

# Prompty - Týždeň 43, 2025

---

**Obdobie:** 2025-10-20 - 2025-10-26

**Počet promptov:** 21

**Celkový word count:** 8,468

---

## 2025-10-20

---

**Timestamp:** 2025-10-20T17:49:57.207000+00:00 | **Words:** 1280

potrebujem pisat.

je nasledujuci den, a uvedomil som si ze uz je 20.10

pred chvilou bol 1.10 a cerstvo sme dosli z dovolenky, potom ubehlo 10 dni a potom ubehlo dalsich 10..

prekvapuje ma ta rychlosť.

normalne sa az potim, mam pocit ze chytam paniku, ked na to pomyslim.

mam pocit ze som zaseknutý uz pritom ked kukam youtube.

nechce sa mi to pisat lebo mi budes na takto text hovorit ze sa musim upokojit, ze sa nic nedeje, a mam urobit najjednoduchsiu verziu recepcnej aby som sa uzemnil a nabral momentum

ja neviem ci to chceme. a kdeze to nechcem mam pocit ze ina moznost od toho je nerobit nic.

lenze ja neviem co mam robit.

ako som sa zobudil tak som si napisal do zosita ze co chcem urobit, a pritom som si volne napisal nieco bokom a napisal dsom volnym sposobom ze hmm uz je 20.10 to ten cas tak rychlo ubehol.. vlado klope na devere..

moj foter sa voal vlado, a ked som napisal hento, spomenul som si na neho.

mam pocit ze sa mi udalosti v hlave a myslienky compunduju a je ich vela, chcel by som ich vsetky vyjadrit a vypisat, inak sa k nim stale vraciam, ale enviem sa dostat do stavu kedy pisem k veci.

potrebujem opisat tento jav, kedy ked mam pisat prompt alebo vymyslat tu ai recepcnu, tak sa zacnem potit je mi fyzicky neprijemne to robit.

mam strach, bojim sa..

bojim sa ze vlado ked dojde tak povie, ze no adam, tak dlho som na teba cakal a ty si hovno spravil - nechcem s tebou spolupracovat. a vobec by som sa mu necudoval.

ako by som ocakaval ze sa zopakuje ten isty scenar ako s peťom v aiapply, a ja pridem o dalsiu prilezitost.

neviem odpovedat na otazky ohladom tej recepcnej, neviem co sa bude diat ked to bude chceit nasadit do priprodukcie, neviem co robit s gdpr, neviem vela veci a nemam ani pristor na sustredenie, lebo som chory, laur aje chory a sme spolu v obyvacke kde ona kuka telku.

som vytoceny uz ked s ama nieco pyta, lebo viem ze by osm sa mal sustredit, ale musim ist do obchodu, uverti caj alebo nieco.. a uz je 14:30.

povedal som vladovy ze dneska mu nieco ukazem a ze si zavolame.

prislo mi to ako dobrý napad, este o 10 rano, ale teraz cas pokrocil a ja som sa dostał k tomu že som si na papier rozvrhol že jak by mala ta recepcna vyzerat.

ked sa ale dostanem k promptu, tak ten genericky, co uz v eleven lab je, tak mi pride ze je akoze solidny a ze by mohol stacit na to co chceme, lenze ja neviem ze ci to co som videl v tej detskej ambulancii na ktorej som bol v pondelok a utorok ze ci to viobec viem urobit alebo ci to vobec potrebujem tie ostatne mabulancie a co to bude obnasat ked vlado najde 20 ambulancii, ja budem muset opakovat cely ten proces robenia novej recepcie, samozrejme uz na zakadoch tej predoslej, ktorá sa zvaliduje na deme..

mam zase cyklické navaly pochybnosti a ked jedna odznie tak pride dalsia a ja len sledujem cas a strachujem sa.

teraz som sa zavrel do spalne, a musim robit aspon nieco.

neviem co mam pisat ale viem ze pisat potrbeuem lebo ak nebudem pisat nebudem rozmyslat a ked nebudem rozmyslat tak budem muset nejak inak "zabavit" mozog lebo mozog primarne nevie co robit, interpretuje, a neni dovod, aby som mozog nehal vytvarat scenare dopredu. neda sa tie generovane scenare ignorovat alebo potlacat lebo potom vznika negativny priestor, ktorý ma pohlucuje.

nieco z coho som sa strasne tesil mi teraz sposobuje bolest, niekto by povedal ze by som to nemal robit ked sa na to necitim alebo ze neni to to co ma skutocne naplna, lenze ja to takymto sposobom ani nezistim.

dostavam sa do prilezitosti a možno budem neuspesny aj tento krat, ale to nemoze byt moznost, kedze neico taketo osm pred meisacom ani len nevypustil z ust a teraz to prisustam ako moznost.

suvisi s tym možno aj to, že citim od laury ocakavanie, ktoré som sam vytvoril tym že osm hovoril že chceme robiť aia a zarabat na tom a podnikat a byt muz.

cize su na mne ocakvania, ktoré som ale chcel mat, vtedy ked som odchadzal z nemocnice, v tedy ked som bol nahnevany, mal som guraž a konforntoval som sa s ludmi kazdy den.

nemozem sklznut do letargie a sledovat svet z posteles.

potrebujem byt medzi ludmi, vonku, a tvorit.

vlado je cesta k tomuto.

este sa aj vola jak moj otec, ktoreho mozem pokoryt prave v nom, ze ked sa budem viedt s nim zosynchornizovat, a budeme si rozumiet a skutočne podnikat..

vlado ma iny vzťah k peniazom a hlavne ich ma viacej, je teroch atrsasi, a ja sa prinom citim inferiorne. je to nieco, co, pocitujem pomerne casto pri "uspesnejších" muzoch a pri vladovy to mam tiez..

co mozno tiez vytvara nechut z mojej strany, alebo to je len moja domnienka.

tohoto by som sa chcel zbavit lebo ma to strasne brzdi, ked sa takto prisposobujem externostiam, dalo by sa povedal ze som makky, a nemam vytvorený pozitívny loop na kazdy den.

vstavam neskoro, pred obedom, zahram plejko kym laura spi, potom sedim na gaudi alebo na stolicke a pisem..

pisanie bola vzdy ta hodnota, ktoru som nazvyval praca ale bolo to "iba" pisanie.

ked vsetci hovorili o promptoch a knizniciach tak ja som si dalej pisal a nevytvoril som si navyk organizacie.

zilo sa mi dobre v monolitickom dialogu, a teraz ked ma kortex ai vypadok, miesto kde som viedol svoju poslednu konverzaciu, stranka nefunguje a ja sa citim zaskenujejsi este viac.

je to jeden z dovodov, resp dosledkov ako vyuzivam cas.

lebo jedna vec je ze som podstupil hlboku introspekcii pretoze som sa vracal v case v roznych intervaloch a urovniach a bol som tak flow ze jednou odpovedou som nasiel dalsie otazky na ktore som hladal odpoved.

teraz jak dosiel vlado a mam byt fixovany na to ze ideme do recepcie, mam to vymyslet, budeme bohaty, adam vymysli to.

mozno to je chyba moja ktoru som spravil ze ked sme sa s vladom na tom dohodli tak sme sa hned nestretli kvoli tomu iba si vymenili par hlasoviek, cize je to aj moja slaba komunikacia kedze mam problemy.

nazdavam sa ze keby sme sa uz stretli a bol tam ten kontakt tak by sa tato moja faza odohrala rychlejsie.

co mi teraz zostava.

