

# Az önvédelem 5 alapelve

**Kiabálj!**

Jelezd a határaidat.

**Fuss!**

Menj el onnan, ahol  
kényelmetlenül  
érezed magad.

**Harcoldj!**

Védd meg magad,  
ha fenyegetnek.

**Gondolkodj!**

Mérd fel a helyzetet,  
hallgass a testedre és az  
intuíciódra.



**Mondd el!**

Keress támogatást,  
olyanokat, akik  
ítélkezés nélkül  
meghallgatnak.

**ESD**  **GLOBAL**

[esdglobalselfdefense.org](http://esdglobalselfdefense.org)