

Prosinec 2024 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Ahoj v novém roce ...

tedy na cestě skrze dalších 365 dnů, které představují příležitost žít / experimentovat / optimalizovat / hrát si / růst a to v mnoha životních směrech. Aby to pro Tebe nebyla jen prázdná věta z newsletteru, je zde samozřejmě 350 lekcí v Metalearning.cz. Pomohou ti objevit konkrétní kroky, které ti život navedou na lepší kolej. V kurzech máš i tento rok připravenou 1 komplexní lekci na každý den nového roku.

Za prosinec mám pro tebe jednu velkou reflexi mého roku 2024. Nejde v ní snad ani o to uchvátit tě mými aktivitami & experimenty. Ale přiblížit ti způsob, jakým roční ohlédnutí zpět vůbec dělám. Určitě tedy nevynechej video-verzi newsletteru za tento měsíc. Za tímto nosným prvkem prosincového dílu následuje celá řada dalších zdrojů. Pohodlně se usaď a užívej moji sumarizaci posledního měsíce. Začínáme 6. rok pravidelných měsíčních newsletterů - mých reflexí každého měsíce.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového v mém vzdělávacím koloběhu tento měsíc. Připojuji bodovou osnovu. Pokud máš času více, přečti si určitě během dalších **20 minut i zbytek textové části**. Pokud ti unikl nějaký předchozí díl, tak navštiv [PDF sekci na webu](#).

V případě, že nechceš namáhat oči, je zde i **obsáhlejší audio/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 jako je i tento), 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:

🌴 Reflexe celého roku 2024, experimenty, můj Koncept hry, průlet každým měsícem

🚌 7 náročnějších myšlenek za 2024 (12 minut, video)

🌱 Přestavba Ducato - update za prosinec

⚓ Začíná tě deptat nekonečná zimní šedivka? Nezoufej ... zbývá ještě poslední 1 volné místo na [Metalearning katamarány 2025](#)

🔗 Připojuji i jeden odstavec zajímavých zdrojů a dalších materiálů.

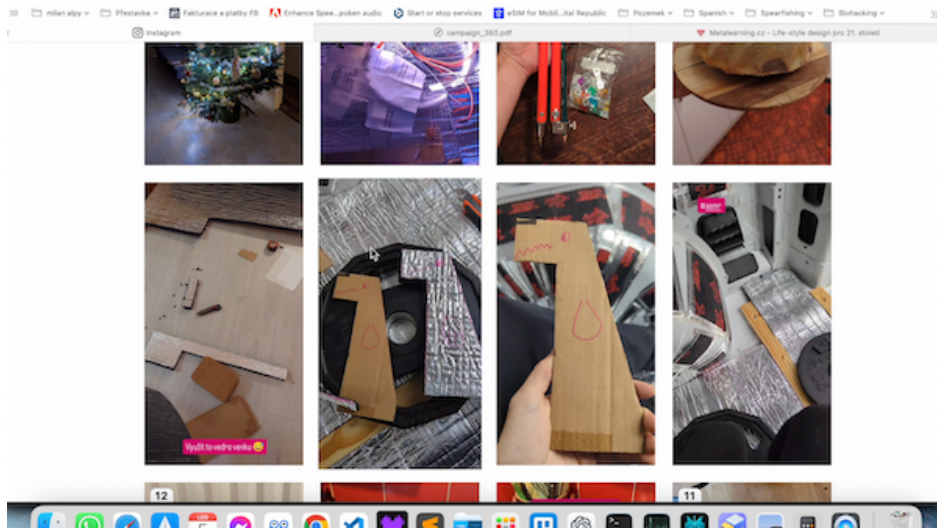
Nezapomeň růst, máš už neomezený přístup do lekcí? V [metalearning.cz](#) na Tebe čeká více než 350 dílů. **Zabere to jen pár minut, ale důsledek využiješ po celý život.**

Jdeme na dávku experimentů za prosinec 2024.

Všem přeji krásný leden!

