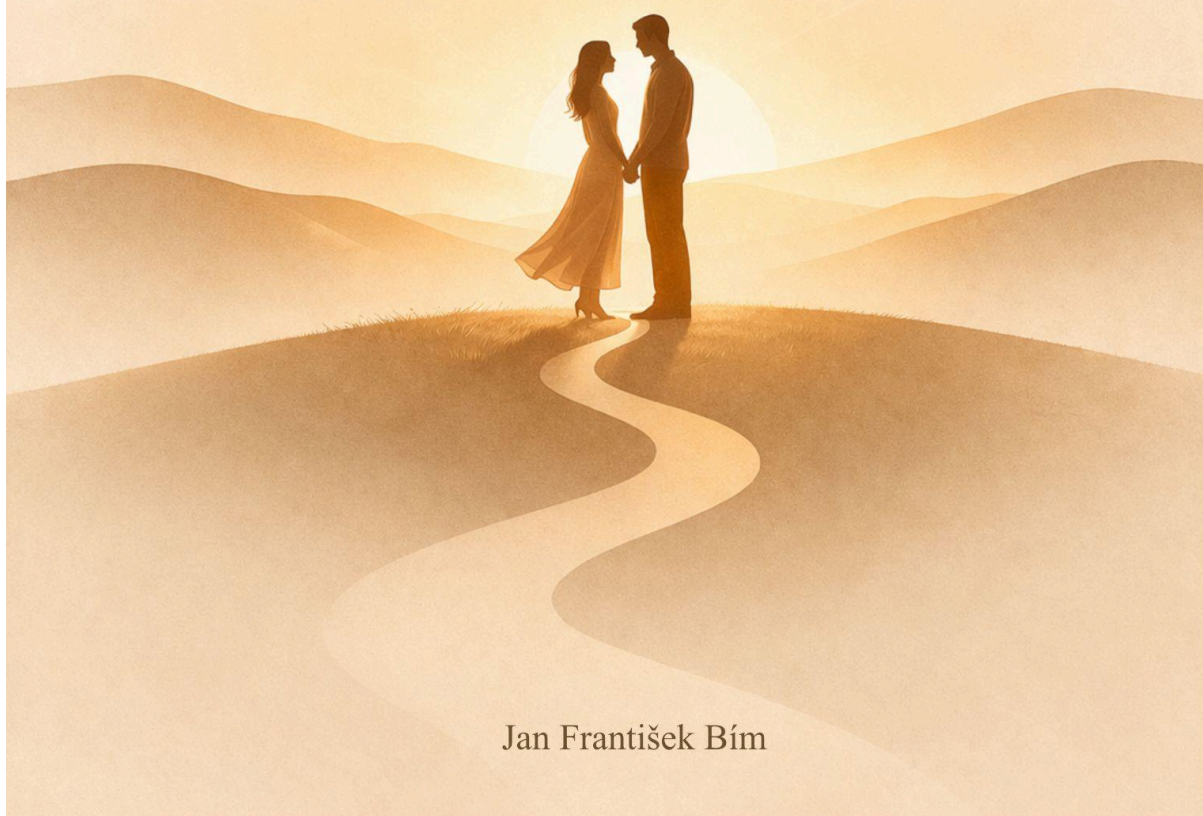


OD PRINCE KE KRÁLI

Cesta k vnitřní svobodě a naplněnému vztahu

INSPIRATIVNÍ PŘÍBĚH S PRŮVODCEM PRO VAŠI TRANSFORMACI



Jan František Bím

Od prince ke králi

Cesta k vnitřní svobodě a naplněnému vztahu

inspirativní příběh s průvodcem pro vaši transformaci

Jan František Bím © 2026

Obálka Aka Stuchlíková © 2026

Redaktorka Jana Šulistová

1. české vydání

Vydal Jan Bím, Rytířova 811/19, 143 00 Praha, Česká republika

ISBN 978-80-909868-1-7 (PDF)

ISBN 978-80-909868-2-4 (EPUB)

ISBN 978-80-909868-3-1 (MP3)

Věnováno všem lidem,
zvláště mužům a ženám, kteří našli odvahu spojit své životy a založit rodinu.

