Desatero přikázání není seznam příkazů a zákazů, ale ochranné mantinely na cestě, které udržují svobodu a zdravé vztahy.

1. **V jednoho Boha věřit budeš** – dávám na první místo to, co má opravdovou hodnotu, odmítám, aby trendy, hmotné věcí či celebrity určovaly, jak mám žít, otevírám se pro přijetí Boží lásky a pravdy.

2. **Nevezmeš jména Božího nadarmo** – mluvím pravdivě a mám úctu k tomu, co je posvátné, nezesměšňuji, nepoužívám Boha jako nadávku nebo zbraň k obhajobě vlastních zájmů.

3. **Pomni, abys den sváteční světil** – respektuji potřebu skutečného odpočinku, vytvářím si čas pro duchovní potřeby, kdy ne zastavím, zvládnu být i bez médií, netlačím se do stálého výkonu.

4. **Cti otce svého i matku svou, abys dlouho živ byl a dobře ti bylo na zemi** – pečuji o vztahy v rodině a vážím si svých kořenů, snažím se o porozumění, vděčnost za péči a trpělivost.

5. **Nezabiješ** – chráním a rozvíjím život, zdraví i psychiku, vyhýbám se jakémukoliv ničení života, odmítám šikanu, hejty a ponižování druhých, pečuji o vlastní tělo i duševní zdraví a vyhýbám se sebedestrukci.

6. **Nesesmilníš** – přistupuji k lásce, tělu a sexualitě s úctou, zachovám věrnost ve vztazích, neberu druhé lidi jako objekty pro vlastní pobavení.

7. **Nepokradeš** – jsem poctivý, férový a štědrý, respektuji cizí vlastnictví a spravedlnost, nepřivlastňuji si, co mi nepatří včetně nápadů, práce a zásluh, nevezu se na úsilí druhých.

8. **Nevydáš křivého svědectví o bližním svém** – mám odvahu říct pravdu, i když to není populární, a žiju pravdivě, netvářím se, že jsem někdo jiný, přiznám pravdu, dá se mi věřit, odmítám lži, nešířím pomluvy.

9. **Nepožádáš manželky bližního svého** – respektuji vztahy a hranice druhých, nepodvádím ve vztahu, nekazím druhým dobré vztahy.

10. **Aniž požádáš statku jeho** – překonávám touhu po věcech druhého, jsem vděčný za to, co mám a nezávidím, nesrovnávám se s druhými a přeji jim to, co mají i úspěch, nechci toho zbytečně mnoho.