

PĚT PRINCIPŮ SEBEOBDRANY PRO VŠECHNY

ZAKŘIČ

Sděluj své pocity
a potřeby, v případě
nebezpečí efektivně
přivolej pomoc.

UTÍKEJ

Vyhraný boj
je i takový,
ke kterému nedošlo.

BOJUJ

Využívej slabých
míst protivníka
a silných míst
vlastního těla.

MYSLI

Posiluj intuici,
vnímej okolí,
nauč se vnímat své
hranice.



SDÍLEJ

Nepříjemné zážitky
si nenech pro sebe,
vyhledej odbornou
pomoc.

www.sebeobranaprovsechny.cz

 ESD EUROPE