Honza, [metalearning.cz](#)

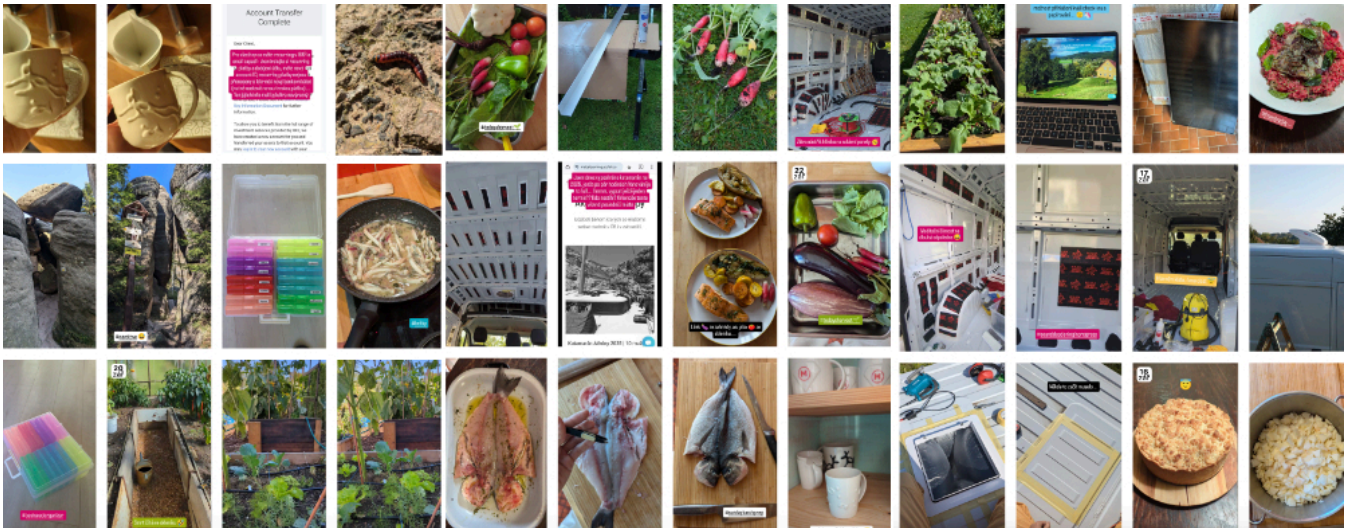
**Pokud se ti nechce číst 🎥
video verze (69 minut)**



[Spustit video-verzi](#)

Reflexe nad 2024

Detailní průchod skrze celý rok ve video verzi ...



[Spustit video reflexi 2024](#)

Pokud máš za sebou lekce v kurzech, víš, že reflexe - ohlédnutí zpět a rekapitulace, patří do každého RFA cyklu. Je to nutný prvek pro kvalitní výběr tvé unikátní a autentické cesty životem. Pokud nezastavíš a nezamyslíš se, zda jsi na správné

koleji, můžeš na té špatné setrvat snadno až do konce svého života. Reflexi tak dělám vždy každý týden v rámci Konceptu hry z kurzu [Produktivita & Rychloučení](#). Nad rámec toho každý měsíc píšu tento newsletter, což je jen a pouze forma měsíční reflexe. Ona roční reflexe vlastně nemá příliš velkou váhu, ale i tak pár řádků sepíšu pro inspiraci a uzavření roku 2024.

Každý rok vnímám do jednoho dne jako příležitost si autenticky hrát ve všech životních směrech, které na zdejším hřišti máme k dispozici. Od financí, sebevzdělání, projekty, práci, péči o své zdraví až po sociální vazby. Nezvládnou je sem vypsát všechny, je jich mnoho, ale zkusím jen ty projektově zajímavější. Vynechám samozřejmě typy každý den workout, kafe jako první, práce jako druhá, mnoho učení se z mnoha směrů + různé další rutiny a návyky mého normálního dne. Pro lepší představu určitě spust' video-verzi.

- **Leden:** Prodej žluťáka | Odlet Lisabon | Portugalsko 45 dnů
- **Únor:** Hodně online konzultací & Videokomentáře 2.0 | Přelet na Gran Canaria na další 3 týdny
- **Březen:** Q & A setkání metalearning.cz Praha | 3 dny ultralight Novohradky | AirBnb úpravy bytů
- **Duben:** Krkonoše Metalearning.cz U Hančilů I. | SRC zkoušky plachetnice | Margit Podcast
- **Květen:** Přechod Orlických hor | Metalearning Šumava 120 km pěšky | Krkonoše Metalearning.cz II. | Start Permakultury & Lazygardening zahrady
- **Červen:** Road trip Balkán | Metalearning Katamarány I. + II. (2 týdny s vámi na vodě)
- **Červenec:** Týden plachetnice + týden katamarán (s přáteli) | Koupě Ducato L3H2 Maxi na přestavbu | Výroba Handline na lov za lodí
- **Srpen:** Road trip s raw Ducatem Brenta Itálie + 5 denní feratový přechod Brenty | Otrava okurkou 😊
- **Září:** Krkonoše metalearning.cz III. | Konzultace v ČR
- **Říjen:** Spearfishing plavba s chlapama Řecko | Přestavba auta část I. + Ducato nabouraný před domem

