



Prosinec v [metalearning.cz](#) - měsíční dávka inspirace

Ahoj,

čtení na "pár minut" za minulý měsíc je tu a s ním i novinky z kruhů [metalearning.cz](#). **31 dnů** v kterých možná najdeš nějakou inspiraci.

31 dnů mého života v prosinci jsem investoval do mnoha směrů a úvah, které rozeberu v textové i video-verzi tohoto dopisu. Měsíční listopadová cesta napříč Evropou ve mě pochopitelně zanechala kupu otázek a úvah o tom, co je pro člověka opravdu důležité a **co je pro mě "distrakce"**. První měsíc ve stabilním domku se zahradou jsem měl dostatek příležitostí o všem přemýšlet a celou zkušenost do velké míry integrovat.

V prosinci jsem začal opět tvořit nové lekce a postupně nyní vychází. Propojoval jsem doby dávno minulé - **Marca Aurelia, Senecu, Nietzscheho, Donovanu a také Modernu/Post-modernu**, abych si odpověděl na další pro mě nevyřešené životní otázky. Možná ti lekce pomohou též. Odkazy najdeš níže, případně takovou lekci spatříš jako nedokončenou kružničku ve svém kurzu.

V tomto díle toho bude ale mnohem více. Třeba moje pravidelná, tentokrát 8 týdenní samotka, umělá intelligence, mnoho nových dílů výzvy na 30 dnů, úvahy nad nemovitostí ve Středomoří, můj finanční & investiční rok 2022, jak je na tom záměna priority pohybu s prací po 3 měsících, zkušenosti a požadavky na nové auto v 2023, pobyt na katamaránu, nové ceny ... mno, prostě toho nebylo zrovna málo a to si vždy z kraje měsíce říkám, co vám všem příště pošlu :-). Pojdme, ale na jednotlivé body ... vyber si mezi psanou & video verzí, případně můžeš nasát obojí.

Užívej start roku, ideální období pro nastartování nového směru. 1 lekce, 1 den ... maximální možné tempo. Nezapomeň se k lekcím i vracet, zapomínání je snadnější než si myslíme :-)

Z Portugalska zdraví Honza

Pokud se ti nechce číst, video-verze je zde

Video-verze tento měsíc z Portugalska. Bude delší, volnější ... prostě pohoda a klídek, více bodů na seznamu. Užívej!

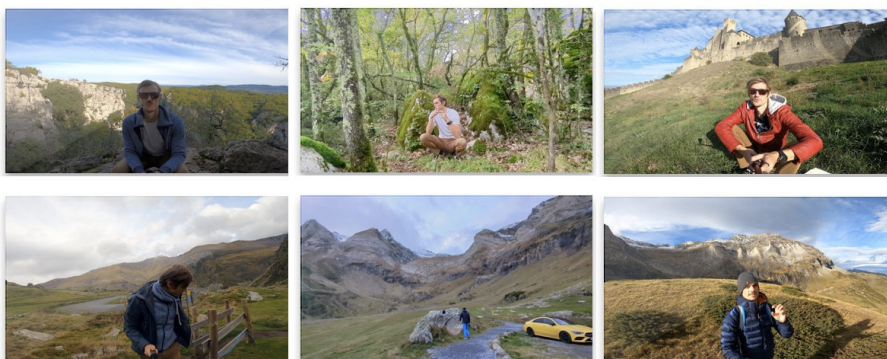


Spustit video-verzi

Výzva na 30 dnů do 2023 Návyky, které ti změni život

Co pro sebe můžeš udělat, vyzkoušet, jako experiment, každý den, **abys změnil svůj život k nepoznání**? Navážeme [na video o ranních návycích](#), které vyšlo na YouTube (pro mě velmi fundamentální schopnost). Budeme se soustředit na první 90 minutovou část mikronávyků. Existuje pár takových obecných návyků, experimentů, které můžeme vybrat ze všech kurzů metalearning.cz.

