

CUPRINS

	Introducere	009
CAPITOLUL 1	Ești campion când ești tu însuși	013
CAPITOLUL 2	Îndrăznește să visezi	035
CAPITOLUL 3	Antrenează-te ca un campion	057
CAPITOLUL 4	Construiește-ți încrederea în tine	079
CAPITOLUL 5	Găsește-ți calea printre obstacole	105
CAPITOLUL 6	Află cine poate face parte din echipa ta	125
CAPITOLUL 7	Fă-ți vocea auzită!	147
CAPITOLUL 8	Nu înceta niciodată să înveți	169
	POSTFAȚĂ de Tim S. Grover	187
	Despre autori și colaboratori	189
	Clubul de carte Marcus Rashford	192

Salutare,

NLIMELE MEU ESTE MARCUS RASHFORD. POATE CĂ AI AUZIT DE MINE PENTRU CĂ SUNT FOARTE, FOARTE PASIONAT DE FOTBAL.

Adică, serios, îmi place fotbalul **FOARTE** mult. Susțin Manchester United de când mă știu și joc la acest club din 2016. Au fost câțiva ani incredibili. Am marcat în timpul meciului meu de debut, iar echipa a câștigat câteva trofee importante. De asemenea, joc pentru echipa națională a Angliei (am marcat și acolo la debut!) și am fost la o Cupă Mondială cu ei - a fost o experiență incredibilă și cu siguranță o să-ți povestesc mai multe despre asta mai târziu.

009

Totuși, nu despre asta este vorba în această carte. Nu chiar.

Poate că ai auzit de mine pentru că joc fotbal pentru Manchester United și pentru naționala Angliei, dar e posibil să fi auzit și despre campaniile caritabile la organizarea cărora am ajutat în 2020. Împreună cu organizația caritabilă FareShare, care distribuie alimente, și cu ajutorul oamenilor din întreaga țară, am lansat campania „End Child Food Poverty“ („Să eliminăm sărăcia alimentară în rândul copiilor“), prin care ne-am asigurat că milioane de copii din Marea Britanie au avut acces la alimente și la sprijinul de care aveau nevoie, în timpul pandemiei și după aceea.



Sunt foarte mândru de ce-am realizat cu această campanie, dar nici despre asta nu este vorba în cartea de față.

ÎN ACEASTĂ CARTE ESTE VORBA DESPRE **TINE**

VREAU SĂ ȘTII CĂ EXISTĂ OAMENI CARE **CREDE ÎN TINE**

010 și care înțeleg că, deși drumul vieții tale abia a început, această călătorie poate fi incredibilă. Pe mine, drumul vieții m-a dus în locuri cu adevărat interesante, iar un lucru pe care am încercat întotdeauna să mi-l amintesc este că **nu există limite pentru ceea ce este posibil în această viață**. Știu că nu este întotdeauna un drum ușor și că uneori s-ar putea să te blochezi și să ai nevoie de ajutor, dar ești în stare de lucruri uimitoare.

Indiferent cine este și de unde vine, fiecare om de pe planetă are potențialul de a fi campion. Nu contează care este trecutul tău, de unde ai pornit în viață, cum arăți, cum vorbești sau cu ce provocări te-ai confruntat deja. Poți fi campion. Ai fost deja campion. Și vei continua să fii campion și în anii care vor urma.

Nu exagerez și nici nu inventez doar ca să te fac să te simți mai bine; acestea sunt câteva lucruri importante de care mi-am dat seama când eram mai tânăr și care m-au ajutat cu adevărat. Până acum am realizat câte ceva în viață și sunt foarte mândru de asta, dar vreau să realizez mult mai multe și nu aș fi putut să fac nimic din toate acestea fără să cred în mine și fără să primesc ajutor de la alții.

Și aici intervine această carte.

VREAU SĂ ȘTII CĂ EU CRED ÎN TINE.

Chiar în acest moment, în tine există un potențial incredibil de a reuși să-ți îndeplinești visurile. Aceasta este cartea pe care mi-aș fi dorit să o am când eram adolescent și este modul meu de a încerca să-ți întind o mână de ajutor în călătoria ta; vreau să-ți arăt cum poți fi campion la aproape orice îți propui și că nu trebuie să ai o medalie de aur sau un trofeu mare pentru a dovedi că ești campion, fiindcă există atât de multe moduri diferite în care poți deveni unul!