- **Listopad:** 14 dnů plavba & spearo Kyklády | Food Evolution start (nový projekt)
- **Prosinec:** Přestavba auta část II. (mrak učení, elektro + voda + izolace + nábytek + 3D modely)

To byla hrubá struktura roku již minulého. Struktura roku 2025 je prakticky nastavena (zaplněna) již nyní a začne hned za 2 týdny moji srdcovou Madeirou. Tedy nejspíš mnoha hodinami ve velkých vlnách s harpunou v ruce případně natáčením obsahu po všech možných levádách. Těším se a děkuji všem lidem, kteří se mnou sdílí část mého roku v kterémkoliv životním směru ... ať už online v kurzech nebo offline osobně.

Zkus se též na chvíli zastavit a zamyslet se nad posledním dnem, týdnem, měsícem ... rokem. Naučit se vnímat vděčnost za vše, co se ve tvém životě odehrává. Pomůže ti to lépe nastavit další kroky, což je důležité, protože nikdy nevíš, kolik jich ještě bude.

7 náročnějších myšlenek za 2024

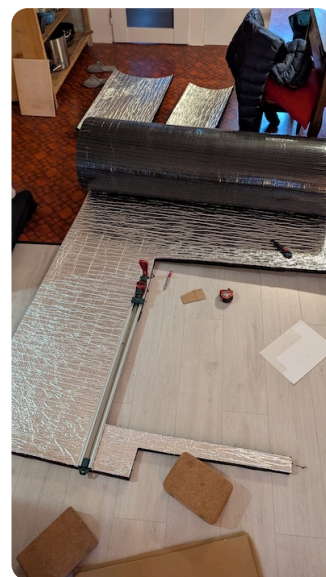
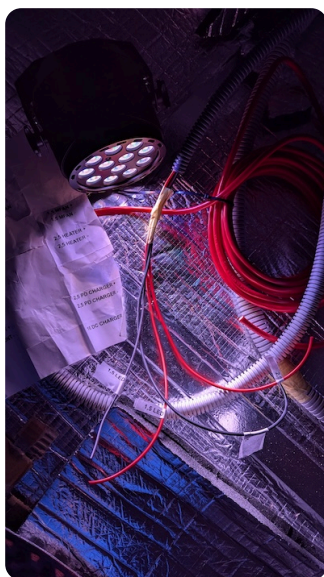
Během prosincových večerů jsem měl chuť vyrobit nějaké to video jen tak na YouTube. Jenže upřímně ... moje znechucení a zahlcení světem informací v onlinu je poslední rok až dva hodně veliké. Snažím se být co nejvíce offline a pracovat na svých problémech, které už rozhodně nejsou tak trendy jako 350 lekcí v kurzech metalearning.cz a tak je vlastně ani tolik nesdílím.

Některé myšlenky jsou ale vcelku invazivní. V rámci terminologie kurzu [Úzkost & Panika](#) bych mohl říct obsesivní. A tak jsem se rozhodl udělat video bez efektů, bez animací, bez střihů a titulků, které drží pevně pozornost diváka. Prostě jen ticho, černo a zvuk ... zde je 7 náročnějších myšlenek za rok 2024. Je jich samozřejmě mnohem více, ale víme jak je to nyní s pozorností na sociálních sítích 😊 . Ponecháme délku na rozumných 12 minutách ...



[Spustit video na YouTube](#)

Přestavba Ducato Update prosinec



Prosinec byl ve znamení čekání na teploty nad 5 stupňů. Frustrace dost velká, ale což - rozhodně se to pohlo. Vše co by mimo zimu trvalo den, mi zabere tak

trojnásobek - navíc v dost "nepříjemných" podmínkách, ale chtěl jsem opět využít čas v ČR, protože leden = odlet na Madeiru.

V prosinci jsem začal konečně lepit & šroubovat rošt k podlaze - Mamut chce alespoň 5+ tak budiž, pár dnů bylo "teplo". Do roštu přišel 30 mm K-Flex (něco kolem 5 - 6 m z role), který sedí naprosto přesně na použité hranoly. Jen zlehka kopíruje embos podlahy, což z horní strany stáhne překližka. Všechny spoje jsou následně přelepeny hliníkovou páskou. Na videu práci na podlaze obvykle spatříš jako 10 minutovou verzi - v zimě to trvá tak týden necitlivých prstů 😊. Navíc si do auta hezky nafuníš, což večer na stropě kondenzuje a následně zmrzne. Takže ideální stav je, že venku neprší a máš alespoň otevřené dveře a vzduch proudí.