Každé hrubě 2 dny spatříš jeden takový experiment zdarma na YouTube. Každý den ti zabere až na pár vyjímek **10 - 20 minut** a je natočený na nějakém zajímavém místě při mé cestě na jih. Zvládneš pro sebe něco udělat v této minimální efektivní dávce? **Zvládneš splnit všech 30 výzev?** Prozradím ti tajemství statistiky, většina lidí nezvládne ani těch 10 - 20 minut a zůstanou zabředlí v systémové průměrnosti bytí. Ve společenské představě dostatečnosti. Více než průměr již totiž v tak velké společnosti není třeba, ač to zní možná urážlivě či lehce depresivně. Nadprůměr a rozvoj své unikátní cesty k základnímu přežití a komfortu již není potřeba. Ba naopak, výstup mimo průměr provokuje ostatní. Věřím ale, že **průměr není zajímavé slovo ve tvém slovníku**. Takže hodně zdaru při plnění výzev (jsou komplet free).



Odkazy na aktuálně zveřejněné výzvy jsou zde:

[Den 1 / 30 - Zvládneš první?](#)

[Den 2 / 30 - Dýchej!](#)

[Den 3 / 30 - Se sebou](#)

[Den 4 / 30 - Pouhých 7 minut](#)

[Den 5 / 30 - Čest](#)

[Den 6 / 30 - 1 - 2 - 3](#)

[Den 7 / 30 - Smyčky](#)

[Den 8 / 30 - Snídaně?](#)
[Den 9 / 30 - První hned ráno](#)
[Den 10 / 30 - Tvoje sny](#)
[Den 11 / 30 - 30 minut](#)
[Den 12 / 30 - Znáš tento seznam?](#)
[Den 13 / 30 - Odpojení](#)
[Den 14 / 30 - Vyvážení dne](#)
[Den 15 / 30 - Vlastní hodnota](#)
[Den 16 / 30 - Papír a tužka](#)

Další spatříš v průběhu dalších dnů přímo na [YouTube metalearning_cz](#) případně v playlistu Výzva na 30 dnů.

Spustit první výzvu - Den 1

Nový rok a poděkování vám všem

Rok 2022 byla neskutečná jízda ve všech životních oblastech. **Pokud mě zítra klepne, bylo to fajn**, neměnil bych.

Nechce se mi věřit, že v lednu 2022 ještě neexistoval kurz [Sebevědomí & Cesta muže](#). Z mnoha interních důvodů si tuto práci cením hodně a užívám si zpětných vazeb. Za **12 měsíců vzniklo 55 lekcí** - moje veškerá pracovní kapacita šla tímto směrem (jak jsem to jen spáchal, říkám si ...). K tomu jsem strávil snad **půl roku v mnoha zemích** v zahraničí a ty možná se mnou právě ve video-komentářích.

Od Portugalska v únoru po Neapol, Krétu - Atény, Dánsko, Německo, Švýcarsko, Francii, Španělsko až znovu po Portugalsko. Plaval jsem mnoho času v moři, na katamaránu, přečetl jsem střízlivě tak 20 knih, vyráběl jsem další lekce do všech kurzů, překoudil metalearning.cz a samozřejmě prakticky tesal do kamene v oblasti utváření svých vlastních hodnot. Investoval jsem 365 dnů jak jsem nejlépe uměl, **člověk nikdy neví, kolik jich bude**. A v automatu čas prozatím neprodávají. Možná to vnímáš stejně.

V celém tom kolotoči často nemám prostor poodstoupit a podívat se na vše kolem projektů z širší perspektivy. Možná se trochu sebestředně pochválit, pochválit i vás všechny v kurzech, uvědomit si co vše vzniklo a kolik z vás se každý den posouvá dál pomocí lekcí. Dělán to často právě **až na konci roku při určité obsáhlejší reflexi** i když vás všechny do reflexí "nutím" v mnoha lekcích.

Chtěl bych poděkovat vám všem, kteří jste toho všeho součástí, ať už jste vstoupili do kurzů před mnoha lety nebo dnes. Také všem, kteří jste mi během roku napsali nenápadnou zprávu, která často skončila jako anonymizovaný screenshot [v sekci zpráv na webu](#). Napsali jste slova, která mi ve světě onlinu dodávají každodenní energii pro tvorbu a často se do této sekce vracím pro povzbuzení. Jsem neskutečně vděčný za to, **co v roce 2013 můj kolaps nastartoval**, a za všech 320+ lekcí, které z něho do dnešního dne vzešly. Děkuji.