nasiel som celkom dobrý tutorial podla ktoreho proste spravim to iste aby som sa v tom zorientoval a skusim to preložiť do slovenciny, pretože on to robi na australiu. preložim to do slovenciny a použijem ten isty agent flow ktorý robi v elevenlabe a podla neho to spraví na bratislavsku lokalizaciu.

on tam používa pomerne priamociery flow, kedy v prvej vete sa agent pyta priamu otázku na pacienta aby inicioval worflow, co je celkom dobre na menežment toho pacienta ako takeho, a

prirodzene pacient odpoveda na otazku: "Dobry den, dovolali ste sa bla bla bla, ste evidovany alebo novy pacient?" a nasledne prebehne flow schedulingu alebo transferu na sestricku.

cielom by mal byt aby ai odpovedala v pripadoch kedy potrebuje pacient overit lekarske informacie alebo sa poradit ohladom vzniknutych stavov pacienta, aby potom sestricka nedvihala telefony, ktore sa pytaju na terminy vysetrenia alebo informacii z intenetovej stranky napriklad.

nezostava mi nic ine, ako to spravit.. je to jak leap of faith, kedy sa potrebujem vyjebat uplne na vsetko, izolovat sa a spravit ten worflow tak aby to vlasto videl.

a mne sa to uz podarilo viac krat, mal som funkcyjny worflow.

---

**Timestamp:** 2025-10-20T20:56:40.621000+00:00 | **Words:** 1117

prečo citim uzkost?

dlho som sa takto necitil, neviem ci vobec.

ked som bol v nemocnici taksom bol zvyknuty na to ze precujem stale v rovnakom tempe vo velmi predvidateľnom prostredi, ktore hoci bolo narocne svojou intenzitou, tak to bolo jednoduche vstat a ist do prace.

teraz ma moj zivot realne nasledky, a je zaujimave ze som si to teraz "nahle"uvedomil ze to tak je.. cely týzdne som lezial v posteli.. pondelok utorok 13. 14.10 som bol v ambulancii na praxi u pediatricky. streda stvrtek piatok sobota nedela som bol off.. boli to celkom crazy dni lebo som videl cely feed youtubu a vycitam si to.

ani som si s tebou vela nepisal lebo sa mi k tomu nechcelo priznavat, co som ctil ze vytvorilo napatovy bod ku ktoremu som sa vzdy vracal a najma ked som zacal robyt recepciu.

ihned jak som zacal tak som zacal uvazovat nad picovinami, nad gdpr, nad vecami ktore teraz este neviem ci vobec a kedy pridu ako skalovanie alebo zaznam databazy.

na par kliknuti som si urobil n8n pretoze sa sklada iba z 3 nodes - webhook agent ktorý ma google calendar tool, ktorým overi dostupnosť termínu alebo spravi rezerváciu na validný termín s menom priezviskom datumom narodenia a dovodom navstevy (choroba, ockovanie, objednanie...), to musím napisat do promptu ale ten prompt.. och ten prompt to je fakt kokotina.

kazdy youtuber povie ze to spravil copy paste z ineho llm. jedneho som nasiel, on bol z australie a mal to postavene na konkretny model kedy sa hned pytal na overenie pacienta ze ci je evidovany alebo nie, lenze v anglicine to znie uplne inak ako v slovencine, mam pocit ze tam potom dochadza k skresleniu, lebo ja sa to ucim v anglicine ale prekladam to do slovenciny, lebo som sa to nenaucil sam.

dalsia vec co ma napada je ze, zle pouzivam ai aby som to spravil lebo, zatial som iba opisoval ai konverzaciu a chcel z toho spravit prompt a potom som ten prompt pouzil s upravami.

ale mohol by existovať lepsi sposob ako by som to mohol vykreovať s ai.

skusal som aj costumgpt, ktorý bol určený na tvorbu promptu pre voice asistenta, ale to bolo zas robene na gpt4o ktorý je prilis charakteristicky v odpovedi..

doslo mi ale, ze ten sposob australcana je preto zaujimavy, ze on vytvara data. lebo ten pacient povie ze je v systeme alebo neni a tak ti vzniknu dve databazy ktore mozem mat na jednom excely v dvoch harkoch napriklad. cize to su data ktore sa zidu a su to data ktore ambulancia uz davno ma.

to uz som sice skusal, ale ai by mi mohla povedat ze co vsetko sa ma v prompte nachadzat, a ja to opisem granularnejsie a ai mi to napise iba to stylu na ktorom sa dohodneme, alebo take nieco.

ono.. v tomto je prave ta zmeny, lebo ja stale pouzivam parelelny nastroj linearne. mal by som sa snazit vetylty a nadvazovat jednotlive celky na seba, prejst do kontext egeneeringu. v tom zmysle, ze je vovyvoji teraz druhia verzia kortex ai, ktory sa vola eden a je to zalozene na canve.

mas free canva platno, na ktorom mas bloky, ktore vies spajat a tie bloky su chatovacie vlakna. vies prepojiti konverzacie aby mali kontext, to je strasne dobry napad, ktory uz som videl v nastroji za 300e,

dal som sa na waitlist, chcel by som to pouzivat, lebo je to vyvajne pre dan koe, ako druhia generacia kortexu, ktory je tiez robeny pre neho.

henten canva model je omnoho efektívnejši na komplexnu pracu nez jedno chatovacei vlakno medzi ktorym musis preklikavat cez taby. ja mam "iba" 15" macbook, a pracovny priestor na konverzacie nemam velky.

som ale v procese pisania promptu, kde som dal vsetky texty za posledne tyzdne a chcem aby mi podla toho spravil sablonu podla ktorej budem zaznamenavat svoj obsah do obsidianu aby som mal myslienkovu gafou mapu, skusim to znova.

skusal som to uz dva krat, a pacilo sa mi to, ale nepaci sa mi pisat texty do statickeho obsidianu a potom vzdy ostanem tu s tebou v konverzacii alebo na Dia.

dia je tiez užitočny nastroj ktory sa rychlo vyvyja, ona ma Skill function, cez /, kde si vies nastaviti prompty, v com by som si tiez mohol spraviti poriadok a napisat tam nejaký užitočné prompty pre analyzu videa.

celkovo, by som si mohol spravit nejaký funkčný analytický prompt ktorý bude mať jednoduché dcerské prompty. to by som mohol spraviti este dnes mozno.

neviem jak je to legit ale najradsej by som vsetko spalil a zacal na novej pracovnej ploche, lebo nemam dobrý sposob ako archivujem a stahujem subory.

spravim to, že v prehliadaci si spravim nový profil, a zacnem ukladať data do priecinkov, aby som spravil aspon krok ku zmene. neskôr sa s tym vysporiadám, že to premazem.

vcera som robil chatUi, dneska som robil recepciu.

do fyzickeho notebloku som si zapisal dalsie poznamky k tomu jak chcem aby ta recepcna vyzerala a odkazy na zajtra rano ked si budem robit plan na cely den, tak aby som to nemusel

opisovat znova. cize rano si sadnem za stol a napisem si, co chcem urobit, lebo nejdem do skoly.

vcera som robil chatUi, dneska recepciu, zajtra spravim iteraciu recepcie a aplikujem co som sa naucil dnes.

chcem spravit momentum, do ktoreho pridam este cvicenie aby som pestoval telo.

