

# PĚT PRINCIPŮ SEBEOBDRANY PRO KAŽDÉHO

## ZAKŘIČ

Sděluj své pocity a potřeby, v případě nebezpečí efektivně přivolej pomoc.

## UTÍKEJ

Vyhraný boj je i takový, ke kterému nedošlo.

## BOJUJ

Využívej slabých míst protivníka a silných míst vlastního těla.

## MYSLI

Posiluj intuici, vnímej okolí, nauč se vnímat své hranice.



## SDÍLEJ

Nepříjemné zážitky si nenech pro sebe, vyhledej odbornou pomoc.



[www.sebeobranaprovsechny.cz](http://www.sebeobranaprovsechny.cz)