Bez vás by metalearning.cz byl pouhou soukromou sbírkou poznatků jenž reflektují problémy, které jsem v životě potřeboval vyřešit. Jen v momentě, kdy píšu tento newsletter ukazuje systém 150 lidí v reálném čase v některé z lekcí metalearning.cz. Během dne je vás nejspíš celkem několik tisíc. Na čísla a analytiku nemám moc prostoru, přijde mi to zbytečné řešit ... jsou zde totiž další problémy, které čekají na zpracování a to znamená jediné. V roce 2023

se můžeš těšit na další nové lekce.

Ještě jednou děkuji za vše, jsem rád, že na sobě každý den makáš a držím Ti palce do každodenního malého krůčku na své cestě i v roce 2023. Moc dobře vím, že integrace většiny praktických úkolů do života není vůbec snadná. Krátkodobě se člověk "trochu" zapotí, dlouhodobě ale žije více autentický a k sobě pravdivý život.

Nové lekce v metalearning.cz

V prosinci **jsem se více usadil a začal sepsávat** strukturu nových lekcí, které nyní postupně vychází do všech kurzů. Uvádím zde jen některé až z newsletteru není raketa odkazů - pro všechny nové lekce mrkni do svého kurzu na "prázdné a nespěněné" kružničky :-).



[Odmítnutí jako cesta](#)

Najdeš v kurzu [Úzkost & Panika](#) i [Sebevědomí & Cesta muže](#). Velké téma.



[2 korektivní cviky](#)

Najdeš v kurzu [Biohacking & Zdraví](#) v sérii pohybu. Korektivní cviky, které jsou i součástí 2 výzev.



[Volitelná maskulinita](#)

Velké téma zařazené do série primárních démonických taktických předností v kurzu [Sebevědomí & Cesta muže](#).

Pohyb > Práce (po 3 měsících)

Byl to velký krok. Mnoho let jsem si uvědomoval, že v mých prioritách je vždy na prvním místě kreativita - práce. Mnohdy dostala každý den prioritu a na druhou velmi důležitou aktivitu zbyl čas až odpoledne, večer nebo také často ... nikdy. Výjimkou jsem pouze měsíce, kdy plavu s harpunou v moři.

Potřeboval jsem tedy **lépe přehodnotit pohyb (optimalizovat)**. Ať už adaptivní stimulaci svalů - tvrdý trénink, pohyb skrze den - určité kardio, či více funkční & korektivní pohyby. A to s ohledem na fakt, že žiji na mnoha místech různě po světě.

Před třemi měsíci jsem priority mezi prací a pozornosti vlastnímu tělu přehodil. Tento krok **přinesl zajímavější výsledky než všechna má očekávání**. Prioritu má nyní dopoledne adaptivní / funkční pohyb viz. video [o jedné variaci ranních rituálů na YouTube](#). Tuto variaci brzy vystřídá více letní kontinuální pohyb skrze den - u mě často v moři někde v Řecku (v Portugalsku je to nyní trochu na návštěvu plastického chirurga).

Nicméně, hlavní efekt je, že kolem 12:00 mám valnou většinu aktivit, kde **jsem na prvním místě já samotný**, za sebou. Hluboká práce na projektech je poté samozřejmě nedílnou součástí každého dne. Práci ale vykonávám v úplně jiném nastavení, než v opačném pořadí práce → pohyb.

K tomu všemu jsem u všech aktivit řešil **více a více interní motivaci**. Proč to vlastně dělat? Proč cvičit, proč se hýbat ... proč tvořit a pracovat?