S překližkou byl trochu boj ... před svátky se 2 velké shopy (palubky Venci + Doležal) tvářily jako funkční, naskladněné, ale v den vyzvednutí z obou telefonát, že vybrané desky nejsou aktuálně skladem nebo je zavřeno - budou až 2.1.2025. Takže jsem vše dovezl až nyní v novém roce - na podlahu jde fóliovaný multiplex, bříza a to o tloušťce 12 mm (9 mm mi přišla fakt slabá). Váhový rozdíl je tak +15 kg. 3 desky na podlahu, cena lehce přes 6 000,-. K tomu jsem vzal rovnou i 15 mm a 9 mm truhlářské klasické multiplexy. 9 mm na kotvící pásy, 15 mm na první pokusy s nábytkem.

V době kdy teplota na 3 dny stoupla na 9 - 10 jsem nalepil i jednu celou 8 m roli 25 mm K-Flexu na stěny (tam kde nebudou okna). A ještě chybí celý strop, takže spotřeba velká. Snažil jsem se vyplnit i všechny dutiny v bočních/zadních dveřích, což byla skvělá vyřezávačka (a pořezávačka) na dlouhé zimní směny. Všude při práci s K-Flexem uvidíš doporučení měnit čepele zalamovacího nože. To za mě trvá moc dlouho, vezmi si z kuchyně ocílku a máš za 5 sekund luxusně ostro. Všechny hrany opět přelepeny hliníkovkou (Coroplast) i když stejně navrch půjde ještě parotěsná ALU bar (možná zbytečně, ale mám ji ready).

K tomu jsem finálně natahal všechny husí krky skrze horizontální & vertikální sloupky - krky mnoha průměrů, protože hej - není to zrovna sranda. Jednak je docela věda vymyslet kudy vše táhnout ... a potom taky sranda kabely do krků pomocí elektrikářského pera natahat. To je v mnoha případech lepší udělat v rovném stavu a potom krk komplet natáhnout na místo. Husí krk se totiž skvěle šprajcuje za vše možné a je potřeba myslet na to, že skrze krk taháš často více kabelů různých průměrů a to v párech (při 12V).

Srandu s taháním kabeláže jsem v žádných videích moc jako problém neviděl 🤔. Pointa je, že hrany Ducata jsou z 90 % zabroušené ... jenže těch dalších random 10 % je nabroušených jako nůž v kuchyni. Obvykle tam, kde se ti něco šprajcne. Takže parádíčka na ruce. Pokud byla teplota pod nulou, dělal jsem práce typu nýtování

nýtovacích matic do karoserie - tzn. zvětšení existujících děr, přetření nerez barvou + připevnění matic.

To je vše přátelé. V lednu do odletu zkusím stihnout přišroubovat/říznout multiplex překližky na rošt, ať je konečně hotová pochozí plocha a také vyrobit uchycení nádrže na vodu nad pravý podběh. Potom šup spearo na Madeiru a další práce až v březnu, kdy půjde určitě vše jako po másle se Sluncem nad hlavou.

Čtení, poslech, inspirace, prokrastinace

🇪🇺 Jako každý rok proběhla úprava cen v metalearning.cz, až do 25.12.2025 budou ceny opět stejné.

🎵 Kde jsou ty časy, kdy jsem vymetal bluesové bary v Indianapolisu a měl jsem na zdi pověšené dvě elektrické kytary a na stojanu akustiku. Ty časy jsou fuč, den je prostě příliš krátký. Blues je ale rozhodně směr v kterém mám každoročně naslouchávkovaných pár set hodin na Deezeru. Posledních hrubě 6 let mi do cesty playlistu skočí [Kingfish \(Christone Ingram\)](#) a tento měsíc má své jméno i zde ... prostě wow. Popsal bych ho jako kytara B.B. Kinga, hlas Roberta Craye a respekt & pokora ála Joe Bonamassa. To vše v dokonalé formě v které byl Kingfish snad už v 16 letech. Jen by to chtělo koupit kurz Biohackingu, aby nám tu ještě za pár let hrál ... ale to je známá myšlenka, která se ti určitě prožene hlavou, když spatříš jeho vystoupení.

🚢 Tento měsíc jsem si užíval jako divák sledování především [Vendee Globe 2024](#), Rolex Middle Sea Race a také Rolex Sydney-Hobart Race, která měla bohužel na svědomí 2 životy na 2 lodích hned v den startu. Překvapilo mě, kolik se toho člověk může naučit jen ze záznamů a reportů. Příkládám [jedno video 60+](#) uzlového nárazu větru ...