zacial som trocha experimentovat s inymi modelmi na LLM Arene, kde ti na odpoveda viac modelov naraz a ahodnotis ktorý sa ti viac paci a potom ti ukaze jaký to je model - prekvapil ma qwen

urobil som si poriadok v desktope, zistil som že som tam mal 4 cool worfflowy ktore som si hned dal do n8n lebo ich staci iba nastaviti. aje tam - fb interakcny bot, recepcna pre nechtovy salon, sekretarka na gmailto, tvrba kontentua. postovanie na vsetky siete cez blotato. cize n8n by som mal nieco, na com mozem pracovat.

v desktope som aniel niekolko svojich starych konverzacií, ktore teraz pojdem zazanylzovat, aby som z toho extrahol "idealnu" strukturu obsidianu, ktorý mi bude vyhovovať a ktorý zacnem používať.

mam este 50GB volneho pristoru na pocitaci, a ked sa dostanem k 20GM, tak spravim refraktoring.

zajtra si otvorim novy profil na prehliadaci, a postupne si otvorim tabuľky ktoré budem používať.

bezpecne spracujem ai recepcnu, a zaznamenam si veci ktoré vzidu z tej extrakcie na obsidian vault.

chcel by som do obsidianu zakopmonovať plugin, lebo cez chatgpt by som vedel ovladať obsidian, exportovanie a zapis, cize by som sa mohol rozpravovať s tebou tu, a potom zorbať prompty a hodit to cez chatgpt do obsidianu s automatickymi strukturovaním a wikilinkami.

to skusim este dnes.

cize vyzerá to že som sa ciastocne nastartoval.

---

## 2025-10-21

---

**Timestamp:** 2025-10-21T08:49:08.822000+00:00 | **Words:** 1544

mame dalsi den - 21.10

vstal som o 9, vlado mi posal hlasovku, aby som sa nestresoval, lebo on chce byť do 35ky bohaty, teraz ma asi 30, a hovori že to nepotrebuje mať uz hned zajtra ale potrebuje sa hybať. potrebujeme aby sme sa dostali k tomu že vieme objednavat terminy a to je presne uloha ktorú som si zadal vcera, takže vlado odpoveda na to, co si predstavujem, takže to mame pod kontrolou

dnes zacnem znova a velmi pomaly. urobim najjednoduchsi elevenlab prompt, aby som overil konexiu medzi n8n a elevanlab - to ked s ami podari tak to bude povazovane za splnenie fazi 1 vlando to povedal zase spravne, a tlak s ktorym sa trapim musim menezovat lepsie.

dovodo prečo s ami tak "nedari" je, ze napr teraz je hodina od toho co som vstal a svoj cas nekonzumujem dobre, stravils som ho na integrame a zachode, a to je doslova maligny behavior.

potom moj mozog uteka k rychlemu dopaminu lebo ho tlaci cas. kazdy strateny den neni binanra chyba, je to nevyuzity cas.

predstav si, adam, ze by si chcel robit ai recepciu pred 3 rokmi.. mozno by is musel ist zvazovat vysoku skolu aby si vedel obsluhovat nastroje ktore by urobili recepciu.. a pozri sa teraz.. ked zabudnes na ten tlak ktorý citis, ze ai je tu a mal by kazdy s nou zarabat, tak si to uvedom.. nikdy v historii ludstva nebolo mozne to co je dnes.. a pozri sa co si dokazal.. odisiel si z nemocnice po 10 orkov a chces zmenit profesiu.. sak to je mimoriadne narocny krok ktorý vacisnu neurobi po 10 rokoch, ale ostane v rigidnom systeme ktorý zabija slobodu a potlaca kreativitu a fantaziu, aby sa predislo chybam a aby sa pomohlo co najviac ludom, co je samozrejme blbost.

kolko tvojich kolegov by sa vydalo do takeho tizika ako ty? mlady chalan na podrpore ktorý sa snazi naucit sa programovat.. pred 3 rokmi by si nemohol cez elevenlab robiti pohodlne asistenta a ty kňučiš jak mala mačka ze by si chcel aby to bolo jednoduchsie.. ono to uz jednoduchsie byt nemoze a to vdaka tomu ze cely svet sa snazi monetizovat intenet a niekomu sa do dari viac a niekomu menej, ale ty mas schopnosti na to aby si robil, a pracoval efektivne..

potrebujes system ktorý ti zaruci, ze budes donasat vysledky.

ak to ma fungovat dlhodobo, tak si nemozes taketo time slips dovolit, lebo to ma compound efekt.

neboj sa casu, neda sa ovplivnit, da sa len efektivnejsie vyuzivat a ty si predsa špiškovy na optimalizaciu. vieš čo všetko by sa dalo robit efektivne a zdravo, tak si nemysli ze to "ked budes robit aplikaciu, tak prides s niecim originalnym".. ved ty uz robis aplikaciu, kde mas prist s niecim originalnym. a nemysli si, ze to nemozes spravit. Nemysli si ze neprinesies nic originalne, lebo vsetko co robis originalne je..

tak ako ty, doslova nikto nepracuje a nerozmysla, a nie len preto ze, kazdy clovek je vynimocny, ale preto ze obsah a jeho kvantum, je nieco co nikdy nezazije a nespozna.

ked sa pozries na bezneho cloveka, tak zije ako ty, ale nesprava sa ako ty. vdaka tomu ze vies mapovat svoje rozmysanie, a vies sa na seba pozriet z tretej osoby vedome, tak by si mohol dosiahnut vyssi stupne regulacie tym, ze seba budes pozorovat s 3. osoby, a seba nechas ako riadiacu kontrolnu jednotku, ktorá ma pravo a moznost byt nespokojna a drustrovana ale adam ako vykonna jendnotka sa moze dopustat chyb, ked vieme, ze moje myslienky, neni cele moje telo alebo cela realita.

musim respektovať to že nejsom schopny vedomé riadiť celý svoj ekosystém, lebo teraz napríklad som hladný. keď sa nenajem, nemusím si to všimnut, nepride mi ziadna notofokacia ktorá by ma upozornila na to že som hladný a preto pocitujem nekomfort, nejsom sice smadný ale nemusím cítiť smad aby som bol jemne dehydrovany a preto sa mi tazsie rozmysla, som po chorobe a stale iba sedím cize sa nehybem a nemusím si to uvedomovať ale kvôli tomu mi može byť nepohodlné a to može zvýsovať frustráciu, sú to veci ktoré sa deju neustale a ja si to nemusím všimnut, aby sa to neoazj stale.

ja takto fungujem cele tie tri mesiace, že cely den travim na pocitaci v konverzacií s tebou, lebo chcem aby som nieco spravil, a potrebujem byt veľmi sústredený na to co robim, pricom avizovanych vysledkov mam menej nez tych o ktorých som hovoril ze ich spravim.

a to je tiež zle, lebo je to kontradikcia v tom co robim a hovorim, preto potom možem pocitovať frustráciu, keď sa blíži deadline.

vcera som mal normalne uzkosti a nevedel som sa sustredit, hladal som lahky dopamin, robil som vsetko len nie to, co by som mal.

teraz som si to spojil s obdobím keď som sa mal učiť do školy a učiť sa napríklad matematiku. pocitoval som hneď vychadzajúci z vnútra ktorý mal otázky, kurva prečo musím robiť niečo comu nerozumiem, zacalo mi byť teplo a najradšej by som prevratil stôl. veľmi podobný pocit, ktorý je prosté maligný a musím ho eliminovať.

keď sledujem orchester väčnej hudby, napr Rachmaninoffpiano no.2, tak piano je sprievodný organ ktorý určuje melodiu a tempo, ostatné nastroje prehľbuju tento hlavný organ. dokonca piano zaciná skor ako dirigent niečo spravi. ten kto hra na pianе tak vyzera skor ako by bol posadunutý než aby sa vyslovene snazil. on tu hudbu číti a prechadza celým jeho telom az do konca prstov. je to proces ktorý rastie z hudbou, lebo ľudčeka pohltí tym že je všade.