Jak toho vlastně nikdy nenechat, nebýt vůbec závislý na reaktivitě na externí vlivy. A s ohledem na kurz [Sebevědomí & Cesta muže](#) tak vznikly 2 nové lekce do série o démonických přednostech mužů, které postupně rozvíjím dál a dál. Pro mě 2. top lekce, které mění pravidla hry nás mužů a to ve všech náročnějších situacích. Rozhodně doporučuji shlédnout. Formoval jsem je tak 3 měsíce.

Pár bodů více rozebraných ve video-verzi

O některých tématech, mých aktuálních problémech, bych mohl psát a mluvit velmi velmi dlouho. Jenže si uvědomuji víc a víc, **že mnoho z těchto problémů už nejsou trendy témata pro většinu lidí.** Rozebírat do nekonečna pasivní příjem, byť je to jak byznysově či propagačně velmi trendy oblast, nebudu. Je důležité se nezaprodát, čas nejsou rozhodně jen peníze. I když podkladový strach z nezabezpečení a nehodnoty má většina populace čehož se hojně zneužívá.

Toto je pár bodů, které se mi honí hlavou poslední měsíc - více stručněji. Ve video-verzi je rozeberu trochu více.

Moje investice a finance v 2022

Velmi přelomový rok ve vnímání hodnoty obecně. Prohluboval jsem možná trochu **post-modernistické otázky** ala Chci se stát dalším (bez)významným expandérem? Člověkem, který sice dělá to, co plošně funguje a je oceňované, ale ukusuje si tím čas z budování své vlastní autentické cesty? Jsou to otázky, které si často kladu, když vidím mnoho velkých osobností, které se záhadně zaprodají byznysovému či marketingovému kolotoči a doslova ze sebe udělají pro profit tuctového "blbce" nebo při šplhání ve Forbes žebříčku zapomenou na další aspekty života.

V 2022 jsem optimalizoval o dalších pár kroků vše od jídla, pohybu, práce, splnil si mnoho snů, investoval emočně ... a opět o trochu více upustil od celého systému, kterým je masírována valná většina populace nejenom v médiích. Bylo to příjemné, ale zároveň šokové - protože zjistíš, že fungování a zájmy většiny světa jsou pro tebe úplně mimo. Gaussovka je pro outliery nekompromisní :-)

Za 2022 jsem neprovedl vesměs žádnou "klasickou investici" vyjma investic do sebe samotného + firmy do sebe samotné. Do projektů. Jediné více konzervativně investiční, spíše provozní kroky = přesun energie mezi různými druhy aktiv/pasiv v rámci mého portfolia, které spravuji. Například přeliv jednoho druhu energie do umoření celé hypotéky. Zrušení 90 % p2p segmentu. Firemní investice a optimalizace + další drobné byrokratické a papírovací kroky. Všechny tyto řádky nejsou doslovnou investiční inspirací, ale spíše poukázáním na subjektivní vnímání správy energie pro každého z nás.

I proto v kurzu [Investice & finanční gramotnost](#) nedávám žádné investiční doporučení. Chci, aby se každý dokázal rozhodnout vlastní hlavou - to je ta klasická hard-skillová část. A také vlastním srdcem (to je ta emoční část). Abys věděl, jak s energií ve správě naložit, aby jsi ji stihl adekvátně během života využít.

Všímal jsem si tak více toho, co je pro mě důležité v této fázi života - pro mě, bez externích představ okolí. I přes všechny kroky, které s sebou nesly různé poplatky, daňové výdaje, různé odpisy ... celkové portfolio rostlo a to až z pohledu aktivního či (semi) pasivního cashflow. Příjemné na tom bylo to, že jsem to během roku nevnímal, **soustředil jsem se na aktivní práci pro vás všechny** ... a možná také na často opomíjenou

otázku, jak do investic ještě více vložit emoce. Nenechat se jednou zakopat s nasyslenou energií někde na účtu nebo tuto zátěž předat svým dětem a rozhodit jim samotným vnímání hodnot :-)

Nemovitost ve středomoří

Během mnoha měsíců všude možně po světě mi došlo, že vlastně nevím co hledám. **Jako snad u všeho to vždy vím, když na danou věc nemám prostředky ... a záhadně to nevím, když je prostředků dostatek :-)**

4 stěny a střecha je sice krásný produkt pro banky, které ti na vše mohou s radostí půjčit pár míčů - pro mnohé za 30 let aktivního života, ale bodíky do spokojenosti mi to alespoň v tuto chvíli nejspíš nedodá. Prostě a jednoduše, v baráku za X míčů pak často sedím na zadku u kompu.

