

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



Ahoj,

2 měsíce na Krétě jsou fuč a s tím i **další várka tipů** z dílny [metalearning.cz](https://metalearning.cz). Během listopadu jsem přilétl večerním letem zpět do Prahy. Důvodem byla poměrně striktní a náhlá karanténa na ostrovech. V notebooku jsem si přivezl ale něco navíc, co mi při cestě do Řecka chybělo. Prvních 15 dílů kurzu [Biohacking & zdraví](https://metalearning.cz). Pro inspiraci do dalších dnů ti posílám tento email již z mlhavé Prahy. Jdeme na to.

### Uvedení dárkových poukazů | Vánoce 2020 -

Moje všechny **materiální chtíče zmizely** v roce 2013. Vymazala je podlaha čekárny psychiatrie ambulance fakultky v Hradci Králové, kde jsem se třepal v posledním panickém záchvatu na studených kachličkách jako osika. Od té doby jsem vcelku minimalista. **Místo materiálních věcí**, které nepřináší jen krátkodobou radost, ale především dlouhodobou starost, zodpovědnost & obavy, vyhledávám každý den spíše **zážitky & kvalitní společnost & cokoliv, co nějak zpříjemní můj průchod životem**. A to je často sebevzdělávání, které ovlivní naši vnitřní hodnotu po zbytek života.

Z tohoto důvodu máme v [metalearning.cz](https://metalearning.cz) a i v [prectime.cz](https://prectime.cz) sekci dárky. **Stačí si vybrat kurz** a na pár kliknutí získat do svého emailu aktivační **dárkový poukaz**, který stačí darovat. Tento rok nemusíš obdarovanému dávat nové ponožky coby klasický **měkký dárek**, novou verzi telefonu, notebooku, parfému ... ale něco, co bude používat do konce svého života.

Třeba **finanční gramotnost** - schopnost starat se o své peníze [v kurzu Investice & pasivní příjem](https://metalearning.cz), zvládat **pracovat se stresem** [v kurzu Úzkost & panika](https://metalearning.cz), **najít svoji vysněnou práci**, kterou by člověk dělal i bez nároku na odměnu [v kurzu Produktivita & rychloučení](https://metalearning.cz) nebo se konečně **začít starat o své tělo a mysl** [v kurzu Biohacking & zdraví](https://metalearning.cz). Cizí jazyk za 3 měsíce beru už jako samořejnost, kterou [najdeš v prectime.cz](https://prectime.cz).

## [PROHLÉDNOUT POUKAZY](#)

### Lekce zdarma v listopadu --

Jednou za 14 dnů vydáváme některou z lekcí kurzů zdarma na YouTube. Pokud ucítíš, že ti lekce stojí za plný přístup, rád určitě vstoupíš do celých kurzů. Díky tomuto přístupu **nemusíme řešit reklamy**, ale **dělat pro Tebe kvalitní obsah**. Pokud Tě osloví a ucítíš, že ti naše kurzy mohou v životě

pomoci, nebudeme Tě muset přemlouvat. Je to pro mě mnohem přirozenější proces udržitelné tvorby dalších lekcí a kurzů.

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

**1) Umíš dohrát hru nebo jsi zaseklý?** - Tato lekce zdarma pochází z kurzu Produktivita & Rychloučení. Je super důležitá hlavně pro dospěláky, kteří ztratili schopnost dohrát hru a začít hrát hru novou. Je jich mnoho. Na celou lekci můžeš [mrknout přímo zde](#).

**2) Hraješ roli oběti?** - cca 5-10 % mých klientů jsou tzv. oběti, kteří se litují, hledají potvrzení svých stesků, ale nejsou připraveni tuto roli opustit a začít na sobě pracovat. Vyžaduje to překročení svých bolestí, vykročení mimo komfortní zónu. Tento díl se této skupiny určitě dotkne a nejsem si jistý zda úplně jemně. To je ale účel videa. Celou lekci z kurzu Úzkost & panika [najdeš zde](#).