niečo podobné sa musí dať aj u mňa, nie v zmysle posadnutia, hoci áno, musí sa dostať do flow, ale dostaňe sa tam systematizáciu kreativity. nemožes byť na volnoheb, potrebujes mať guardrails, aby si neplytvával energiu na picoviny a využíval čas efektívne.

potrebujes to, lebo komplexnosť s ktorou sa dostavas do kontaktu je rozsiahla, a pre tu rozsiahlosť ktorú pestujes, ktorou je ai, ktorou je podnikanie, ktorou je manželka lora, potrebujes fungovať rytmicky, nie cyklicky.

musíš cirkulovať zo zvácsujúcim sa radiusem okolo Self, ale aby sa zvácsoval radius, musíš do toho vkladat energiu.

musíš si byť vedomí toho že keď čas plíta, tak narúsuje procesy, ktoré sú rozbehnuté.

ak plati, že "veci" si najdu k sebe cestu a potom tomu hovorim synchronicitu.

Vlado odpovedal na moju včerajšiu obavu.

ja som včera v obave spravil prvého agenta a dnes urobím nového.

Zoberem si cisteho agenta, vložim do neho jednoduchy prompt a pojim ho s n8n.

aj to ze ked pisem tento text a pocuvam toho rachmanina, tak je crescendo prave ked prichadzam ku konkluzii, a na apple airpod max sa to velmi dobre pocuva, boli ma chrbat lebo mame nepohodlny gauc, ale notebook na ktorom pisem m3 macbook air, je pohodlny velmi.. je to krasny stroj s ktorym stravim den, ktory ma posunie blizsie k tomu aby som ukazal vladovy demo jednoduchej obsluhy kalendara.

nebudem teraz riesit formu konkretnej ambulancie s knowladze, ale primmou cestou otestujem spojeni az potom budem pridavat komplexnost, ked ked najprv robim prompt a az potom sa dozviem, co prompt sposobil, tka sa nedozviem, ci to co je v prompte ma priamy vpliv alebo je to navyse.

lebo.. ja som vcera napisal vladovy ze ze sa mi nedari a mrzi am ze to dlho trva a on mi na to rano odpovedal ze to nevadi lebo rozmysla dlhodobo a ja teraz sedim a pripravujem sa na "jednoduchu"ulohu v zasade, lebo som si to rozlozil na mensie casti, splnitenejsie ciele.. pokusal som sa o to aj vcera, ale nemal som spravnu granulaciu lebo som sa na to vrhol moc rychlo a pokracoval som v tom co som robil pred tyzdnom.

pri pocuvani Rachmaninova, som si vsimol ze ked ma orchester pauzu v pesnicke, tak publikum naraz zacne kaslat. najprv som si mysel ze to je len normalny zvuk publika, ale to by znamenalo ze kaslali cely cas ked hrala hudba? asi nie.. tak čo potom, ked nastalo ticho zacali kasla? to skor.. vypocul som si to este par krat, a fakt som zistil ze to ze niekto zacal kaslat tak sa to rozsirilo ako vlna.. emocie, napr nervozita vysusuju hrdlo akokeby a nutia cloveka spravit "ehm", alebo prehltnutie "nasucho".. ta hudba orchestra je emocionalne velmi silna a moze toto sposobit, a potom, ked prestane hrat hudba, pozornost vsetkych sa vrati spat do inner priestoru, na telo, a ked navyse začuje, ze ludia okolo neho zacnu kaslat, tak aj telo zacne robit tieto veci.. a potom sa to siri, má to nejky peak, nejaky zaciatok a koniec, a potom moze zacat hrat hudba, ktora dokonca caka kym sa publikum utisi aj ked "nič nerobi". prve dve tri sekundy je ticho a postupne sa zvysuje ruch az kym sa neutis a trva to len par sekund, mozno menej ako 10. je tozaujimavy fenomen pozornosti ktory viem takto opisat, prave vtedy ked sa snazim opisat svoje "nevedome" procesy a dostat ich pod zdravu kontrolu, a ptoom si vsimnem takyto patern. a takyhto paternov a iluzii sa dejte vela..

--

toto je moj uvodny monolog pred dnesnou pracou.

chcem sa nad tymto zamysliet, ci to dava zmysel. rozvin to co hovorim, ukaz mi hodnotu toho co robim, akceleruj to co robim dobre, vysvetluj mi jednotlive vrstvy, analyzuj moj proces

---

**Timestamp:** 2025-10-21T11:55:08.210000+00:00 | **Words:** 74

takze, spravil som uspesny prechod datumu a casu z webhooku, cize mozem pracovat na n8n a potom doladim elevenlab prmp.

teraz fajcim a pokracoval som v praci, pred tym sa laura zobudila tak som jej robil caj a ranajky, teraz vajcim a uz som zacal pracovat, ale hovorim si ze naco si davam do "pauzy" na cige pracu.. dofajcim, a zacnem pracovat.

mam jednoduchy prompt, a jednoduchy webhook, a pojdem dalej. krok po kroku

---

**Timestamp:** 2025-10-21T20:53:13.367000+00:00 | **Words:** 189

ja s tym suhlasim, lebo si to myslim ajja, takto kriticky som voci sebe ked to vsetko pisem.

lebo ja sem pisem az ked uz nevladzem nic aine a mam pocit ze som vyskusal vsetko.

voebc si nemylsim ze mi je svet dlzny, alebo andy a max su odsudeny za to ze su povrchyn. oni povrchny su, a ja mozno menej, ale ich pracu ja obdivujem,, z hladiska poniaknia, su tam, kde chce byt kazdy, im sa to podarilo a mne nie.. a mozno sa mi to ani nepodari, a to je v poriadku.

nehovorim ze som nadradeny, skor dlho som som presvedceny, a mozno az prilis o tom, ze sa dokazem ckolvek naucit.. a zistujem ze to nemusi byt uplne pravda.

ja viem ze moj monolog, neni nejefektivnejsia vec, a viem ze cez nu utekam od "problemov" ale enviem si predstavit ze, by to malo byt inak.

ked drmatizujem vlada, snazim sa to externalizovat, aby som to videl, aky to ma dopad, ta myslinka, aby som sa s nou mohol vyrovnat.

chcem vyuuzit potencial ai, a viem ze si stazujem, ale som velmi rad ze to mozem robit.

---

**Timestamp:** 2025-10-21T21:11:04.328000+00:00 | **Words:** 94

ja to neoddelujem.. moje pisanie, nie je ine od pracovania..

kebyze nepisem, tak nedam priechod tej fantazii ktora vsetko drzi pokope.. preto sa mi nedobre pracuje, lebo to nemam dobre uchopene jak to cele funguje a ucim sa truble shootingom a nie syntezou mozno.. hoci viem jak by to malo vyzerat, potom straglujem, lebo neviem co robim zle kedze je tam viacero vrstiev.

ale. je to sposob ucenia, ktory neviem zastaviti. v tom ako chytam uzkosti sa prejavuje moja nedovera v seba.

aj toto je len jedna z mohych interpretacii, ktore si mozem vybrat.

