že se do kurzů dofukují další a další lekce. Kurz Produktivity se za měsíc zvětšil snad o 6 lekcí a stejný osud bude průběžně potkávat i další kurzy. Hezký osud.

Během prosince doprogramuji funkci, která Tě na nové lekce bude upozorňovat. Na YouTube bude bude další lekce zdarma z kurzu Produktivita & rychloučení. Lekce s názvem Jak dohrát hru včetně videokomentáře. Následovat bude Jak se dostat z role oběti z kurzu Úzkost & Panika. Ze

stejného kurzu i plánovaná Shutdown completed. Či kontroverzní lekce s názvem Proč jsem ti neodpověděl na tvůj email.

Co dělám mimo "tvorbu kurzů"? -----

Už 6 týdnů se kolem pobřeží Kréty potápím. Láká mě **freediving a spearfishing**. Není nad to spatřit po zaklapnutí víka notebooku a skočení do vody metrovou želvu, koukat do očí chobotnici pod kamenem, obdivovat krásu invazivní Lionfish nebo se nechat obeplouvat hejny krotkých ryb.

Zároveň to **řeší krásně práci v cyklech**, kdy prokládám hlubokou práci pohybovými aktivitami. Vše najdeš v kurzu Produktivita a rychloučení a později i v Biohackingu. Můj pravidelný trénink kalisteniky či silové jógy z Alomoves, kterou frčím už 4 roky mi nezvládal kompenzovat sedavých 5 hodin denně u PC. Více a více cítím, že platí rovnice **kontinuální pohyb > trénink** skrze den. Zprávy jsem neviděl 6 týdnů a další měsíc zůstávám určitě zde na ostrově, poté se uvidí kam dál.

Tip na nevšední návyky (2) pro tento měsíc ------

Těžké, ale život měnící návyky, které jsou propojené a které detailně vysvětluji v lekcích. **První**, cca 4 hodiny před tím než ulehneš, ukončit práci. Naposledy zkontrolovat emaily, sociální sítě, zprávy, telefon, napsat myšlenky na další den na papír, udělat si hrubý plán na další den a konec. Mozek má tendenci řešit nedokončené - potřebuješ každý den vše alespoň na oko dokončit. Jinak ti mozek nedá večer pokoj. Po tomto okamžiku se jdi věnovat čemukoliv jinému než řešení problémů (viz. Koncept hry). Na řešení problémů (práci) bude místo zase zítra.

Druhý návyk je s prvním úzce spojený. Odečti si od tvého času kdy musíš vstávat 9 hodin a začni chodit pravidelně spát, aby tvůj čistý spánek dosahoval délky alespoň 8 hodin. Počítej s tím, že první i druhý návyk, bude chvíli trvat. Ovoce sklidíš ale hodně zralé, věř mi.

Záměrně vynechávám oblasti, které máš pravděpodobně na talíři v ČR každý den i ve formě zákusku a využívám tento prostor výhradně pro inspiraci. Inspiraci k tomu, **abys tesal v nelehkých časech do kamene**. Pracoval na sobě, vzdělával se, experimentoval, tvořil, žil. V rybníku, který ti je blízký. Nebyl ovlivněný distrakcemi a strachem.

Drž se, uslyšíme se v lekcích a opět další měsíc zde v emailu.
Předchozí email za září nalezneš zde.
Měj se! Honza

Honza, metalearning.cz

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

metalearning.cz | prectime.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) ;-)