

- A - Akceptuj siebie takim, jakim jesteś, i ucz się akceptowania innych.
- B - Bądź uważny w swoich myślach, słowach i działaniach.
- C - Cuda zdarzają się, więc nie zamykaj swojego myślenia w utartych schematach.
- D - Dziel się ze światem swoim zewnętrznym, a także wewnętrznym bogactwem.
- E - Efektywnie zarządzaj swoim czasem.
- F - Formułuj jasno i wyraźnie swoje wypowiedzi.
- G - Gdy to tylko możliwe przebywaj na łonie natury.
- H - Ha ha ha - śmiej się często i szczerze, lecz nigdy z drugiej osoby.
- I - Idź zawsze za głosem swojej intuicji, i naucz się jej ufać.
- J - Jedz zdrowo – niech Twoja dieta będzie zrównoważona, i jak najmniej przetworzona.
- K - Kochaj siebie szczerze, bo wtedy inni będą robić to samo.
- L - Licz zawsze na własne siły, ale z wdzięcznością przyjmuj okazywaną pomoc.
- M - Medytuj. Módl się. Nawiązuj kontakt z siłą wyższą, i wzbogacaj swoje życie wewnętrzne.
- N - Nie osądzaj nikogo pochopnie.
- O - Oddychaj świadomie i otwieraj się na nowe możliwości.
- P - Pozwalaj sobie i innym na bycie sobą, i często się przytulaj.
- R - Rób to co masz do zrobienia z sercem, cierpliwością, pokorą oraz entuzjazmem.
- S - Słuchaj każdego w sposób uważny, cierpliwy i bez osądzania.
- Ś - Świętuj zawsze wtedy, gdy wydarzy się coś ważnego w Twoim życiu.
- T - Trwaj w swoich postanowieniach i pamiętaj, by ciągle je aktualizować.
- U - Uprawiaj sport wspierający zdrowie, i unikaj leków - pij zioła.
- W - Wykorzystuj wyobraźnię, bo bez marzeń nie zaistnieje to co chciałbyś mieć
- Z - Znajdź czas na spotkania z ludźmi, w obecności których wzrastasz.
- Ż - Żyj akceptując każdy dzień.