

Prosinec 2023 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Ahoj,

rok 2023 je fuč, poslední měsíc za námi a moje **pravidelná měsíční reflexe** přede mnou. Jednu větší reflexi za celý rok jsem udělal před Vánoci pohledem na všechny IG stories a zhrozil jsem se. Bylo toho snad až příliš ve všech směrech [Konceptu hry](#).

V jedné delší větě, 7 týdnů spaní na blind ve [žluťákoví napříč Evropou](#), hrubě 100 [konzultací](#), desítky nových lekcí napříč kurzy, tisíce nových "vás všech" v kurzech, více než půl roku žití v zahraničí (Portugalsko + Madeira, Španělsko, Řecko) - z toho 2 měsíce na lodi včetně dokončení papírů na loď, [stovky hodin v moři s harpunou](#), start ultralight trailů, vyspání a zaplnění [prvních offline akcí metalearning.cz](#), navázání mnoha nových přátelství, vypil jsem [mnoho druhů kávy](#), měl jsem asi [10 tréninkových rest-days](#) za rok, přečetl hrubě 40 knih a také samozřejmě potkal mnoho nových životních problémů ... více postřehů z 2023 a mého skoro zaplněného kalendáře 2024 ve video-verzi.

Dal jsem si teď přes celé svátky od sociálních sítí komplet pauzu a to až do mého odletu v lednu, takový informační oraz = tzn. trávil jsem svátky [v hluboké práci](#), [v tvrdých workoutech](#) & procházkách venku. Další měsíce se totiž uslyšíme z Kanárských ostrovů a z typického jihu Portugalska.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového v mém nekonečném vzdělávacím koloběhu, je toho opět hodně - něco jsem musel nechat do února 2024 ☺. Připojuji bodovou osnovu níže a pokud máš času více, přečti si určitě během dalších **20 minut i zbytek textové části**.

V případě, že nechceš namáhat oči, je zde i **volnější 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), 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:

- [Setkání metalearning.cz](#) & Krkonoše, duben 2024 - víkend na chalupě U Hančilů, kapacita 16 osob, vypsál jsem nyní, pár míst ještě zbývá 😊
- Práce na Masterminds v online i offline podobě
- Reflexe 2023 & skoro plný kalendář na 2024 (jen ve video-verzi)
- Titulky do všech kurzů skrze Maestra AI #done (animované části lekcí)
- Od 25.12.2023 máme [nové ceny](#) pro rok 2024, které se jako každý rok upravují pro neomezený přístup v závislosti na tom, kolik lekcí & kurzů vzniklo. Matematika je jednoduchá, maximálně dostupných +-30 Kč / lekci. Další změna opět až 25.12.2024.
- Nové lekce v kurzech, lekce free na YouTube
- Pracuji na přetočení +- 20 video-komentářů na Kanárských ostrovech
- Připojuji i jeden odstavec zajímavých zdrojů a dalších materiálů. Klasickou Instagram sekci, pár nakopávacích citátů.

Nezapomeň splnit pár lekcí v metalearning.cz, čeká jich na tebe více než 350. **Zabere to jen pár minut, ale důsledek využiješ po celý život.**

Jdeme na dávku za prosinec. Uslyšíme se v únoru z Portugalska a v březnu z Gran Canaria. Užívej měsíc, kdy na sobě nejvíce lidí začíná makat. Věřím, že díky předpřipravené lajně lekcí to vydržíš déle než prvních 14 dnů 😊.

Honza, metalearning.cz

**Pokud se ti nechce číst
video-verze a audio verze (44
minut)**

Tento měsíc natočena doma v 🇵🇷❤



Spustit video-verzi

Stáhnout MP3

Metalearning.cz setkání & Krkonoše

5. - 7. 4. 2024 | Chalupa U Hančilů

Na tohle (vás) se hodně těším. Minulý měsíc jsem v pátek [vypsal poslední akci metalearning.cz](#) pro 8 z vás. Myslel jsem, že v neděli, kdy dorazí newsletter, bude ještě plno volných míst. V pondělí nad ránem bylo vše opět plné. Takže znovu 😊 - po 5 letech se vracím na místo činu, kde jsem proškolil stovky lidí skrze stres management. Pronajal jsem na víkend 5. - 7. 4. 2024 moji srdcovou [chalupu U Hančilů v Krkonoších](#) pro 16 z vás. Místa opět mizí rychle, takže pokud máš zájem, neváhej - mrkni na program na web a případně si místo bookni.

