1. Rzodkiew żryj często, żeberka żryj rzadko

    Na męską sylwetkę otręby i płatki

    I zakryj zakola, na twarzy zniszcz pryszcza

    Brzuch wciągnij, keep smiling – niech bliźni patrzą i piszczą!

Uwielbiaj prezesa jak Matkę Teresę

Błogosław, wychwalaj, życz szczęścia w sukcesach

Unikaj ekscesów i nie daj się  stresom

Sukcesy niech błyszczą, a bliźni patrzą i piszczą!

Ref.

I nie wulgaryzuj, i nie wulgaryzuj!

Przestrzega Jan Miodek, a z nim Jerzy Bralczyk

I nie wulgaryzuj, i nie wulgaryzuj!

No, chyba że nikt na ciebie nie patrzy!

2. Przeglądaj gazety, unikaj debetu

    Charakter miej twardy jak wylew z żelbetu

    Zdobywaj gadżety, ustępuj kobietom

    Bądź tłumów bożyszczem – niech bliźni patrzą i piszczą

Noś elegancki futerał z laptopa

Kto fajny futerał ma – ten kawał chłopa

Futerał jak tarcza na wrogów wystarcza

Futerał wywyższa - niech bliźni patrzą i piszczą!

Ref.

 I nie onanizuj, nie onanizuj

Już nie wypada, byś męskość swą marszczył

 I nie onanizuj, nie onanizuj

No, chyba że nikt na ciebie nie patrzy!

3. Żyj w zgodzie z naturą, intencję miej czystą

    Nie szastaj agresją, sław mowę ojczystą

    Bądź frutarianinem, lecz nie bądź rasistą

    I bądź arcymistrzem – niech bliźni patrzą i piszczą

Bądź gotów 36 godzin na dobę

Dla pracy, dla żony, dla dzieci, dla Boga

I kłam wszystkim wokół, że ci się podoba

Bo bliźni cię zniszczą – zostaną po tobie zgliszcza!

Ref.

I nie dramatyzuj, nie dramatyzuj

Nie tylko ciebie zły los tak obarczył

Nie dramatyzuj, nie dramatyzuj

Jakbyś nie walczył – i tak nie wystarczy!