

1. 自分の顔を好きになろう。
2. 顔は見られることによって美しくなる。
3. 顔はほめられることによって美しくなる。
4. 人と違う顔の特徴は、自分の個性（チャムポイント）と思う。
5. コンプレックスは自分が気にしなければ、他人も気づかない。
6. 眉間にシワを寄せると、胃にもシワができる。
7. 目と目の間を広げよう、そうすれば人生の視野も広がる。
8. 口と歯をきれいにし、心おきなく笑おう。
9. 左右対称の表情作りを心がけよう。
10. 美しいシワと、美しいハゲを人生の誇りとしよう。
11. 人生の三分の一は眠り、寝る前にいい顔をしよう。
12. 楽しい顔をしていると、心も楽しくなる。人生も楽しくなる。
13. いい顔、悪い顔は人から人へ伝わる。