

THE 5 PRINCIPLES OF SELF-DEFENSE

ZAREAGUJ

Wyznacz jasno swoje granice. Powiedz, czego potrzebujesz. Reaguj, gdy coś budzi Twój sprzeciw

ODEJDŹ

Masz prawo odejść. Nie musisz zostawać w sytuacji, która jest dla Ciebie niekomfortowa

WALCZJ

eśli to konieczne, walcz. Wykorzystaj wszystko, co masz do dyspozycji, i celuj we wrażliwe punkty napastnika, aby stworzyć możliwość ucieczki i zwiększyć swoje bezpieczeństwo

POMYŚL

Zatrzymaj się. Zauważ, co dzieje się wokół Ciebie i w Tobie. Posłuchaj

PODZIEL SIĘ

Nie zostawaj z tym w pojedynkę. Podziel się swoim doświadczeniem z osobą, której ufasz. Wsparcie pomaga odzyskać równowagę