011

- **Poți fi campion într-o competiție și să ieși pe primul loc, dar poți fi campion și făcând lucrurile care îți plac, fără să câștigi premii pentru asta. Vreau să te sprijin să-ți dezvolți abilitățile care te pot ajuta în fața provocărilor care te așteaptă, astfel încât să poți fi campion la viață.**
- **Poți fi campion pentru o altă persoană și poți face tot posibilul pentru a o ajuta în ceea ce face. Sper că vei învăța că există oameni în jurul tău care te susțin chiar acum și că poți fi campionul celor apropiați.**
- **Poți fi campion al unei cauze. Eu m-am implicat în câteva campanii împotriva sărăciei alimentare, pentru că este o cauză foarte apropiată de sufletul meu. S-ar putea să te hotărăști să susții ceva în care crezi, iar eu îmi doresc să-ți arăt cum să faci asta.**

Și, indiferent de ce se întâmplă în viața ta, cel mai grozav mod în care poți avea succes este să fii **propriul** tău susținător. Crede-mă, atunci când ai încredere în tine, se pot întâmpla lucruri incredibile.

În ce mă privește, am învățat să cred în mine când am început să citesc cărți; mi-au arătat cum să-mi explorez calitățile ascunse. Când eram mai tânăr, visam să joc fotbal pentru naționala Angliei, dar nu știam sigur cum să ajung acolo. Cărțile m-au ajutat să-mi dau seama cum să visez la lucruri mărețe, cum să-mi urmăresc visul și cum să-mi dezvolt o mentalitate de campion, pe care o pun în practică în fiecare zi. Aș vrea să-ți transmit și ție acest lucru prin cartea de față.

Unul dintre lucrurile care îmi plac cel mai mult la cărți este faptul că fiecare persoană poate rămâne cu ceva diferit din ele. Cărțile sunt puternice pentru că îți permit să visezi la lumi diferite și să privești lucrurile în moduri diferite.

012 Vreau să te gândești la această carte ca la o cheie care deschide uși noi în mintea ta și sper ca, citind-o, să găsești ceva util pentru toți anii care vor urma. Sper că, atunci când o să ajungi la ultima pagină, vei fi găsit moduri noi de gândire care să te ajute. Fiecare om este diferit, fiecare are propria sa călătorie, dar fiecare, în felul său special, este un campion.

AȘADAR HAI SĂ AFLĂM TOATE MODURILE ÎN CARE POȚI DEVENI CAMPION. ÎNTOARCE PAGINA ȘI SĂ TRECEM LA TREABĂ. ÎMPREUNĂ.

M.R.

ESTI

CAMPION

ATUNCI
CÂND EȘTI
TU ÎNSUȚI

1

PROBABIL CĂ SUNT MULTE LUCRURI PE CARE LE ȘTII DEJA DESPRE MINE. Sunt atacant la Manchester United și la naționala Angliei, ceea ce înseamnă că trebuie să fac tot posibilul să creez ocazii sau să înscriu goluri. Șutez cu piciorul drept, deși încerc să mă perfecționez și în jocul cu piciorul stâng. Sunt cel mai mic dintr-o familie cu cinci frați - am doi frați mai mari, Dwaine și Dane, și două surori, Chantelle și Claire - iar pe mama o cheamă Melanie. Îi iubesc foarte mult pe toți. Familia este foarte importantă pentru mine și îmi place să ajut oamenii - acesta este unul dintre motivele pentru care mă străduiesc atât de mult pentru lucrurile care mă pasionează, atât pe teren, cât și în afara lui.

015



Există, de asemenea, o mulțime de lucruri pe care s-ar putea să nu le știi despre mine. Nu am un al doilea prenume, dar una dintre primele porecle pe care le-am primit a fost „Shot“ (Șut), pentru că odată jucam pe post de portar și am primit o lovitură direct în față, apoi m-am ridicat ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. (Până la urmă, s-a dovedit a fi o respingere de poveste!)



