

Το μανιφέστο

της μη εχθρικής επικοινωνίας

- 1. Το εικονικό είναι πραγματικό**
Λέω και γράφω στο διαδίκτυο μόνο πράγματα που τολμώ να πω προσωπικά.
- 2. Είμαστε αυτό που επικοινωνούμε**
Οι λέξεις που επιλέγω εκφράζουν το άτομο που είμαι με αντιπροσωπεύουν.
- 3. Οι λέξεις φανερώνουν τη μορφή σκέψης**
Δεν βιάζομαι για να εκφράσω καλύτερα αυτό που σκέπτομαι.
- 4. Πριν μιλήσουμε, πρέπει να ακούσουμε**
Κανείς δεν έχει πάντα δίκιο, ούτε κι εγώ. Ακούω με απροσποίητη συμπεριφορά και ανοικτό πνεύμα.
- 5. Τα λόγια είναι μια γέφυρα**
Επιλέγω τα λόγια για να καταλάβω, για να γίνω κατανοητός, για να πλησιάσω τους άλλους.
- 6. Οι λέξεις έχουν συνέπειες**
Ξέρω ότι κάθε λέξη μου μπορεί να έχει επιπτώσεις, μικρές ή μεγάλες.
- 7. Η κοινοποίηση είναι μια υπεύθυνη πράξη**
Κοινοποιώ κείμενα και εικόνες μόνο μετά από ανάγνωση, αξιολόγηση, κατανόηση.
- 8. Οι ιδέες μπορούν να συζητιούνται.**
Οι άνθρωποι πρέπει να είναι σεβαστοί
Δεν θεωρώ εχθρό όποιον έχει ιδέες διαφορετικές από τις δικές μου.
- 9. Οι προσβολές δεν είναι επιχειρήματα**
Δεν ανέχομαι ποτέ τις προσβολές και την επιθετικότητα, ούτε όταν στηρίζουν τη γνώμη μου.
- 10. Και η σιωπή είναι επικοινωνία**
Όταν η καλύτερη επιλογή είναι η σιωπή, σιωπώ.