🔍 V ČR máme celou řadu hodnotových firem, které se snaží udržet řemeslo při životě. A firma, kterou podporuji tento měsíc je [Český smalt](#). Moje kuchyň je něco jako moje akciové portfolio - jen je důležitější, protože "jste to, co jíte". Vybavení musí být kvalitní, pánve, pekáče, formy ... z litiny, smaltované, dělané v ČR. Naprostá pecka. Až si k nim půjdeš koupit tu svoji, tak pochopíš ... pamatuj, povrch

pánve je nepřilnavý vždy, pokud použiješ olej. Doma prakticky nepotřebuješ různé "nepřilnavé srajdy". Nepřilnavý = nepřilnavý bez použití tuku, takových případů použití je vcelku málo. Více si o tom povíme velmi detailně v novém projektu již brzy.

👤 Možná máš Ph.D. z aplikované informatiky, které ti jméno jako mně zrovna nevylepší 😊 ... ale když se podíváš na následující video jako ajťák, tak zjistíš, že je na čase zajít do šuplíku a diplom roztrhat. [Linux developer video](#).

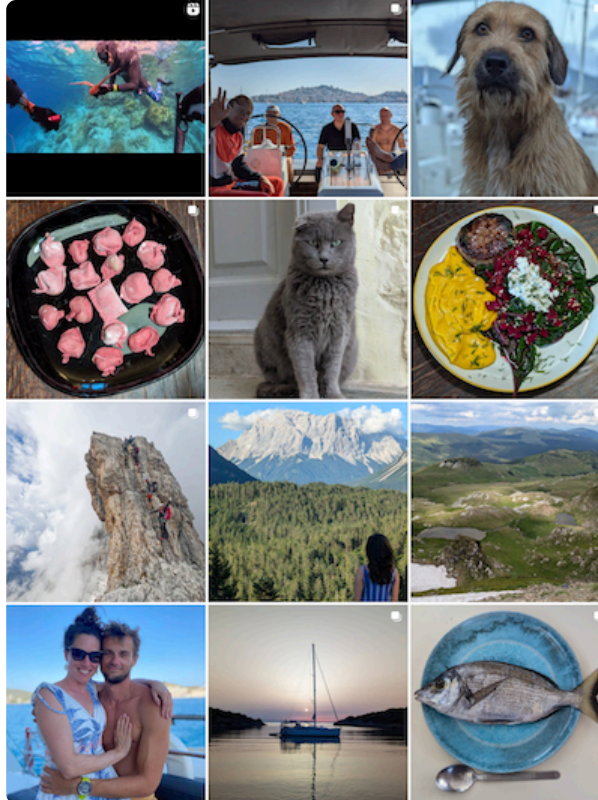
🧊 Co vzít na narozky loď, naložit snowboardy a zaplout si na Antarktidu zalyžovat? [Luxusní dokument o délce 44 minut](#) který musíš vidět (NorthFace). Pokud budeš chtít pokračovat, mrkni na jeden z [posledních záznamů Hilaree Nelson](#) a Jima Morrisona z K2. [\[RIP OH\]](#)

🎸 Jsem velký fanda [Bucketheada](#) tak 10+ let a tento měsíc jsem našel v archivu podcast o jeho zdravotním příběhu. Ten je stejný jako můj před 12 lety, katetrická ablace srdce. Popis jeho stavů a myšlenek v hlavě je děsivě podobný tomu, co jsem zažíval kdysi já. Silně specifický bod tohoto měsíce pro všechny, kterým arytmie změnilы život. [Podcast zde](#).

👤 Vím, že hodně z vás čeká na pokračování bulvárku jménem Sliz-Voliz reality show z minulého měsíce - nebojte, bude ... a štavnatý, ale necháme to až za měsíc, ať je příběh hezky zakulacený 😊

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

Circumstances don't make the man, they only reveal him to himself.

Epictetus

Přeji vše dobré v novém roce!

Nezapomeň na svoji 1 lekci, která na Tebe čeká 🙏

Rok 2025 přináší 365 příležitostí růstu.

Metalearning.cz ti připraví změnu na každý den v podobě animované lekce a video-komentáře.



Honza, metalearning.cz

*Metalearner, Essentialist, Investor, Stoic, Nomad, Unplugged
Red Pill, Spearfisher, Captain (newbie), Astronomer*

metalearning.cz | prectime.cz

Více ...

Každý newsletter představuje měsíční reflexi mého života. Dělán ji na prvním místě hrubě 1-2 dny koncem měsíce sám pro sebe. Historii všech dílů si můžeš zobrazit [od roku 2020 na webu v PDF.](#)

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 \(nebudu si to brát osobně, naopak mi to ušetří kredit a pročistí databázi\)](#) 😊❤️