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 परिवर्तनको  हानिकारक  प्रभावलाई  न्यूनीकरण  गर्न सकारात्मक  कदम चाल्नु विकल्प  होइन ,यो  जिम्मेवारी  हो।

प्रतिज्ञा ७-म एकल प्रयोग  प्लाष्टिकको कम प्रयोग सुनिश्चित  गर्न प्रयास  गर्नेछु ।

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

प्रतिज्ञा ९- म प्लास्टिक पानीका बोतलहरु कम प्रयोग गरी,पुन प्रयोग गर्न मिल्ने बोतलहरु प्रयोग गर्ने छु।

प्रतिज्ञा १०- प्रयोग नहुने समयमा बिजुलीबाट चल्ने यन्त्र बिजुली बन्द गरी राख्ने छु जसले गर्दा बिजुली खपत हुने छ।

प्रतिज्ञा ११- बजारका प्रशोधन गरिएका खाना भन्दा गाउॅमै उत्पादन भएका खानाहरु किन्ने छु।

प्रतिज्ञा १२- दातॅ माज्दै गर्दाको समयमा धारा बन्द गर्ने छु।

प्रतिज्ञा १३- म सहि र तोकिएको ठाउॅमा फोहोर फाल्ने छु र पुन प्रयोगमा ध्यान दिने छु।

प्रतिज्ञा १४- म अनावश्यक रुपमा जीव तथा किराहरु मार्ने छैन।