Vlastnění investičních nemovitostí, bytu a různé pasivní představy mám již prožité, pocit vlastního nezabezpečení do velké míry vyřešen úplně jinak a život může jít v klidu dál i bez těchto logických chytrostí :-). Cashflow, variabilita, svoboda, disciplína, více přátel a sdílených aktivit je určitě něco, čemu mohu dát aktuálně vyšší prioritu.

Logicky tedy přestávám v Portugalsku hledat a pokud se něco vyskytne více "emočně", klidně nabídku vezmu. Z hlavy to ale nyní pouštím a dávám prioritu jasnějším bodům v seznamu. Ono se to nějak vyvrbí, jako vždy.

Titulky / Úprava zvuku

Umělá inteligence (AI) se posouvá mílovými kroky každý týden. Víím, že mnoho z vás by uvítalo titulky ve všech lekcích v kurzu. V 2022 jsme nechali otitulkovat kurz [Úzkost & Panika](#). Náklady na otitulkování všech dalších kurzů včetně videokomentářů jsou však opravdu značné - **statisíce**. A to nepočítám manipulaci s daty a domluvu s lidmi. Tím končí ta špatná zpráva, alespoň pro jednu stranu.

Dobrá zpráva je, že AI právě vzala titulkovačům do velké míry práci, alespoň tak na 90 %. Proto nyní tuto investici do dalších titulků odkládám **a zvažuji 2 cesty**. Buď počkat pár měsíců, než se nástroje AI implementují automaticky přímo do velkých služeb typu YouTube / Vimeo a prostě si titulky zapnete automaticky dle libosti (byť nebudou dokonalé) ... a nebo vše urychlit a postupně manuálně prohnat každý díl skrze AI a dodělat jen korekturu.

Další nástroj do kterého právě vstoupila AI (mimo Chat GPT, o tom až za měsíc) je korektura zvuku. Vystává tak otázka, jestli video-komentáře neprohnat skrze AI a (ne)zdokonalit u nich zvuk. Na první mrk je to fajn nápad, na druhý ale video-komentář přijde o kus autenticity - šum vodopádu na pozadí, vlny, vítr, ptáci ...

Nechám uzrát oba nápady.

Samotka 7 týdnů

Každý rok potřebuji být nějakou dobu sám. V roce 2022 to byl celý únor, půlka září a následně +- 7 týdnů počínaje listopadem. Být sám, sám se sebou, je praxe ve dvou lekcích a dvou kurzech. Tento úkol potkáš i v jedné ze 30 výzev aktuálně publikovaných na YouTube. Nevinný úkol ti otevře vrátka do mnoha životních směrů, rozhodnutí a v neposlední míře tě zbaví mnoha strachů. Nemáš potom důvod se chovat transakčně, neautenticky, víš, že přežiješ, dokážeš si lépe budovat kruhy přátel a nespadat do známé diagnózy Oneitis. Dalším obdobím určité samoty bude únor 2023 a postupná pomalá cesta zpět z Portugalska do ČR.

Přestavby

Během prosince jsem investoval tak 3 - 4 hodiny svého vzdělávacího času do studia - dekompozice, různých přestaveb dodávek a zamýšlel se nad tím, jaké prvky jsou důležité pro mě. Mnoho lidí totiž slepě dle Instagramu nebo trendy Vanlife videí na YouTube rok staví druhé honosné sídlo na kolech, aniž by věděli co na cestě opravdu potřebují. V půlce 2023 nejspíše vyměním žlutáka za něco trochu více praktického ala Fiat Ducato Maxi (moje výška na Sprintera do 6m nic moc).