Obsah

Předmluva.....	1
Oddíl I: Od prince ke králi.....	3
Upozornění.....	3
Dětství.....	3
Puberta a dospívání.....	4
Manželství.....	5
Bojovník.....	7
Král.....	9
Oddíl II: Průvodce na cestě ke králi	
– pracovní sešit.....	12
MODUL A: Moje vnitřní postavy (Analýza projekcí).....	13
Cvičení 1 „Kdo mluví a koho slyším?“.....	13
Cvičení 2 „Identifikace vnitřního rodiče“.....	13
MODUL B: Přijetí a propuštění minulosti.....	14
Cvičení 3 „Přijetí a odmítnutí vlastností či chování po rodiči“.....	14
Cvičení 4 „Hranice s rodičem“.....	14
MODUL C: Cesta bojovníka (a stín agresivity).....	15
Cvičení 5 „Bojovník a agresor“.....	15
MODUL D: Vaše potřeby ve vztahu.....	16
Cvičení 6 „Co potřebuješ ve vztahu?“.....	16
MODUL E: Dozrání v Králi (Vnitřní klid a akceschopnost).....	17
Cvičení 7: „Královské kroky“.....	17
Cvičení 8: „Hledání ticha“.....	17
MODUL F: Tanec života (Partnerský dialog).....	18
Cvičení 9: „Tanec života“.....	18
Oddíl III: Závěr.....	19

Předmluva

Za svůj život jsem jako kouč a průvodce krajinami vnitřními i vnějšími zažil a slyšel hodně lidských příběhů. Slyšel jsem mnoho o trápení mužů i o trápení žen. Slyšel jsem také o prožité radosti a štěstí. Z vyslechnutých příběhů jsem pochopil, že základním problémem lidí v naší společnosti je vztah muže a ženy ovlivněný našimi prožitými traumaty a projekcemi našich vnitřních figur na lidi kolem nás.

Každý pár je jiný a přesto nějak podobný těm ostatním. Skoro ve všech životních příbězích mají vztahové problémy stejného jmenovatele – promítáme si na svého partnera / partnerku a na sebe své vnitřní figury, především svého vnitřního otce, vnitřní matku a vnitřní ublížené dítě. Na tyto projekce reagujeme obranným postojem, kterým se chráníme před bolestí z dávného traumatu. Při situacích běžného dne tak reagujeme na své vlastní projekce či bolesti a ne na skutečné druhé lidi a jejich reálná slova nebo činy. To způsobuje, že ve vztahu jsme často nešťastní. V následujícím archetypálním příběhu je vidět, jak to celé funguje.

Příběh jsem psal z pozice muže. Je složen z částí, které jsem sám prožil, a z těch, které jsem vyslechl. Domnívám se, že u žen se děje něco podobného, jen ty projekce budou trochu jiné, spíše směrem k vnitřnímu otci a jeho nepřítomnosti. Možná vám bude příběh v některých aspektech blízký a srozumitelný, v jiných cizí. Možná je váš osobní příběh úplně jiný.

Kostru příběhu jsem před mnoha lety publikoval na mém blogu, kde byl velmi čtený a komentovaný. V této knize jsem se k němu vrátil, upravil ho a doplnil o pracovní sešit.

Po prvním zveřejnění příběhu na blogu jsem dostal od několika žen zpětnou vazbu, že příběh cítí jako obvinění matek. Není tomu tak. Jen vztah syn a matka je často určujícím archetypálním vztahem ve vývoji muže. Lásky a péče matky ho přivedly na svět, umožnily přežít dětství a formovat jeho emoční vzorce.

Matka je první ženou mužova života. Učí se vedle ní hrát mužsko-ženskou hru a budovat vzájemný vztah mezi mužem a ženou. Matka ve hře učí malého kluka být „dobrým“ mužem ve vztahu k ženám. Dělá to ale obvykle dvojznačně. Na jednu stranu malého kluka ponouká, aby se choval jako dospělý muž a její rovnocenný partner, a současně je jeho ochranitelkou a osobou s „právem“ rozhodovat.

Tomuto dvojakému signálu kluk nerozumí, protože bere „role“ ve hře na dospělé podvědomě vážně. Přirozená obava matky o její dítě často vytvoří mladému muži příliš malý prostor pro zkoumání světa, sebe sama a svého mužství. Zvláště, když matka ve své láskyplné péči nedovolí, aby malý kluk zažil malou

fyzickou bolest typu odřeného kolena nebo aby hledal „mužskou hierarchii“ ve skupině kluků fyzickým soubojem.

