

ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΦΩΝΑΞΕ

Χρησιμοποίησε την φωνή για να ακουστείς και για να προστατεύσεις άλλους γύρω σου. Παρέμεινε ήρεμος αλλά κατηγορηματικός. Εξέφρασε τα όρια σου με σαφή τρόπο.

ΤΡΕΞΕ

Φύγε μακριά. Εσύ αποφασίζεις πότε να απομακρυνθείς από μια άβολη κατάσταση.

ΠΑΛΕΨΕ

Χρησιμοποίησε σωματική αντίσταση. Χρησιμοποίησε τα δυνατά σου σημεία ενάντια στο αντιπάλου σου τα ευάλωτα σημεία.

ΣΚΕΨΟΥ

Χρησιμοποίησε το μυαλό σου. Έλα στο τώρα, γίνε παρών. Άκου την διαίσθηση σου. Παρατήρησε τι συμβαίνει γύρω σου και σκέψου τι θέλεις να κάνεις.

ΜΟΙΡΑΣΟΥ

Μοιράσου σε ένα ασφαλές περιβάλλον με κάποιον που εμπιστεύεσαι αυτό που έγινε έτσι ώστε να σε στηρίξουν. Είναι θεραπευτικό.