

# Manifestet

## om icke fientlig kommunikation

- 1. Virtuellt är reelt**

På internet skriver och säger jag bara det jag skulle ha vågat säga till någon personligen.
- 2. Du är vad du kommunicerar**

De ord jag väljer definierar vem jag är.  
De representerar mig.
- 3. Orden ger form till tanken**

Jag väljer mina ord med omsorg för att kunna uttrycka min synpunkter på det bästa möjliga sätt.
- 4. Lyssna innan du talar**

Ingen kan alltid ha rätt, och det kan jag inte heller.  
Jag lyssnar med en öppen och ärlig inställning.
- 5. Orden är broar**

Jag väljer ord för att förstå, för att göra mig själv förstådd och för att komma andra närmre.
- 6. Ord har konsekvenser**

Jag är medveten om att det jag säger eller skriver kan få konsekvenser, små eller stora.
- 7. Dela med omsorg**

Jag delar texter och bilder först efter att jag har läst, bedömt och förstått dem.
- 8. Ideér kan diskuteras.  
Människor skall respekteras.**

De som har andra synpunkter och åsikter än mina är inte fiender som skall förgöras.
- 9. En förolämpning är inget argument**

Jag accepterar inga förolämpande eller aggressiva ord även om de stödjer min åsikt.
- 10. Tystnad säger också något**

När det är bättre att tåga, tigger jag.