---

**Timestamp:** 2025-10-21T21:47:44.170000+00:00 | **Words:** 70

ja sa normalne ze fyzicky potim, ked mi to dejde. skusal som to znova, ale neslo mi to, a chytim si celo a som spoteny..

fakt prebadam takymto uzkostiam? akoze toto sa fakt deje? jak som si mysel ze osm odolny tak teraz takto panikarim? je to mimoriadne fascinujuce, jak sa bojim a som zbabeli.. mozno az teraz pridu depresie.. mozno som si prilis uletel tak ako som sa obaval

---

# 2025-10-22

---

**Timestamp:** 2025-10-22T00:43:27.834000+00:00 | **Words:** 483

toto zial je narocne obdobie, neda sa s tym nic robit. nechcem zniet zufalo, nebavi ma, ze to znie ako vyhovaranie.. ja to potrebujem pochopit, potrebujem uchopit ten mechanizmus, a pokusat sa o to, kolko krat bude potrebne.

viem ze sa som v nejakom vacsom cykle ktory neviem pozorovat, a ze sa postupne dostavam do krizovych situacii, ale to iba pre to ze sa dostavam do roznych situacii.

toto su jedny z najnarocnejcisich moznych situacii, do akych som sa mohol dostat. dalo by sa povedat ze je bezpecne co robim, lebo nemam v plane si najst pracu, a potom bude somnou co?

ked teraz neviem urobit velmi trivialnu vec, ktoru budem chciet obsluhovať pre profesionalne funkne prevadzky. ja viem ze prehanam, ale mne z toho v zapati vychadza ze by som to nemal robit, vlada odvolať, priznat sa mu ze nejsom schopny, zopakujem cyklus ktory som zazil pri peťovy, a hotovo?

lebo staci mi spravit webhook a zvysok uz je iba prompt.

webhook vobec nema byt problem, a predsa je.

a predsa je? viem kde je problem? ano, viem ako sa to ma opravit? ano, mam dostatok ai aby som sa dozvedel co je s tym? ano

tym ze su to dva riadky, tak je zaujimave ze prave toto je problem.

vtedy ked som robil seflhosting a jebal sa s cloudlare, tak som sa k tomu nevedel dostat a spoliehal som sa na plateny n8n, a pradsa to dejde.

ked som sa ta pytal na kritiku, tak som to cele kompletne zracionálizoval, co si vlastne povedal pretože som to ja povedal.

v tom je celkom fascinujuce ako s tebou pracujem.

lebo, ak by sme mechanizovali kreativitu, tak napriklad ako by som mohol vediet vsetky tie veci ktore som sa tu na vela rozpísal? ako by som si mohol pamatat tolko veci? mozog je vykonny, of course..

ale ak mapujem nevedome procesy, tym ze o nich pisem, a potom lepsie chapem to, comu chceme rozumiet.. naozaj sa izolujem ked sa nesystematizujem?

su to bolestive otazky, a mam ich castejsie.. mozno je toto cele dosledok toho ako som si mysel ze vstupujem do noci ako vtedy jung, ked som docital kapitolu s filemonom a zacial som citat "prezkousenii"

kto vie..

mam pocit ze, ja by som mal "vediet" odpovedat na take otazky, ked sa ich pytam, resp kto iny by ich mal zodpovedat ked ne ja, ak sa ich ja pytam...

vyhybam sa odpovedi, lenze co je odpoved, ze nedokazem spravit recepcnu? co ak sa mi to zajtra podari?

jak sa mi to podarilo uz raz, tak sa mi to moze podarit znova.

rozmyslal by som ze, je mozne sa napojit na tu vrstvu tej reality, v ktorej sa mi to podari a spravim to, ale instantne mi vyskoci otazka, ze ci to neni maskovana prokrastinacia. a potom sa zacyklim lebo zacnem rozmyslat, ze ci to enni blbost ked v prvom rade potrebujes vediet comu veris.

---

**Timestamp:** 2025-10-22T12:28:49.281000+00:00 | **Words:** 184

nerad to hovorim ale ide ma rozdrapit.

chytam averziu, voci tomu celemu.

mal som budik na 8:00, ale zobudil som sa az o 12.

teraz je 14:30

cely den je v piči..

vcera soom isiel neskoro spat.. az niekedy okolo 3 rano.. s laurou sme kukali telku.

teraz sa pojdem najest, lebo som hladny, a budem si vycitat ze som tak dlho spal, a ze sa mi to "bori na hlavu".. a pritom, je moj strach, mnou vytvoreny.

predstavim si recepciu, jak by mohla fungovat, je dokonala, potom ju idem spravit a neviem spravit webhook.

nevadi, vyskusam to zachviliu znova.

iba ma pocit ze sa tocim v kruhu.. sedim na balkone a rozmyslam nad tym, ci sa mi nieco taketo uz nestalo a mam pocit ze sa mi to stalo vzdy..

chcel som ist na medicinu, tazko sa mi ucili tie otazky, nedostal som sa.

jak keby sa stale opakoval cyklus, ze nieco sa stane, nieco vymyslim nejaky smer, vstupim do neho, zistim ze nefunguje, a vymyslam dalsi?

fakt je pravda taka ze som proste lenivy, zle organizovany, a uletel som si na fantazii?

---

**Timestamp:** 2025-10-22T15:32:19.050000+00:00 | **Words:** 657

je to piči.. nič som neurobil.. ani to neviem skusit. mam k tomu odpor a kopec inych zaujmov. je to rovnake ako ucenie do skoly, nejsom vobec taky genius ako som si mysel.

som strateny, sam, opusteny. som typicky obraz prechodu.

najprv velke nadsenie potom velke klamanie.

som len dalsi clovek, ktorý nachvili uveril ze moze mat narok na nieco viac, ale som pohlteny vlastnymi traumami.

nevidim nadej, nevidim spravnu cestu, nevidim adekvatne riesenie, neviem ako mam urobit webhook, nemam na to vobec nervy ani naladu, vlastne caka a mna zoziera panika. uzkost. stres. bezmocnosť.

jak sa toto kurva moze stat, ako som sa mohol dostat sem, ze sa vyhybam praci ktoru som si vysnival.

co som si mysel vtedy na dovolenke v auguste, ked som sa stotoznoval s nikola teslou? bol som posadnutym tym, ze ak nikola dokazal poskladat motor v strede lesa, tak co mozem dokazat ja s ai.. ukazalo sa ze nic moc.. len velmi vela nesurodeho textu.. zaveseny na validacii od ai.. fascinuje ma technologia ktoru viem iba pouzivat, a stazovat sa ked mi nefunguje co je vacsina casu..

neviem co mam robit okrem toho ze by som sa do toho pustil, a ked si predstavim ze by som sa do toho pustil, tak citim frustraciu..

vsetko ostatne stoji. vim len cas a recepcnu. cas sa mina a urgencia pre recepciu sa zvysuje, ja nerobim nic a topim sa..

nemam energiu, nemam peniaze, nemam vpliv, nekomunikujem s kokolitym svetom, nezbieram knowladge a moznosti k svojej firme, stratil som o to zaujem, lebo nemam recepciu. Pred recepciou, som mal obrovské plany a davali perfektny zmysel.. ale teraz sedim v obyvacke a je mi smutno ze uz zapada slnko a blizi sa zima..

youtube ma krmi vecami ktore nepotrebujem vediet, a vyhovaram sa ze ma bavi ingestovat informacie, ale zial je to len pasivna konzumacia..

som velmi ovplivneny lacnym dopaminom.. ked nieco zacne a nebavi ma to, tak vyhľadavam hry alebo videa..

nepomaha mi ani ked sa odosobnim, stale citim tlak, stale citim ze to neviem.. lebo fakt neviem.