### **Spuštění kurzu Biohacking & Zdraví ---**

Rok 2020 byl pro společnost určitě velmi náročný. Pro mě to byl **rok tvorby, hluboké práce** pro více než **100 000 studentů** v našich projektech. Vznikly 3 komplexní kurzy ke kterému nyní přidávám čtvrtý, který bude ... řekněme veliký. [Biohacking & zdraví](#) je venku v předprodeji včetně titulní strany. Lekce budeme do kurzu přidávat postupně **počínaje tímto týdnem**. Struktura lekcí se tentokrát bude formovat více za běhu. Upřímně očekávám, že nám tento kurz zabere **3-4 měsíce času výroby**. Z mé strany si to můžeš představit tak, že budu tento čas pročitat své poznámky z 700+ přečtených knih. V této roli jsem ostatně ležel celé poslední 2 měsíce v Řecku, kdy vznikla úvodní série **týkající se spánku**, kterou již můžeš postupně procházet.

### **Otázky a odpovědi živě -----**

Přes 20 otázek, kterým jsme se věnovali 15. listopadu během živého vysílání na YouTube můžeš [omrknout v rámci záznamu zde](#). Stream má něco přes hodinu a všechny **otázky najdeš v popisku videa**. Pokud máš nějaké další otázky do příštího vstupu, stačí je poslat do chatu v pravém spodním rohu metalearning.cz.

### **Proč v Řecku Freediving & spearfishing? -----**

Život v Řecku po 2 měsíce nastartoval můj **freediving --> spearfishing**, kterým vyplňuji svoji kategorii z Konceptu hry - Zdraví. Umožňuje mi kombinovat přirozený pohyb a udržitelný "nákup" ryb, když část roku žiji někde u moře. Pokud jsem v ČR, rád využívám k nákupu kvalitní farmy, například [Ekofarma Bošina](#), kterou mám kousek od svého zázemí mimo Prahu. V tomto směru mám rád **Grass-fed** meat a **Grass-finished** meat. Tedy "trávou" krmené maso zvířat, které žijí v co nejlepších podmínkách a které obrazně řečeno, padnou co nejdříve k louce. Nejsem vegetarián. Snažím se na věc dívat více z pohledu celkové udržitelnosti & kvality & regenerace půdy.

Pokud se mrkneš na to, **jakým způsobem jsou loveny sítěmi ryby**, které máš na svém talíři, dojde ti brzy to samé co u průmyslově nabízeného masa. Než se toho přímo účastnit a dělat při nákupu Pražmy v Makru jakoby nic, je pro mě jasná volba **harpuna**. V tomto případě si vyberu svůj oběd přesně. K usmrcení dojde velmi rychle & s trochou štěstí instantně a zbytečně to neodnese další kupa tvoráků v sítích, kteří **končí na ledu**. Mimo kurzy tedy

frčím na vlnách tréninků tolerance CO2 a plánuji další pobyt mimo ČR, pravděpodobně v únoru ;-)

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

Tento návyk se nyní hodí více než kdy jindy. Až půjdeš příště do kavárny, ... dobře, k výdejnímu okénku své kavárny, **udělej jednu věc jinak**. Zapomeň na chvíli na ceník. Na to kolik stojí preso, kapučíno ... Podívej se kolem sebe a zkus si vytvořit hodnotu Tvé oblíbené kávy sám. Jakou hodnotu má pro Tebe člověk, který ho připravil, jak ti dělá lepší prostředí daného místa, jakou částkou chceš toto místo podpořit? Jakou hodnotu má pro Tebe kafe bez ohledu na ceník?

Ceníkovou cenu ber jako minimální, pokud budeš platit částku vyšší, **řekni majiteli proč** vidíš hodnotu v jeho produktu & službě vyšší, než ji vidí on ve svém ceníku. Peníze nejsou všechno, upřímná zpětná vazba dodá lidem mnohem větší smysl v životě. Časem Tě tento návyk dostane od kafe do jiných rovin, uvidíš ...

**Tento měsíc** se ti možná vyjímečně ozvu ještě jednou před svátky. Díky za Tvůj čas. Drž se, uslyšíme se v lekcích a opět další měsíc zde v emailu.

[Předchozí email za říjen nalezneš zde.](#)

Měj se! Honza



## Honza, metalearning.cz

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

[metalearning.cz](http://metalearning.cz) | [prectime.cz](http://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 \(nebudu si to brát osobně\);-\)](#)