

# MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

SI È CIÒ CHE SI  
COMUNICA

LE PAROLE DANNO  
FORMA AL PENSIERO

PRIMA DI PARLARE  
BISOGNA ASCOLTARE

LE IDEE SI POSSONO  
DISCUTERE

LE PAROLE SONO  
UN PONTE

ANCHE IL SILENZIO  
COMUNICA

VIRTUALE È REALE

GLI INSULTI NON  
SONO ARGOMENTI

CONDIVIDERE È UNA  
RESPONSABILITÀ

LE PAROLE HANNO  
CONSEGUENZE

## VIRTUALE È REALE

Dico o scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona

## SI È CIÒ CHE SI COMUNICA

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano

## LE PAROLE DANNO FORMA AL PENSIERO

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quello che penso

## PRIMA DI PARLARE BISOGNA ASCOLTARE

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

## LE PAROLE SONO UN PONTE

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri

## LE PAROLE HANNO CONSEGUENZE

So che ogni mia parola può avere conseguenze

## CONDIVIDERE È UNA RESPONSABILITÀ

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati e compresi

## LE IDEE SI POSSONO DISCUTERE

Le persone si devono rispettare. Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare

## GLI INSULTI NON SONO ARGOMENTI

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

## ANCHE IL SILENZIO COMUNICA

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.