

# I 5 PRINCIPI DI AUTO-DIFESA

## GRIDA

Usa la tua voce per difendere te stessa e gli altri. Resta calma e parla ad alta voce. Esprimi i tuoi confini personali chiaramente.

## CORRI

Scappa via. Sei tu a decidere quando abbandonare una situazione poco confortevole.

## LOTTA

Resistenza fisica. Usa le parti forti del tuo corpo contro le parti più vulnerabili dell'aggressore.

## PENSA

Usa la testa. Sii presente. Ascolta il tuo intuito. Osserva cosa sta succedendo e decidi cosa fare.

## RACCONTA

Prenditi cura di te e condividi ciò che è successo in uno spazio sicuro con qualcuno di cui ti fidi e che ti può aiutare.

