

CELE 5 PRINCIPII ALE CAPACITĂRII PRIN AUTOAPĂRARE

ȚIPĂ

Folosește-ți vocea pentru
a te apăra pe tine
și pe ceilalți.
Fii calmă sau vorbește tare.
Exprimă-ți clar limitele.

FUGI

Pleacă.
Tu decizi când să părăsești
o situație problematică.

LUPTĂ

Rezistență fizică.
Folosește-ți părțile dure
ale corpului
împotriva țintelor
vulnerabile.

GÂNDEȘTE

Folosește-ți capul.
Fii prezentă.
Ascultă-ți intuiția.
Observă ce se petrece
în jurul tău
și gândește ce ai de făcut.



SPUNE

Vindecă-te și împărtășește,
într-un spațiu sigur,
cu cineva în care ai încredere
că te va sprijini.