

# El Manifest

## de la comunicació no hostil

- 1. Virtual és real**

Dic i escric a la xarxa només les coses que tinc la valentia de dir en persona.
- 2. S'és allò que es comunica**

Les paraules que trio relaten la persona que sóc: em representen.
- 3. Les paraules donen forma al pensament**

Em prenc tot el temps necessari per expressar tan bé com sigui possible el meu pensament.
- 4. Abans de parlar cal escoltar**

Ningú té sempre la raó, tampoc jo.  
Escolto amb honradesa i obertura.
- 5. Les paraules són un pont**

Trio les paraules per comprendre, fer-me entendre i apropar-me als altres.
- 6. Les paraules tenen conseqüències**

Sé que cadascuna de les meves paraules pot tenir conseqüències, grans o petites.
- 7. Compartir és una responsabilitat**

Comparteixo textos i imatges només després d'haver-los llegit, valorat i comprès.
- 8. Les idees es poden discutir.  
Les persones s'han de respectar**

No converteixo a qui sosté idees que no comparteixo en un enemic al que cal eliminar.
- 9. Els insults no són arguments**

No accepto insults ni agressivitat, ni tan sols a favor de la meva tesi.
- 10. El silenci també comunica**

Quan la millor elecció és callar, callo.