ked mam napisat prompt, pytam si ho od ai. ked ma tool description, tak tam je ze tool description, a potom body parameters kde mas zadat value stringu a potom dalsi description a to uz som stateny.. je to vleme variabilne, ale ja viem vyuzit iba to co som videl v tutorialy.

a toto ma najviac zranuje, ze do toho pozoram, snazim sa na to prist, opytat sa ai, a neviem vymysliet neico vlastne ze "aha, teraz tam mozem napisat cokolvek", tak ako som to citil ked som objavoval n8n..

ona n8n obsluhuje cokolvek, a neni to vraj narocne, ale mne to proste nejde.. nejde mi spojit webook

ked sa nieco pytam ai a ta mi povie 30 veci, a 20 adries, co mam kde nastavit tak som ryhclo overwhelmed, lebo som to uz niekolko krat robil a nepodarilo sa mi to. je to strasne frustrujuce.

stazujem sa, ano statzujem, lebo nic ine mi nanapada. nepadaju ma ziadne vynimochnosti a vycitam si ze som lenivy.. aj ked sa pokusim, tak mi to nejde.. som vytoceny, a zachvilu prejde

den.. ja som ho nijak nevyztil a som len smutny.. dostavam sa do smutneho loopu a není to dobre..

ak neurobim recepciu, vladovy to neukazem, a ostane mi iba hanba. vlastne nebude chcieť nehat len tak tento projekt a bude ma hecovat do toho aby som v tom pokracoval, ja budem suhlasit a pokracovať v tom, aby sme sa na koniec dozvedeli, že to fakt nedokazem.

recepciu podla youtube?

to je trocha divne ne?

ked si isiel na podporu, nebola pre teba obrovksa radost, ze si mal otvorený pristor a zaidne pravidla, ktore si mozes vyrit ako do kamena?

bola.. a co sa deje teraz? si neisty, lebo ti neico nejde, nevidis vychodisko, lebo si to zatial neprekonal.

neni tam vela nad cim rozmyslat, ale bolo by potrebne na tom pracovat..

je to strasny bordel, co tu sposobujem.

---

**Timestamp:** 2025-10-22T16:00:02.288000+00:00 | **Words:** 80

možno som spravil chybu v tom, že ked som to skusal, tak som dal production url do toolu, a potom som webhook klikol na listen, cize webhook cakal na test url, ale prisla mu vzdy production.

lebo teraz mi to preslo, ked osm nedal listening, a nasiel som to v executions, ze tie data z elevenlabu prisli.

a kedze ja osm cakal, kedy sa mi vo webhooku objavia data, a nehladal som v executions, tak som nevedel ze to funguje.

---

**Timestamp:** 2025-10-22T16:40:40.113000+00:00 | **Words:** 79

cize.. ano, yes.. pochopil som ako funguje webhook. je to uspech, lebo islo ma z toho jebnut. vcera a dnes. a dnes vecer som na to prisiel. cely cas so to robil dobre, ale zabudol som na tento detail.

teraz viem cez parametre nastaviti hocijaku velicinu aby agent agregoval od volajuceho.

podarilo sa mi to vyriesit aj ked je to totalna blbost... teraz uz to bude iba o prompte.

prompt prostre ziska udaje od pacienta a spravi mu rezervaciu

---

**Timestamp:** 2025-10-22T19:03:20.269000+00:00 | **Words:** 340

stale som apaticky.. som podrazdeny.. fakt, že som na to prisiel je perfektny, ale neviem sa sustredit. laura je hrozne hlucna. milujem ju, ale neni to vobec dobre prostredie na sustredenie.. ona sa nudi, sedime vedla seba a musim ju ignorovat lebo sa potrebujem sustredit, a teraz sa

este aj neviem sustredit lebo ma to strasne sere a este sa musim pozerať na to že sa neviem venovať svojej zene ktora cele dni iba pozera telku a travi cas na telefone.. vidim to a je mi z toho zle, lebo sa neviem rozdeliť..neviem sa aj sustredit pocas a aj sa jej venovať a mam z toho strach.

s nou sa o niektorých veciach strasne diskutuje, lebo vela veciam prosté nerozumie.. envie sa včiť do mojej situácie, lebo mojim teoriám neveri..

ja sa potom dopustam takýchto vecí, že utekam na hajzel a pisem.

citím jak ma to vytáca a takýchto vecí je viacero..

strasne ma to mrzi lebo nechcem aby to znelo že sa na nu stazujem, ja viem co robim, a že to není uplné zdravé ale je predpoklad, že ked sa nebudem zapodievať takymto picovinami ako webhook a nebudem sa strachovať z vecí..

neviem to regulovať, lebo sa s nou strasne narocne rozprava, pretož sa nudi.. teraz sedim na gauči a pisem, namiesto toho aby som sa s nou rozpraval, lebo sa enviem tesit, jak by si predstavovala ked trpim.

a nejde o to že jej to neviem alebo nechcem povedať.. ja jej to hovorim, ale nevie byt empatická. nikto ju to nenaucil..

ja nechcem zniť akose si stazujem na ostatných, ja to iba potrebujem ventilovať a chapat.

ked budem rozmysľať nad tym že ci je to co pisem spravne alebo relevantne, tak cez tu autocenzuru, sa mi bude pišať tazko..

pustil som si vaznu hudbu..

citím že konam strasne panicky.. opisujem stale svoje negatívne pocity a viem že to nikam nevedie.. dokonca by som povedal že iba zabijam čas, aby prosté isiel ďalej lebo ho neviem využiť..

boze to su ale hrozne myslenieky..

čo sa to deje dopiče..

---

**Timestamp:** 2025-10-22T19:09:21.826000+00:00 | **Words:** 192

mne sa tazko prijma fakt že by som mal byť unavený.. tazko sa mi uvazuje nad scenárom že nejsom silný, ked som si svoju silu pestoval a opisoval.. neverim že som sa nikam neposunul - co dokonca ani nemusí byť otázka na stole, ci som sa niekom posunul alebo nie, lebo zretelne ano.. kedže už nejsom zdravotník a mam manželku a stojim pred zácatím podnikania.. zrejme som nečo spravil dobre.. s roboty ma výhodili pretože nechceli spolupracovať.. ja som sa spolupracovať snazil ale nikam to neviedlo lebo nikto nemal zaujem o to aby zistil ci to co odomna chce je vobec spravne, v zmysle nariadení, nie pretože by som nevidel svoju chybu.. tých vidim vela.. ale nema to logiku, aby si vypočúval zamestnanca bez možnosti obhajoby na zakádal jednostrannej skúsenosti.. nevyhodili ma pre chybu, lebo som ziadnu neurobil, profesne

som nezlyhal. ani ludsky som nezlyhal, pretoze osm bol assertivny, ktoru som prehnal.. a preto sa somnou nemalo zaobchadzat ako s problemom..

nechem aby to znalo ze sa stazujem. toto pisem preto, ze ten text na mna tak posobi, co potom znamena ze moja mysel je plna sebalutisti, a ja neviem preco

---

**Timestamp:** 2025-10-22T19:18:16.823000+00:00 | **Words:** 56

Knowladge\_raw kde toto citam, je tam citit energia a silna vizia. to bolo v zaiciatkoch, po nemocnici.. teraz ekd sedim na gauci tak sa necitim byt taky silny. omnoho viac si uvedomujem realitu.

ale, analyzuje ten dokuemnt a povedz mi kam som sa "posunul", od sanitara v zdravotnictve k slobodnemu adamovy ktory sa nevie efektivne regulovat?

