

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.

