

5 itsepuolustuksen periaatetta

Huuda!

Käytä ääntäsi puolustaaksesi sekä itseäsi että muita. Voit esiintyä rauhallisesti tai mahdollisimman kuuluvasti.

Juokse!

Poistu tilanteesta. Sinulla on valta päättää, milloin poistut epämiellyttävästä tilan-

Taistele!

Käytä fyysistä vastarintaa. Hyödynnä vahvimpia kehonosi ja hyökkää vastustajan haavoittuvien kohtiin.

Mieti!

Ole läsnä. Kuuntele intuitiotasi. Huomioi tapahtumia ympärilläsi ja päätä, miten toimia.

Puhu!

Toivu ja jaa tapahtunutta turvallisessa ympäristössä luotettavan henkilön kanssa.

ESD  **GLOBAL**

esdglobalselfdefense.org