

CZY TO JESZCZE ŻART?

KARTA DECYZYJNA

Na poniższe pytania odpowiedz sobie w myślach.

1. Czy osoba, do której mówisz lub piszesz, naprawdę się z tego śmieje?

(Nie chodzi o to, czy Tobie jest śmiesznie).

2. Czy powiedział(a)byś to tej osobie prosto w twarz?

(Bez ekranu między Wami.).

3. Czy to buduje, czy może zranić?

(Jeśli nie masz pewności – to ważny sygnał).



Zamiast tego możesz:

- nic nie pisać i nic nie mówić
- wesprzeć kogoś jednym zdaniem
- zgłosić treść
- odejść / zamknąć aplikację

Jeśli choć jedno pytanie budzi wątpliwość

(„nie”, „nie wiem”, „zależy”) →

→ **NIE PISZ. NIE MÓW.**

MASZ WĄTPLIWOŚCI? NIE PISZ. NIE MÓW.

CZY TO JESZCZE ŻART?

Zatrzymaj się. Zanim napiszesz lub powiesz.

————— Zadaj sobie jedno pytanie: —————

**Czy osoba, do której to kieruję,
naprawdę się z tego śmieje?**

(Nie chodzi o to, czy mnie to bawi.)



MASZ WĄTPLIWOŚCI? NIE PISZ. NIE MÓW.

BEZ EKRANU

Zadaj sobie pytanie:

**Czy powiedział(a)bym to tej osobie
prosto w twarz?**

(Bez telefonu. Bez czatu. Bez żartu.)

Jeśli odpowiedź brzmi:

- „nie”
- „nie wiem”
- „to zależy”



MASZ WĄTPLIWOŚCI? NIE PISZ. NIE MÓW.

BUDUJE CZY RANI?

Zanim klikniesz „wyślij”, pomyśl:

**Czy to, co chcę napisać,
buduje – czy może zranić?**

(Bez telefonu. Bez czatu. Bez „żartu.”)

Jeśli nie masz pewności:
to już jest odpowiedź.



MASZ WĄTPLIWOŚCI? NIE PISZ. NIE MÓW.

CO MNIE TERAZ NAPĘDZA?

Zatrzymaj się na chwilę.

Zadaj sobie pytanie:

Czy piszę to z emocji?

- złości
- wstydu
- poczucia krzywdy
- chęci odwetu

Jeśli tak – to nie jest dobry moment.

- Daj sobie czas.
- Wróć do tego później.



Emocje mijają.
Słowa zostają.

MASZ WĄTPLIWOŚCI? NIE PISZ. NIE MÓW.

MASZ WĄTPLIWOŚCI? NIE PISZ. NIE MÓW.

FUNDACJA hejt
OFF