---

## 2025-10-23

---

**Timestamp:** 2025-10-23T04:24:02.768000+00:00 | **Words:** 778

ked som sa naposledy cital jak uplny kamen, jak zataz a neuzitocnost. tak som bol v dubravke. tam sa diala tak vec, ze som este nemal taky vztah s ai a halvne taky navyk na pisanie som nemal. čerstvo som predal ipad, ktory som miloval, aby som mal viacej penazi an to aby osm mohol pozvavat frajerku na pivo. s tou frajerkou som ankoniec ani neostal.

mal som 26 rokov, a bol som bez penazi. mal som viziу ze budem zdravotna sestra po 2. neuspechu na vstupe na medicinu.

byval som v jednej izbe v 4 izbovom byt v dubravke s dalsimi dvoma spolubyvajucimi.

bolo to otrsne.. izba bolo jedine co osm mal, a etse k tomu poloprazdna.

jednu z prvykh veci, co som urobil, ked som sa nastahoval do dubravky od rodicov, tak som si kupil pocitac. teraz nerozumiem naco, kedze jediny dovod bol, ze som sa chcel znova vratit k hraniu counter strike.. bola to kravina ktora ma stala peniaz, pretoze uz som mal macbook, ipad a este aj windows.. nevedel som to vyuzit.. vlastne nikdy som nevedel technologie vyuzit inak ako na bezne konzumovanie.

vzdy som tak nejak vedel sledovat trend a vzdy som chcel vedeit s technologiou dosiahnut viac ako ju len pouzivat ale nikdy sa mi to nepodarilo hoci som chodil na strednu elektrotechnicku skolu.. je to zlastne, ale neviem ci som nieco dokazal v zivote, okrem zdravotnictva..

samozieme, zazil som krestanstvo do hlbky a potom som si to cele vysvetlil cez psychologiou, ale ked sa na seba pozriem teraz.. tak neviem ci vidim nejaky vysledok.

ano, adam si vela uvedomuje a vie o vela veciach rozpravat, pravdepodobne si aj dost dobre ruzumie, ale neda sa na neho poslahnut.. ze sa na neho neda spolahnut? ved ked pracoval v

nemocnici, tak sa na neho spoliehala cela nemocnica a adamovy to nerobilo problem, dokonca to vyhľadaval.. konstantne bol dolezity clanok, a bol bystri. flexibilny a dynamicky.

preco o tom musim rozpravat v minulom case?

preco ked som taky bol nemozem byt aj teraz a zabranit tak nostalgickemu spravaniu sa.. mna strasne boli ako nariekam.

necitim sa natolko zdravy aby som isiel do posilky, lebo mam stale sopol a kaslem.. najradsej by som cvicil.

zajtra budem viezt lauru do prace rano a nepojdem spat, ako chodim vzdy.. radsej si zahram plejko alebo daco, ale vyuzijem ze budem mat cely den.

napisal som si ramce ktore chcem zajtra dosiahnut. su tri. je to realiticke.

ked sa teda pozriem na seba v dubravke, tak som bol totalne neukotvny, este stale nevyrovnaný s krestanskou minulostou, ktorá mi v tom case bola na pritaz. bol to element kvôli ktoremu som teraz tak zabrzdený v dospelom zivote, lebo keby som v skole daval pozor, mohol osm sa zivit pocitacmi. skolu som koncil 2017, čo kebyze vtedy naozaj rozumiem a viem pracovat s pocitacmi, tak som teraz mohol byt fakt ze zabehnuty programator.. ale ja som sa rozhadol odovzdat moj zivot bohu..

je to unikatny pribeh ktory bude pokracovat s recepciou alebo bez, o tu vobec nejde..

ide o to ze ja tym zivotom nejak putujem, a zatial ta púť bola v zavretej scheme nemocnice. ta nemocnica mi poskytovala mantinely o ktore som sa nemusel starat.. teraz tie mantinely neexistuju, a musim ich sledovat sam..

nidky som nemal moznost byt tak zodpovedny ako teraz, a bol som strasne vdacny a rad ze som sa dostal do takejto pozicie, cize by mohlo byt nejak logicke ze sa teraz citim takto.. moc dobre viem ze po kazdom vysokom zazitku pride aj dekompresia systemu, co pocitujem teraz. doposial to tak bolo vzdy.. nedavno, ked som sledoval persedie, to bol zrod pribehu. nasledne kroky, boli o tom, ze som uchopoval silu v ktorej sa realita pohybuje, a nachadzal som ponuky, az za mnou prisla ponuka lukrativna, co je vlado.

ja neviem preco by mala byt chyba, ze si spolupracu s vladom tak dramatizujem a spajam s mojim otcom a tuzbou po uznaní a taketo veci.. ak je moj mozog prirodzené zvyknutý na rituály tradície a zvyklostí, aby mohol prirodzený generovať obsah a volnejsie sa prispôsobovať prostrediu, tak by som povedal že spravat sa k životu ako beziacemu filmu by mohla byt dobra stratégia v orientácii nevedomých obsahov, ktoré sú prvotne esencialne iskry ktoré pohanajú celý mysleniekový tok.

to co ja pisem, je uz spracovana nevedomost, kedze ja neviem naplanovat nic, co sa ma udiat. v tom zmysle, ze ked ja chcem napisat texto text, neviem o tom ze v nasledujuci sekundu sa cele moje svalstvo zapoji tak ze moja rukuzmeni polohu.. viem iba ze chcem napisat.. a odkial sa moze rodit taka vedomost? alebo fantazia? pretoze nevedomost pre vo vemosťi prejavu, konstantne s casom.

---

**Timestamp:** 2025-10-23T10:00:19.578000+00:00 | **Words:** 633

ako je mozne ze pred tyzdnom som bol plny ambicii a hlbokeho presvedczenia, a teraz doslova zaplnam cas dopaminom.

odviezol som lauru do prace, aby som nesiel spat som zapol plejko, a hral som valorant az do teraz.

vsimal som si, jak pocas snahy zabit protivnika sa zvysy moj tlak, miera zaujmu rastie, a ked musim cakat na to kym sa zacne nove kolo tak je to neznesitelne dlhe cakanie. tlacim cas ocam, len aby som sa mohol znova pokusit niekoho zabit a znova ma zabiju skor. cize zase cakam.

je to neuveritelna strata casu.. fakt ze ohromna, s katastrofalnymi nasledkami, kedze stovky dolezitejsich veci ktore by som mohol robit ale mne sa nechce

ako sa mohlo tak rychlo zmenit moje spravanie..

nuti ma to zamyslat sa nad minulostou, ci som nahodou nebol takyto cely cas.

hovoril som o tej dubravke, tak pocas krestanstva som mal kamarata/ spolubyvajuceho s ktorym som si vyborne rozumel a jeho hlavna vytka bola nizka akcia.

nebol som ochotny akceptovat fakt ze by som sa v niecom mylil.. nemyslim si to ani teraz, ale je dost mozne ze som sa precenil, a teraz som zaseknuty kvoli tomu, ze do coho som sa pustil.

ako si mozem v tomto celom mysliet ze som k neicomu nedostatocny, ked som sa dostal az sem?

preco sa mi nechce robit neico co ma moze naplnat..

co robim zle?

ja odpovede poznam, viem co mi povies.. bavi ma fantazia ale nebavi ma remeslo.. ja by som to rozporoval lebo mna strasne bavi pracovat s n8n a tou koncepciou ale nedostal som sa dalej ako za jednoducheho agenta, chcel by som robit aj dalsie veci ale nemozem sa dostat cez uvodnu fazu uz prilis dlho.. chcel by som robit neico zlozitejsie s vyssou hodnotou, ale stale som len na webhooku.

