

Obsah:

Předmluva	9
I. ČÁST – SEBEOBRAÑA VĚZÍ HLAVNĚ V HLAVĚ	
1. Vzpomínka a skutečnost	14
Ve městě se většinou cítíte bezpečná, ale velmi se mýlíte.	
2. Násilníci a loupežníci	16
Seznamte se s typy útočníků.	
3. Co je a není sebeobrana	18
Je to příprava na to, jak přežít život, který vám někdo nepřeje. Spočívá hlavně v psychice. Síla není podstatná.	
4. Dokážete poznat útočníka?	22
Násilníci jsou „normální“ lidé, chodí na nákupy, jezdí tramvají i autem.	
5. Nechováte se jako volavka?	25
Neprovokujte zbytečně podivná individua.	
6. Místa, kde se dobře útočí	28
Nebezpečným situacím se vyhnout nemůžete, s rizikem však lze počítat a připravit se něj.	
7. Můžete se stát bodyguardkou?	36
Nemusíte být kulturistkou, abyste se ubránila. Začít s tréninkem je možné kdykoli – ve dvaceti stejně jako v padesáti.	

- 8. Dala jste partnerovi košem?** 40
Statistiky tvrdí: většina zavražděných se s násilníkem už někdy viděla.
- 9. Odhadněte správně situaci** 42
Naučit se předvídat je mnohem důležitější, než být mistrem bojového umění.
- 10. Jaká obrana je přiměřená?** 44
Co říká právo? Můžete si vůbec dovolit násilníkovi ublížit?
- 11. Jiný kraj, jiný mrav** 48
Jak jsou na tom s postihem za sebeobranu jiné země?
- 12. Zhodnoťte své možnosti** 51
I když vás třeba nikdo nikdy nenapadne, měla byste se na takovou eventualitu připravit a být si jistá sama sebou.
- 13. Zbít, nebo se nechat zbít?** 55
Rozhodnete-li se bojovat, pak už nesmíte ustoupit. Jinak prohrájete.

II. ČÁST – NAUČTE SE S JANOU BRÁNIT

- 1. Bojujte podle svého** 58
Chcete-li se naučit bránit, vyberte si styl, který vám bude nejlépe sedět.
- 2. Nenechte se zaslepit strachem** 64
V krizi zapomeňte na nebezpečí, snažte se protivníka překvapit, rozptýlit či mystifikovat.
- 3. Lump bývá ve výhodě** 68
Útočník je na tom vždycky lépe, proto se nemůžete zastavit u první obranné rány.
- 4. Nejzranitelnější místa těla** 71
Lidské tělo není dokonalé – zjistěte, kde jsou opravdu zranitelné.
- 5. Zbraň jste hlavně vy sama** 76
Poznejte a naučte se používat přirozené zbraně svého těla.
- 6. Braňte se třeba hřebenem!** 79
Téměř vše, co běžně nosíte u sebe, může být nebezpečnou zbraní.
- 7. Šokujte uměním prstů** 83
Naučte se tei-ki-ken, a v krizi využijte bodů bolesti na těle útočníka.
- 8. Útok čkejte nejčastěji zezadu** 87
Jak se bránit, máte-li lumpa za zády.

9. Zepředu se také útočí	96
Co dělat, je-li násilník před vámi.	
10. Šance je i na zemi	102
Dostal vás agresor na zem? Ani tady ještě nemáte prohráno.	
11. A co dál?	105
Ubráníte se. Máte volat policii, popřípadě sanitu, nebo raději utéct?	
12. Udělá z vás sebeobrana bodyguardku?	107
Nechtějte se vyrovnat osobním strážcům. Je to zbytečné.	

III. ČÁST – PETR MÁ SVOU PARTU

1. Kde se berou dětské strachy	112
Bát se je přirozené. Svět našich potomků je plný fantazie.	
2. Věřit si je to hlavní	115
Sebedůvěra vašeho potomka je křehkou nádobou a potřebuje svobodu.	
3. Také děti mají šanci vyhrát	119
Naučte ratolest psychické sebeobraně, je mnohem důležitější než ta fyzická.	
4. Devět zásad bezpečí	123
Chcete, aby se dítěti nic nestalo? Můžete v tom hodně udělat.	
5. Dokáže se dítě bránit násilí?	126
Nejsou tady jen neznámí lumpové, sebeobrana je dobrá i proti šikaně či týrání.	
6. Pedofilové žijí mezi námi	135
Jen sebejisté a vyrovnané dítě dokáže říci jasné NE.	
7. Jak se ubránit psovi	138
Způsob existuje a určitě nespočívá v tom odstranit všechny velké psy. Spočívá v dobré výchově – zvířete i dítěte.	
8. Pasti, které číhají na vaše potomky	141
Nebezpečí není v násilí – alkohol, drogy, počítače, sekty a party jsou někdy mnohem horší. I na ně by měly být děti dobře připraveny.	
9. Braňte své děti i sama sebe	153
Pamatujte, že v klidu a s úsměvem jde všechno lépe. I výchova dítěte, které se bude umět bránit.	