

Kiáltvány

az erőszakmentes kommunikációról

1. A virtuális is valóságos

Az interneten csak azt írom le vagy mondok el, amit személyesen is el mernék mondani.

2. Az vagy, amit kommunikálsz

Az általam választott szavak határozzák meg, hogy ki vagyok. Ők mutatnak be engem.

3. A szavak formálják a gondolkodásmódomat

Időt fordítok arra, hogy a lehető legjobb módon fejezzem ki magam.

4. Meghallgatom a másikat, mielőtt beszélek

Senkinek sem lehet mindig igaza, így nekem sem. Öszintén és nyitottan hallgatok meg másokat.

5. A szavak hidak

Én választom meg a szavakat, hogy megértssem a dolgokat, hogy megértsenek engem, és hogy közel kerüljek másokhoz.

6. A szavaknak következményei vannak

Tudatában vagyok annak, hogy amit mondok vagy írok, annak következményei vannak, aprók vagy súlyosak.

7. Ossz meg óvatosan

Csak akkor osztom meg a tartalmakat és a képeket miután elolvastam, értékeltem és megértettem őket.

8. Az ötleteket, véleményeket meg lehet beszélni.

Az embereket tisztelnünk kell

Azok, akiknek másmilyen álláspontjuk vagy véleményük van, nem ellenségeim, akiket el kell pusztítanom.

9. Egy sértés nem egy vita

Nem fogadok el sértő és agresszív szavakat, még akkor sem, ha azok támogatják az álláspontomat.

10. A hallgatás is sokatmondó

Amikor jobb hallgatni... én hallgatok.