V dnešní době, kdy otcové a dědové jsou často „nepřítomní“ v práci nebo dokonce mimo rodinu, je pro mladé muže obtížné najít vzor pro dobrou mužskou cestu a zdravý vztah s vlastní ženou. Často jediná cesta vede buď přes „tvrdý“ útěk od matky, jak té vlastní, tak té projektované na partnerku, do bojů mužského světa (jako v tomto příběhu), nebo do role „falešného partnera“ své matky, a tím k nenalezení opravdové mužské cesty a opravdového partnerství s vlastní ženou.

Smyslem knihy je ukázat, jak vzniká mnoho našich problémů, a hlavně naznačit, kudy může vést cesta ven z těchto trápení k jejich přijetí a zpracování.

Přes problémy, které nám soužití muže a ženy přináší, je jejich partnerství ve spojení v rodině s dětmi základem lidského života. Vážím si každého, kdo se do partnerského dobrodružství vydá. Cení si především všech matek a otců.

Přeji si, ať vám tato knížka ukáže cestu k práci sami se sebou, s vlastními projekcemi a traumaty směrem k naplňujícím vztahům a případně k dobrému otcovství či mateřství, pokud je to vaše životní cesta.

Jan František Bím

Oddíl I: Od prince ke králi

Upozornění

Následující příběh NENÍ skutečným příběhem nějakého konkrétního člověka. Tak, jak je napsaný, jsem ho neprožil já ani nikdo jiný. Můj osobní příběh je velmi odlišný. Například jsem nikde v parku nikoho nestrašil ani jsem nebojoval ve válce.

Podobné je to s vámi. Možná v textu uvidíte nějaké paralely se svým osobním příběhem. Většinu popisovaných období života jste pravděpodobně prožili jinak, než je tu popsáno. Je to příběh archetypální podobně jako staré klasické pohádky. Má nám pomoci prostřednictvím archetypů a jejich promítání pochopit, co je za našimi konkrétními životními příběhy, trápeními a bolestmi.

Dětství

Narodil jsem se a měl jsem tátu a mámu. Když jsem byl malý, máma byla se mnou doma a táta chodil do práce. Měl jsem je oba moc rád.

Máma mi v dětství vyprávěla pohádky. Nejčastěji o princeznách a princích. V pohádkách princezně často ubližovali zlí muži a princ ji musel zachránit. Ve snech jsem se často viděl, jak jedu na bílém koni, vyhrávám bitvy a turnaje. Vždy mi mává moje zlatovlasá princezna. Pak princeznu unese zlý muž a vězní ji v dalekém hradu. V boji cizího zlého muže porazím a princeznu zachráním. Na konci snu si ji vezmu a žijeme šťastně až do smrti.

Jako malý kluk jsem si často hrál na pískovišti a na prolézačkách. Máma tam byla se mnou. Většinou si se mnou nehrála, ale povídala si s jinými maminkami. Několikrát jsem vylezl z pískoviště. Sundal jsem si boty a radostně běhal v trávě a v roští okolo. Máma se vždy rozčílila, přiběhla ke mně, vynadala mi a nasadila mi boty zpět. Když jsem protestoval, říkala: „Je to nebezpečné. V trávě může něco být. V roští může být nějaký cizí chlap a mohl by ti ublížit. Jsem tvá máma a vím lépe než ty, co je pro tebe dobré a co ne.“

Když jsem začal chodit do školy, máma i táta chodili do práce. Tátu jsem viděl čím dál méně. Oba na mě působili nešťastně. Občas jsem slyšel, jak se hádají. Někdy táta mámu bil. Nemohl jsem to vydržet. Zalezl jsem do svého pokojíčku a plakal pod peřinou, aby to nikdo neviděl. Styděl jsem se, protože táta i máma říkali, že chlapi nikdy nepláčou. Po hádce máma často přišla za mnou se slovy: „Jsi můj princ. Jsi úplně jiný než táta. Budeš pořád se mnou. Budeš mě chránit.“

Mámě se několikrát zdál sen, že odjedu jako voják do války a zlí cizí muži mě zabijí. Plakala, když mi o snu vyprávěla, a říkala: „Nesmíš mi to udělat, nesmíš chodit do války. Zůstaň pořád se mnou.“ Slíbil jsem jí to.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Od prince ke králi***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.