I když jedna moje část říká, že bych klidně na 1000 % dokázal využít třeba Cayenne a za ten hrubý cashflow odtok +- 35k/měsíc z toho auta určitě pár měsíců v roce vyždímat maximum. Stejně jako jsem to spáchal se žlutákem. Pokud jsi dealer Porsche a jedno SUV ti leží trapně na dvorku, tak mi písni a na pár měsíců vám udělám v 2023 free promo ukázkou toho, jak se auto opravdu účelně používá :-)

... v tomto se moje vnímání 4 kolových mazlíčků velmi změnilo - dokážu je využít tak, že na každý den po zbytek života nezapomenu. Díky tomu mám pro sebe obhájenou i mnohem vyšší cenu, než je prakticky nutné. A občas je fajn jít i o kus dál, mimo praktickou hranici. Je to jen měsíční cash-flow, nic víc, nic míň ...

Nové ceny pro 2023 online

Každý rok 25. prosince adekvátně roste cena neomezeného přístupu o 1000. Tento rok jsem to udělal jinak. 1000 CZK jsem rozložil mezi více produktů. Tyto upravené ceny, které najdeš v ceníku reflektují cenu za 1 lekci kolem 30 Kč v rámci neomezeného přístupu. Přijde mi to adekvátní, udržitelné a hlavně představitelné pro většinu lidí. Spustíš lekci zdarma, zeptáš se na otázku "Má to pro mě cenu 30 Kč?" ... ona cena v čase samozřejmě stále klesá, protože lekce vznikají neustále. Ti, kteří zakoupili neomezený přístup v počátku metalearning.cz za 5000 právě zažívají slušný RoI (Return Over Investment) :-)

Další změna ceníku bude opět 25.12.2023 nehledě na to, kolik lekcí vznikne během roku.

Citát, který mi vzal pozornost ...

The best years of your life are the ones in which you decide your problems are your own

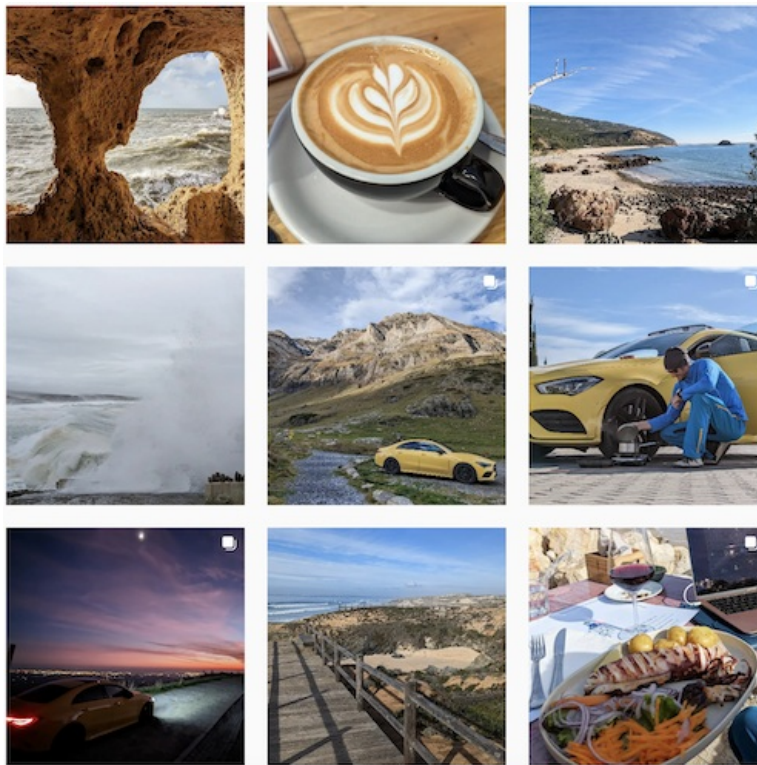
Albert Ellis

Comparison is the thief of joy

Theodore Roosevelt

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 lekcí v metalearning.cz

Uslyšíme se za měsíc a v kurzech každý den ;-)
Honza



Honza, metalearning.cz

Metalearner, Essentialist, Investor, Biohacker, Stoic, Minimalist, Creator, Tech guy, 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 lekcí v projektech vytvořených metalearning.cz.

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

