प्रतिज्ञा १-म पूर्ण रूपमा **पर्यावरण  मैत्री ,बायोडिग्रेडेबल,दिगो  र पुनःप्रयोज्य** उत्पादनहरु किन्न प्रयास  गर्नेछु ।

प्रतिज्ञा २-म सकेसम्म  **खाद्य  अपशिष्ट कम** गर्नेछु ।

प्रतिज्ञा ३-म **हरितगृह  ग्यासहरु  उत्सर्जन गर्ने कुनै पनि गतिबिधिमा  संलग्न नहुन प्रयास** गर्नेछु ।

प्रतिज्ञा ४-म वार्षिक  रूपमा  ........... **रुखहरु रोप्ने** प्रयास  गर्नेछु ।

प्रतिज्ञा ५-म किनमेलको उद्देश्यका लागि **प्लाष्टिकको झोलाको  सट्टा पुनः प्रयोज्य झोलाहरु प्रयोग  गर्ने** प्रयास  गर्नेछु ।

प्रतिज्ञा ६-मलाई  बिश्वास  छ  कि **जलवायु परिवर्तन**को  हानिकारक  प्रभावलाई  न्यूनीकरण  गर्न सकारात्मक  कदम चाल्नु विकल्प  होइन ,यो  **जिम्मेवारी** हो।

प्रतिज्ञा ७-म एकल प्रयोग  प्लाष्टिकको कम प्रयोग **सुनिश्चित** गर्न प्रयास  गर्नेछु । म **प्लास्टिक पानीका बोतलहरु कम प्रयोग गरी**,पुन प्रयोग गर्न मिल्ने बोतलहरु प्रयोग गर्ने छु।

प्रतिज्ञा ८- अफिस लगाएत घरमा बोटबिरुवा रोप्ने छु,साथै **नविकरणीय उर्जा**का स्रोतहरुको सकेसम्म प्रयोग गर्ने छु।

प्रतिज्ञा ९- **प्रयोग नहुने समयमा बिजुलीबाट चल्ने यन्त्र बिजुली बन्द गरी राख्ने छु ज**सले गर्दा बिजुली खपत हुने छ।

प्रतिज्ञा १०-बजारका प्रशोधन गरिएका खाना भन्दा**गाउॅमै उत्पादन भएका** खानाहरु किन्ने छु।

प्रतिज्ञा ११- दातॅ माज्दै गर्दाको समयमा **धारा बन्द गर्ने** छु।

प्रतिज्ञा १२- **म सहि र तोकिएको ठाउॅमा** फोहोर फाल्ने छु र**पुन प्रयोगमा**ध्यान दिने छु।

प्रतिज्ञा १३-म अ**नावश्यक रुपमा जीव तथा किराहरु मार्ने छैन।**