

5 PARIMET E VETË-MBROJTJES

BËRTIT

Përdor zërin, për të mbrojtur veten dhe të tjerët. Qëndro qetë ose reago fort. Shprehi kufjitë e tu qartësisht.

VRAPO

Largohu. Ti vendos kur të largohesh nga një situatë e paretshme.

LUFTO

Rezistencë fizike. Përdor pjesët e forta të trupit kundër pikave të dobëtave të tjetrit.

MENDO

Përdor kokën. Qëndro prezent. Dëgjo intuitën. Vërej çfarë po ndodh dhe se çfarë do që të bësh.

TREGO

Shërohu dhe ndaje historinë tënde me dikë që ti beson se do të mbështesi, në një hapësirë të sigurt.