

MARIO FURLAN è il fondatore dei City Angels ([www.cityangels.it](http://www.cityangels.it)), i volontari anticrimine (disarmati) in basco blu e giubba rossa, attivi in dieci città italiane e composti per il 40 per cento da donne. Ha quindi una grandissima esperienza della strada e delle tecniche da utilizzare in caso di aggressione. Con un PhD in Psicologia e un master in Programmazione Neurolinguistica, è una delle massime autorità europee sull'aspetto psicologico dell'autodifesa. Ed è anche il primo a insegnare in Italia Motivazione e crescita personale all'università. Ha scritto diversi libri, tra cui il bestseller *Risveglia il campione in te!* Il suo sito è [www.mariofurlan.com](http://www.mariofurlan.com)

## IL PRIMO MANUALE ANTISTUPRO E ANTIAGGRESSIONE PER LE DONNE.

«Questo libro è vivo. Vicino a chi legge. Buono e reale. La visione lucida e generosa di una persona che ha vissuto per decenni ciò di cui scrive. Un libro prezioso, che ci ricorda come vivere sia prima di tutto attenzione, prudenza, intelligenza. Mentre il virus della paura serpeggia nelle vene della società, nelle strade, negli animi, la parola di Mario Furlan, fondatore dei City Angels, giunge a porre rimedio all'allarmismo e al pessimismo complici dei delinquenti. Questo libro aiuta le donne – e non solo loro – a capire, pensare, prepararsi, agire per non diventare prede. È dedicato a ognuna di noi, che siamo affidate innanzitutto a noi stesse.»

dalla Prefazione di  
**FEDERICA MORMANDO**

«Questo libro aiuta la donna, prima vittima degli aggressori, a trasformare la paura in energia positiva per reagire e difendersi.»

**ALBERTO SALA**  
istruttore di autodifesa per la Polizia di Stato  
e il ministero degli Interni, maestro di judo IV dan



MARIO FURLAN

DONNE BASTA PAURA

# MARIO FURLAN

FONDATORE DEI CITY ANGELS

MANUALE  
DI AUTODIFESA  
PSICOFISICA  
PER REAGIRE  
ALLE VIOLENZE  
E SALVARSI  
LA VITA



Sperling & Kupfer

Stiamo assistendo a una vera escalation di violenza nei confronti delle donne: non solo per la strada – aggressioni, scippi, stupri –, ma spesso anche in famiglia, dove la brutalità arriva proprio da coloro che più dovrebbero proteggerle e amarle. *Donne basta paura* è il primo libro di difesa psicologica studiato al femminile, un aiuto concreto per non ritrovarsi nel ruolo delle vittime, per non essere «scelte» e aggredite, violate, sopraffatte. Mario Furlan, fondatore dei City Angels, sa bene quali sono i meccanismi della violenza perché li osserva ogni giorno nello svolgimento della propria attività di volontario al servizio dei cittadini, e perché, assistendo i carcerati, conosce a fondo la psicologia degli aggressori e il modo in cui selezionano le loro vittime. Il suo obiettivo è mettere a disposizione delle donne di tutte le età un manuale di «prevenzione», un vero e proprio kit antipánico con una serie di preziosissimi suggerimenti per celare la vulnerabilità e costruire dentro di sé un valido sistema di allarme antiaggressione. Finalmente uno strumento efficace di autodifesa che non si basa sulla forza fisica ma sull'atteggiamento mentale, e quindi può essere applicato da chiunque.

COPERTINA: Foto di Roberto Valenti

ART DIRECTOR: Francesco Marangon  
GRAPHIC DESIGNER: Carlo Mascheroni

Visitate i siti  
[www.sperling.it](http://www.sperling.it)  
[www.frassinellieditore.it](http://www.frassinellieditore.it)

€ 17,00