Budu se na vás všechny těšit!



Setkání metalearning.cz |
Krkonoše 2024

5.4. - 7.4.2024

U Hančilů, Velká Úpa,
Krkonoše

Zbývá míst: 11 / 16

VÍCE INFO



Šumava 2024, 6 dnů, 110
km

...

Z Nové Pěče do Železné
Rudy

Zbývá míst: 0 / 8

VÍCE INFO



Katamarán Athény 2024
#2 redpill, muži

22.6. - 29.6.2024

Athény | Řecko (přístav
Alimos)

Zbývá míst: 0 / 8

VÍCE INFO



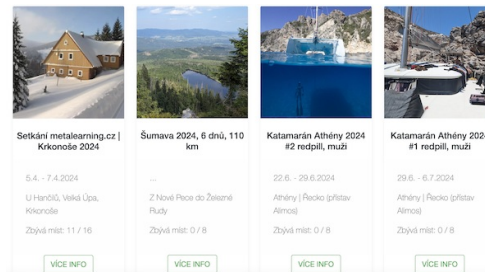
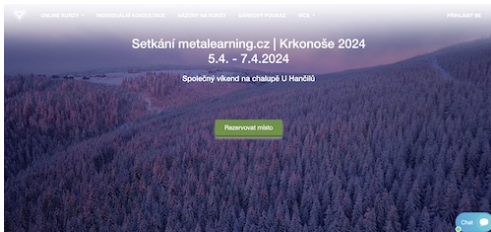
Katamarán Athény 2024
#1 redpill, muži

29.6. - 6.7.2024

Athény | Řecko (přístav
Alimos)

Zbývá míst: 0 / 8

VÍCE INFO



Otevřít akce metalearning.cz

Lekce zdarma (3) | YouTube

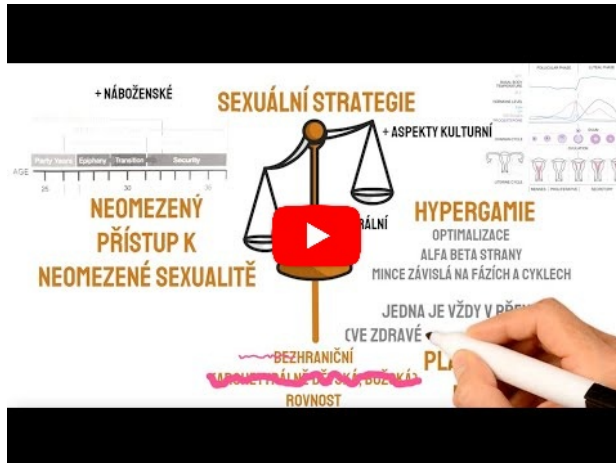
Neomezený přístup k neomezené sexualitě (bez práce)
Máš tyto suroviny v košíku? Podporuješ ultra-zpracovaný byznys taky? | + Praxe
První krok pro všechny, kteří cítí úzkost, paniku & stres

Tento měsíc ve společnosti frčelo přesně to, čemu by se v této formě pozornost rozhodně dávat neměla. Masivní šíření strachu na kterém se podílí všichni od novinářů, policie až po komentáře "předních" psychologů. Nikdo z nich si pravděpodobně neuvědomuje co tímto chováním způsobují, čemu dávají hodnotu.

Strach & utrpení je potřeba monetizovat - každý klik se počítá, každé vyděšení tvé opice se počítá a vyjádření každého víří další a další nenávisť - jenže také dobře generuje peníze za reklamu u každého takového kliku. Navíc ujišťuje frustrované jedince, kteří nejsou [schopni zvládnout odmítnutí](#) ve svém životě v tom, že cesta msty přináší mučednické ovoce & pozornost.

