

Obsah

KAPITOLA I

Nástroje síly	11
Asertivita – úhelný kámen osobního posílení	12
Intuice – váš vnitřní hlas	19
Řeč těla – tichý komunikátor	21

KAPITOLA 2

Žijte prozíravě	25
Prevence	26
Bezpečnost jako způsob života	29
Důvěra jako zbraň volby	31
Nedejte se – stanovte si a chraňte své hranice	34

KAPITOLA 3

Slovní posílení	37
Umění zklidňování	38
Slovní sebeobrana	42
Pohyb správným směrem – síla vykročit vpřed	45

KAPITOLA 4

Psychologie osobního posílení	47
Vnitřní síla – vytvořte si svou vlastní realitu	48
Být obětí, nebo být osobností – rozhodnutí je na vás	49
Sebevědomí v rovnici posílení	51
Pohled dovnitř – cena sebehodnocení	52
Říkejte si to, poslouchejte to, uvěřte tomu – aneb síla pozitivní „samomluvy“	54
Udržujte si svůj úhel pohledu – důležitost objektivity	57

KAPITOLA V

Obtěžování – život v moderním světě	63
Sexuální obtěžování	64
Obtěžování na ulici	66
Obscenní telefonáty	74
Vyhrožování násilím	75

KAPITOLA 6

Strategie	79
Váš hlas jako útočná zbraň	81
Použití vlastního důvtipu – vyjednávání, hraní na čas a další tvořivé techniky	82
Útěk do bezpečí	85
Neodporovat	86

KAPITOLA 7

Fyzická obrana – úvod	89
Špatné informace – obecně rozšířené omyly ohledně sebeobrany žen	90
Zvíře v člověku – instinktivní reakce při napadení	93
Faktor strachu	94
Rozhodnutí bojovat	99
Základní principy sebeobrany	104
Pravidla angažovanosti	108
Šest přirozených zbraní sebeobrany	112
Očekávejte nečekané – útočnickovu reakci na bolest	114
Techniky nechráněné strany	117

KAPITOLA 8

Dokončit záležitost	119
„Upoutávače pozornosti“	120
Útoky na životně důležitá místa – tři nejlepší terče pro sebeobranu	124
Zbraně v domácnosti	132
Obrana proti fackám a ranám pěstí	134
Být zase volná – jak snadno uniknout z držení, sevření a škrcení	136
Skrytá výhoda – „znevýhodnění“ pracuje pro vás	141
„Hole a kameny“	148

KAPITOLA 9

Katastrofické scénáře	151
Několik útočníků najednou	152
Útočníci se zbraněmi	154
„Ale co když...?“ aneb Postavte se tváří v tvář svému strachu ..	161

KAPITOLA 10

Domácí násilí	167
Neviditelné rány – dědictví, které zanechává slovní týrání	168
Fyzické týrání – největší zrada	174

KAPITOLA 11

Znásilnění: Bližší pohled	185
Pověra versus pravda – porozumění skutečnostem týkajícím se znásilnění	186
Myšlení násilníka	189
Okamžiky po znásilnění	191
Znásilnění na schůzce	194
Obtěžování na schůzce	201

KAPITOLA 12

Zvláštní témata	203
Obyčejní lidé – každodenní oběti pronásledování	204
Iluze síly – pistole, spreje a další zbraně z bližšího pohledu	214
Zachránit druhého – zakročít v jeho prospěch v situaci napadení	220

KAPITOLA 13

Jak postupovat dále	225
Začneme včas s posílením našich dcer	226
Faktor bezpečnosti – váš osobní každodenní kontrolní seznam	234
Trénink a kurzy praktického výcviku	245
Stručný přehled bojových technik	250
Doporučená literatura	260
Poradny a krizová centra v ČR.	262