



CESTA HRDINY

MUŠLEŇČINY
LÉČIVÉ PŘÍBĚHY

TEXT
ROMANA
SUCHA

nastole

ILUSTRACE
Remi
Sazi

Cesta hrdiny

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Romana Suchá
Cesta hrdiny – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



CĚSTA HRDINY

MUŠLENČINY
LÉČIVÉ PŘÍBĚHY

Romana Suchá

Cesta Hrdiny

Úvod

5

**Jak pracovat
s knihou**

7

Hrdina

8

Na pařezu

29

Proud řeky

47



Bláto na srdci

58

Skála

76

Moře

94

Setkání s démonem

106

O autorce

122

O ilustrátorce

124

*Všichni v sobě máme
Hrdinu. Jen někteří o něm
zatím nevědí, potřebují
ho teprve objevit. Jejich
Hrdina spí a čeká, až ho
někdo vzbudí.*

Úvod

pro rodiče a dospělé čtenáře

Milí dospělí,

V rukou držíte knihu, která není jen obyčejným příběhem. Je to pozvání na cestu – cestu k sobě, k hlubšímu porozumění, k odvaze a vnitřnímu vedení. Kapitoly jsou inspirovány Campbellovým modelem tzv. hrdinské cesty – univerzálním příběhovým vzorcem, který se objevuje ve všech kulturách i dobách. Hrdina na své cestě čelí zkouškám, rozhodnutím a překážkám, které mu umožňují růst. Příběhy vedou děti k tomu, aby hledaly a objevily svého vnitřního Hrdinu – odvahu, sílu a moudrost. Koncept pracuje s metaforou života jako cesty, na níž se objevují výzvy, zkoušky, ale i krásné momenty. A učí je, že těžké situace mohou být zdrojem našeho růstu, porozumění a sebejistoty.

Stejně jako náš knižní Hrdina, i děti prožívají každý den své malé hrdinské příběhy. Učí se orientovat ve svém vnitřním světě, zvládat emoce, vyrovnávat se s tlakem školky, školy, vztahů i vlastních pochybností. Potřebují průvodce, který je nezahltí, ale nabídne jim bezpečné místo, kde se mohou zastavit, nadechnout a pochopit, co se v nich odehrává.

Příběhy v knize jsou napsány tak, aby dětem přiblížily právě tento vnitřní svět: jejich strachy, touhy, radosti i nejistoty. Pomáhají pochopit, že náročné situace představují cestu k větší síle a sebedůvěře, že jsou zdrojem našeho růstu.

Průvodkyní malého Hrdiny je víla Mušlenka – něžná, moudrá bytost, která představuje sebeúctu a vnitřní hlas dítěte. Stojí při Hrdinovi v situacích, kdy ho ovládne strach, pochybnosti, smutek nebo vnitřní

„stíny“. Učí ho, že výzvy nejsou nepřítelem, ale branou k tomu, stát se silnějším.

Mušlenka pomáhá dětem pochopit, co se v nich odehrává, a dává jim odvahu čelit situacím, které se zdají velké nebo těžké.

V příběhu se objevují různé „vnitřní postavičky“ – spojenci, pochybovači, démoni i pomocníci. Dítě díky nim snadněji porozumí svým emocím a tomu, že i zápasy odehrávající se uvnitř něj mají důležitý smysl. Utkání s démonem se tak stává příležitostí k proměně, ne něčím, čeho je potřeba se bát.

Struktura knihy kopíruje cyklus Hrdinovy cesty – může se číst znovu a znovu, pokaždé jinak. Dítě může do každé kapitoly projektivně vkládat vlastní každodenní příběhy a výzvy, bohaté ilustrace tento proces podporují, otevírají fantazii i prostor k rozhovoru o emocích, které děti možná neumí hned pojmenovat.

Knih je rozdělena do kratších kapitol, z nichž každá představuje jednu životní situaci. Hrdina v nich musí volit, kudy půjde dál – a dítě mu v tom pomáhá. Díky tomu se učí, že vždy existuje volba a že právě způsob, jakým se rozhodne, ovlivní jeho další cestu. Poznává, že ať už se vydá jakoukoli cestou, vždy získá nové zkušenosti, protože všechny situace přinášejí příležitost k růstu.

Každá kapitola končí jemným zastavením: otázkami k zamyšlení, sdílení nebo povídání s dospělými. Dítě se tak učí reflektovat své prožitky, chápat vlastní emoce a vnímat, že i těžké okamžiky v sobě nesou dar.

Knížka podporuje blízkost, společné sdílení, bezpečí a vzájemné porozumění. Učí děti i dospělé být spolu i sami se sebou – laskavě a s odvahou.

Jak s knihou pracovat

Knihu můžete číst lineárně, od začátku do konce, nebo si vybírat jednotlivé kapitoly podle toho, co právě s dítětem řešíte. Každá kapitola přináší krátkou situaci a možnost volby. Spolu s dítětem tak můžete zkoumat, jak různé volby vedou k různým výsledkům – a že v životě nejde o „správně“ nebo „špatně“, ale o to, co si z každé situace nakonec odneseme za zkušenost.

Ilustrace jsou záměrně projektivní. Dokreslují atmosféru, ale především otevírají prostor pro dítě: může si do nich vložit vlastní zkušenost, myšlenku či obavu. Při společném čtení se možná objeví témata, o nichž by dítě samo od sebe nemluvalo, ale skrze symboly a příběhy jsou pro něj najednou snadněji přístupná a sdělitelná.

Na konci každé kapitoly najdete otázky k zamyšlení. Jsou jednoduché, ale záměrně otevřené – pomáhají dítěti reflektovat, co prožívá, a zároveň vás přibližují k sobě navzájem. Stačí pár minut pozornosti a klidného bezpečného prostoru, aby se z obyčejného čtení stal malý rituál blízkosti.

Přeji vám i dětem, aby se tato kniha stala pevnou kotvou – „místem“, kam se můžete vracet ve chvílích radosti i nejistoty, kde najdete sílu, nadhled, porozumění, lásku i podporu.

Romana Suchá

Hrdina

„Tak tohle je tvůj Hrdina,“ řekne Mušlenka a ukáže na pelíšek, ve kterém tiše pochrupkává malá, vyhublá postavička.

Pomyslíš si: „Tohle má být můj hrdina? Taková drobounká bytost?“

Mušlenka si tvých rozpaků hned všimne.

„Možná ještě ani on sám netuší, jakou sílu a schopnosti v sobě nosí. Kolik toho zvládne a dokáže, až se jednou odváží vykročit,“ vysvětluje ti tiše.





Pak Hrdinovi jemně stáhne peřinu a pobídne ho:
„Je čas vydat se na cestu.“

Hrdina se zachvěje zimou – a v tu chvíli se kolem něj začnou nenápadně stahovat postavičky, které jako by vyrostly z jeho vlastních pocitů.

Strašpytlík, beztvarý bubák strachu, mu do ucha šeptá, že by měl raději zůstat tam, kde je to bezpečné.

Kousek dál se opírá o jeho pelíšek Fňukal a tiše vzdychá, že venku je to přece tak těžké.

Do toho Brbla brblá cosi o tom, že se Hrdinovi stejně nic nepovede, a Šedivák jen protáhne obličej, protože už dopředu předpokládá, že to dopadne špatně.

Hrdina na to všechno jen ospale zamrká a obrátí se na druhý bok. Peřinu si zase přitáhne až k bradě, jako by se chtěl schovat před celým světem.

„Tady je to tak pohodlné,“ mumlá si pro sebe. „A hlavně bezpečné...“

Zavře oči a za chvíli znovu pochrupkává.