Je to smutné - a proto každý den volím jinou cestu. Změnit podloží od základů, od vzdělání. V tomto případě již 3 roky vyrábím [v kurzu mužské integrity](#) semínka, která poukazují na podkladový problém. Řeší tento problém od základní příčiny, chybějící mužské integrity. V případě tohoto měsíce, **problému zvládnout frustraci, zvládnout odmítnutí své rodiny, otce, zvládnout nepřítomnost průvodce, který tě nenaučil přijmout zodpovědnost za své problémy, zvládnout frustraci a mužskou sílu & agresivitu.**

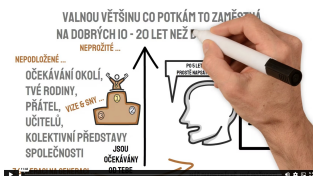
A tato lekce je jedna z nich, která nepřímou poukazuje na jeden prvek z mnoha, který se postupně do skládačky zapojuje a na nevyspělé kluky nakládá břímě mnoha diagnóz ze sociální dynamiky. Vítej ve světě, kde bez práce jsou koláče. V kterém muži ztrácí svoji esenci. Na [YouTube metalearning.cz](#) jsou ještě další 2 free lekce, které jsem zveřejnil v prosinci ty ponechávám nyní bez komentáře.



Otevřít animovanou část lekce zdarma

Nové lekce v kurzech

Zjišťuji, že zveřejňuji lekce, ale nedávám o tom zrovna pravidelně vědět zde v newsletteru, ehm . Tento měsíc doporučuji 3 nové velké lekce. 1) [Sex v manželství](#) 2) [Rekonstrukce vztahů](#) & Plán B 3) [Dokazování hodnoty](#)



[Prokazování hodnoty](#)



[Rekonstrukce a Plán B](#)



[Sex v manželství \(po 20 letech\)](#)

Offline & Online Masterminds

Minulý měsíc jsem poukázal na pár myšlenek honících se mojí hlavou, které si nechám na tento měsíc. Nemám ještě utvořenou přesnou strukturu, kterou bys mohl navštívit na dedikované webovce, ale představa je jasná. Jak sis možná všiml, od září 2023 rozšiřuji portfolio produktů a služeb v rámci metalearning.cz o další možnosti. Možnosti, které bych ideálně dělal free sám pro sebe, ale mohu je dělat i v rámci projektů s vámi všemi - to byly naše [nové akce z metalearning.cz](#). Všechny vypsané akce se postupně obsazují a můj kalendář na další rok je již hodně zaplněný.

Jenže po bok [akcí](#), [online kurzů](#), [konzultací](#) ... mám v plánu nyní v lednu / únoru 2024 v zahraničí vytvořit s čistou hlavou i sekci určitých Mastermindů. Mám připravených několik formátů, které se vzájemně prolínají se vším, co je již vytvořené.

a) Mastermindy online skrze Google Meets, představ si to třeba na 1 tématickém celku z [metalearning.cz](#) - hluboký ponor do stresu. Tento **blok** se vypíše tématicky na nějaký měsíc, například květen 2024 a každý víkend se na 4-5 hodin sejdeme a interaktivně se ponoříme do této problematiky. Online forma pomůže snížit náklady na případný pronájem prostor a udržet vše v dostupné rovině.

b) Pokud se podíváš na výčet aktuálních kurzů, tak je ti asi jasné, jak bude vypadat skládáčka celá. **Bude možné se účastnit ať už dílčího bloku, například onen hluboký ponor do stresu a nebo si koupit přístup k celému velkému "mastermind" programu**, který bude zahrnovat interaktivně všechna [témata z metalearning.cz](#). Tedy například blok produktivity, investic, longevity & biohackingu ... tento program bude mnohem delší, výhledově klidně na 12 - 18 měsíců. Každý blok bude vypsáný s předstihem několika měsíců. Je to práce, která na mě nyní čeká v Portugalsku - chci na to mít kreativní klid, takže více info bude během 2 měsíců.

c) Stejně **bloky**, ale pravděpodobně ještě více koncentrované budou dostupné i offline - osobní setkání. Ať už čistě zaměřené na výuku na konkrétním místě (prostě obrazně zasedačka v Praze) a nebo součástí právě vypsáných akcí - jako třeba [sraz v Krkonoších v dubnu](#), kde jsou plánované 3 odborné bloky po 2 hodinách. Budu je zapojovat do různých akcí jako je třeba i Šumava & katamarány.

Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace

[Lex Friedman & Jeff Bezos](#), Lex nyní chrlí velmi zajímavé hosty a hlavně otázky - navíc dlouhých rozhovorů s Jeffem Bezosem najdeš po internetu málo. Tento měsíc je zde velmi zajímavý podcast o délce 2 hodin plný velmi zajímavých otázek a odpovědí. Hrubě 1/2 se točí kolem space-tech, druhá polovina je i více osobní. Paráda

Upřímně, nejsem zrovna fanda závodění v autech, ale YouTube mi tento měsíc do prokrastinačních okének [vnese kanál](#), který ukazuje, jak by můj život vypadal, kdybych o tento směr zájem měl. A je fajn vidět týpky, kteří místo flexu o půlnoci pod okny mého bytu v Praze, vyjedou na okruh ;-).

Nové lekce v kurzech - mám zde připravenou další dávku, ale nemám natočené videokomentáře - nechávám si to na teplé kraje, protože mám raději, když točím venku na zajímavých místech, než ve "studiovém" bytě v Praze. (takže v lednu)

Vybral jsem hrubě 20 videokomentářů, které jsou točené většinou v Praze a nemají dobré světelné podmínky - takové ty z prvních lekcí kurzů. Ty se nyní přetočí v delší a rozšířené podobě na Gran Canaria. Pokusím se v dalších newsletterech udělat alespoň hrubý seznam těchto lekcí pro všechny, kteří se budou chtít podívat na můj aktualizovaný pohled na věc.

Vaření je od mého dětství nezbytný skill, který rozvíjím každý rok. A každý rok narazím na velmi zajímavé kuchaře od kterých se učím nové a nové věci. Tento rok to byl [určitě kanál Fallow](#). Londýnská restaurace a plno drobných hacků, které jsem nikde jinde neviděl. Ve většině případů to není Biohacking & Longevity kompatibilní, protože klasika = maximalizace chutí a tedy i všemožné zacházení daleko za "smoke point", ale kouká se na to hezky.

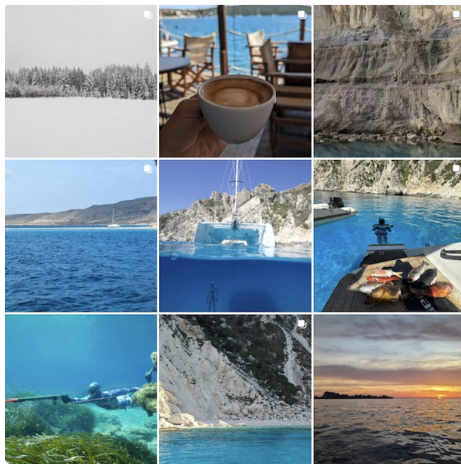
☕ Překvapení tohoto roku - [Kolumbie Sebastian Ramirez Red Fruit](#) - neskutečný kafe. Jahody, brusinky - neuvěřitelná vůně při mletí na mém Comandante mk4, stejná nakopávačka při prvním bloomingu na V60 ... a chuť to samé. Wau. Nejde to pít každý den, střídám to nyní s klasickým jemným [Milky Cake od DAKu](#), ale rozhodně luxusní záležitost nyní na odlet do Portugalska na terásku & [Deep Work](#) seance.

Před měsícem jsem mluvil o výrobě titulků ve zbývajících kurzech metalearning.cz pomocí AI Maestra. Za 14 dnů v prosinci byla korektura dokončena. Všechny kurzy mají nyní animované části otitulkované

Některé věci, které vidím ve společnosti mě děsí. A jedna z nich se dá popsat slovy "ohňostroj v Paříži". Stačí se podívat na [prvních pár sekund tohoto videa](#). Je to krásný studijní materiál pro kurz Sebevědomí & integrita, ukazuje velmi hluboké souvislosti toho jak naše sebehodnota funguje v 21. století a nedokážeme si zároveň užít kouzlo okamžiku. Jsem zvědavý, kam toto povede, protože nad rámec sdílení perfektna bude těžší a těžší zvýšit laťku dopaminu a uspokojit tak svoji závislost na nějaké té další distrakci.

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

Užívej! Měj se krásně!

Uslyšíme se v únoru. A v kurzech samozřejmě každý den.



Honza, metalearning.cz

Metalearner, Essentialist, Investor, Biohacker, Stoic, Adventurer, Creator, Tech guy, Unplugged Red Pill, Spearfisher, Captain (newbie), 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 lekci v projektech vytvořených metalearning.cz.

[Odhlásit se můžeš zde \(nebudu si to brát osobně, naopak mi to ušetří kredit a pročistí databázi\) ♥](#)