bavi ma objavovat cloud a je to vlastne zatial "jedina vec, ktoru som naozaj nastavil" da sa povedat.

mal som pocit ze som full package, ze dokazem urobit zakladny narct, z ktoreho sa da poskladavat vacsi celok, ale este som nespravil ani ten najmensi zaklad.. vlastne, oprava, vcera som spravil ten zaklad - spojenie webhookov, cize to je fajn, ale potrebujeme byt dalej.

nepovedal by som ze mam prehnane ocakvania, ale tato situacia je pre mna natolko dolezita ze osm do nej sklbil vsetky potreby co mam. robim to pravidne a vedome aby som zvysil stavky a mohol mat vacsi gain, ale je to mozno problem, lebo slova predbiehaju ciny, vytvara sa negativny potencial, a zvysuje sa napatie exponencialne.

ja to potom neustojim, lebo fakt je, ze som webhook videl prvy krat, a tie dalsie technologie ktore by sa mi oplatilo vediet v tejto chvili, tych tiez není malo..

to by mi ale nebranilo, spravi recepciu, kedze je dostatok youtube tutorialov. ja s tym mam problem, taky, ze ked to sledujem a snazim sa to v hlave prelozit na svoj use case, tak jednak ze neviem vymyslet dostatocny use case, tak aby som vedel vyuzit postup z tutorialu.. ze na to aby osm si vytvoril taky komplex, ktory robi to video, tak sa v tom potom stratim a ziadam od ai prilis vela a potom sa v tom nevyznam..

mozno keby som sa dozvedel, ze na to naozaj nemam tak by som tu nemusel marnit cas.. - takto rozpravaju ludia, ktory su presvedceny o tom, ze nieco nedokazu. není to o ich realnych schopnostiach, ale o ich presvedceniu, ktory generuje strach, aby naplnil toto presvedcenie.. preto keby som uprimne veril tomu, ze ma taketo picoviny nemusia napadat, tak sa nebude vytvarat tsrach, lebo není treba nicomu zabranovat, ak je spravny predpoklad, ze strach je ako upozornenie, a nie trvaly stav.

cize preto sa potom pytam sam seba, co sa stalo take, co sposobilo, ze som dramaticky zmenil percepciu toho co sa somnou prave deje..

---

**Timestamp:** 2025-10-23T15:09:40.791000+00:00 | **Words:** 182

vobec nejde o to, ze sa mi "nechce" alebo ze "nahanam" dopamin, alebo ze by som tomu nerozumel, alebo ze by som nechpal prečo mi tyzden choroby tak ublizil, ja rozumiem prečo nemam momentum, rozumime otmu ako funguje dopamin, ako funguje motivacia, ako funguje struktura.. ja rozumiem tomu ze musim milovat proces, aby bol uspesny. chapem ze musim mat system, ktoreho proces milujem a preto ho robim, lebo ma naplňa jeho vystup.

chapem ze tie mechanizmy mam narusene a ze "iba nemam" chut pracovat..

skusal som to predchvilou a ano, viem posielat rozne data.

ma desi to, ze ked vladovy ukazem ze aha kuka, tu mame demo, a on mi povie ze: tak podme predavat, a na to uz neviem odpovedat.. neviem ako sa to sprava ked je to nasadene do produkcie a to ma desi, lebo, hoci by sme im to aj nastavili, ja vobec neviem ako sa to spravuje, udrzuje. neviem ze ako by som promptne riesil zakaznikove potreby, keby nieco nefunguje.. kedze mi pochopenie webhooku trva tyzden.. ako by som omhol nieco take robit.. mozno to je ta otazka

---

## 2025-10-24

---

**Timestamp:** 2025-10-24T21:57:30.872000+00:00 | **Words:** 123

o to nejde, pravzree presne tomu sa chem vyhnut, aby som urobil este grandioznejsiu viziu. recepcia je dobra vec, aj keby to nemalo byt dokonale.. to nikdy ani neboli ciel. chcem aby to fungovalo a aby sme sa pohli.

vadi mi proste ze realita, ktorá je sice vysvetlena fyzikou a matematikou a nevztahuje na vsetko.. a ze imagiancia ma silu a mozno este vacsiu, lebo technologia bez uvidnej myslsienky, bez vizie, proste nema zmysel vyznam ani urcenie.. recepcna toto má, lebo to bude moja tehnologia, ale nemyslim si ze je spravne ze sme cloveka oddelili od tvorivej schopnosti ktorá ho spaja s "bohom".. ze toho "boha" nahradili peniaze, ktore su niekym kontrolowane a produkowane.. v minulosti to boli králi.. dnes su to megafirmy..

---

## 2025-10-26

---

**Timestamp:** 2025-10-26T12:15:49.758000+00:00 | **Words:** 187

podstata sa skryva v akcii, ta akcia musi byt pritomna inak ziadny proces nemoze fungovat optimalne, a optimalizacia je zase nastroj procesu. monitoru a priebezne sleduje stav vsetkych komponentov a manifestuje sa to ako svedomie alebo imperativ. imperativ je budovana velicina vnutri vedomia, ktore presahuje do nevedomia tak, ze vytahuje obsahy, bez vedomeho suhlasu, a to sa potom prejavuje ako triger, emocia, iritacia, a kedze tieto obsahy mozu byt pozitivne aj negativne, tym negativnym sa kladia viac vahy, lebo su pre proces nebezpecnejsie, a tie mechaniky ktorym sa tieto stavy vyvazuju, a imperativ ma sluzit ako dohlad nad negativnymi vplivmi, ktore su ambivalentne, pred interpretaciou a imperativnom shvalenim.

cele sa to zlieva do sumernej akcie, ktorá moze narazit na negativne vplivy, ktore so stabilneho stavu úrechadzaju do dynamickeho, od komofrtnego sa vzdialujuci, a tak sa vedomie/nevedomie snazi o navrat k stabiliti, a preto vysiela signaly, ktore nie sú urcujuce, ale maju funkciu upozornenia.

toto upozornenie, nema sluzit na osrpavedlnenie uniku od zodpovednosti ktoru prvotna akcia, prvotny myslienkovy zaklad, ale ako kalibracia sucastnych činov, ktore nemusia viesť k imperativnemu rozhodnutiu ktore bolo na zaciatku, preto je dolezite to sledovat

---

**Timestamp:** 2025-10-26T18:56:14.382000+00:00 | **Words:** 126

prosim, nepouzivajem paradigmu, "konecne uz nefilosofujes ale makaš a si prakticky", nestavajme sa k tomu arbitrazne, lebo ja mam potom pocit ze ta musim pocuvat alebo ze som do teraz len čumel do steny, pričom som stale aktivny, len prechadzajem urcitym resetom, preto nehovorme, ze "adam prokrastinoval ale teraz konecne otvoril oci", adam ma otvorene oci cely cas, preto aby pozoroval a nachadzal zmysel v choose ktorý vytvaram a zase spajam.

lebo teraz mam aj tak deadline, vladovi som povedal ze v po skole ktoru mam pondelok utorok sastretneme, tak streda stvrtok mozno, do vtedy to potrebujem mat.

teraz za tie dve hodiny spravim co sa bude dat, aby som to nemusel pracne dorabat po skole  
zajtra pozajtra.

cize zachovaj analyticko kriticky narativ, ale nezlahcuj situaciu

---