016

Când eram copil nu eram un înotător prea bun și mi-era și puțin frică de înălțime, dar îmi plăceau biscuiții cu cremă de căpșuni. Țestoasa Ninja preferată era Donatello, deși la școală nu mă pricepeam la științe, așa cum se pricepea el... Eram mai bun la matematică. Am crescut pe strada Button Lane din Wythenshawe, în sudul orașului Manchester, și obișnuiam să dorm pe patul de sus în camera pe care o împărțeam cu fratele meu, Dane. Aveam un televizor mic deasupra unor dulapuri, dar nu funcționa tot timpul și uneori trebuia să-i tragi un pumn când imaginea avea purici.

Când eram mic, zilele mele se desfășurau după un program destul de obișnuit: mă trezeam, mâncam două Weetabix (cu crustă de zahăr) la micul dejun, mă duceam la

școală, îmi făceam lecțiile, jucam fotbal în pauze și la prânz, iar la sfârșitul zilei mă duceam acasă. Pe drum căutam mereu o piatră, o doză de băutură sau orice altceva care putea să-mi servească drept minge și o loveam cu piciorul până ajungeam acasă. Întotdeauna mi-a stat mintea la fotbal. În unele zile mă duceam în parc după școală, dar dacă nu puteam să fac asta, atunci jucam fotbal în grădină, îmi exersam abilitățile sau îmi petreceam timpul cu prietenii.



Cam asta a fost viața mea până pe la vârsta de 11 ani, când m-am mutat în cămin (așa i se spune locuinței în care se mută tinerii jucători atunci când se înscriu la o academie de fotbal), pentru a fi mai aproape de Manchester United. Dar o mare parte din trăsăturile mele din copilărie mi-au rămas și în viața de adult - mă descurc ceva mai bine cu înălțimile, dar încă îmi plac biscuiții cu cremă de căpșuni și îmi plac cerealele (în special Coco Pops). Pe lângă asta, există și o mulțime de lucruri noi de care încep să mă bucur: îmi place muzica mult mai mult acum și am încercat să învăț să cânt la chitară și la pian (deși chitara mi se pare mult mai ușoară). De asemenea, încerc să învăț câteva limbi străine - cred că spaniola este foarte tare. (Sau, *muy guay*, cum se spune!)

Toate acestea alcătuiesc
persoana care am fost, persoana care



sunt acum și persoana care mă străduiesc să devin în viitor. Multe dintre trăsături au rămas la fel de când eram copil, dar altele s-au schimbat.

ȘI, INDIFERENT DE CE S-A ÎNTÂMPLAT ÎN VIAȚA MEA, INDIFERENT CARE ESTE ȚELUL MEU, EU SUNT MEREU MARCUS. 100% MARCUS RASHFORD. PENTRU CĂ NU POT FI ALTĂ PERSOANĂ DECÂT EU ÎNSUMI.

Și vreau ca și tu să fii **tu însuți**.

»»» **TU** «««

*Persoana care citește
aceste rânduri.*

018

Aș vrea să fii tu,
să devii
cea mai bună
versiune a ta.

Nu mă înțelege greșit, știu că poate fi foarte greu uneori. ESTE ATÂT DE UȘOR SĂ TE UIȚI LA ALȚI OAMENI ȘI SĂ-ȚI DOREȘTI SĂ AI CEEA CE AU EI SAU CHIAR SĂ-ȚI DOREȘTI SĂ FII CU TOTUL ALTCEINEVA. Cu toții am trecut prin asta. S-ar putea să te uiți și să te întrebi: „Ce l-ar putea face pe Marcus Rashford să vrea să fie altcineva?!“. Dar crede-mă, am trecut prin asta.

CÂND ERAM MIC, AU EXISTAT MULTE MOMENTE ÎN CARE LUCRURILE NU MERGEAU AȘA CUM VOIAM EU ȘI ÎMI DOREAM CA VIAȚA MEA SĂ FI FOST ALTFEL.

Obișnuiam să-mi petrec mult timp în preajma fratelui meu, Dane, și a prietenilor săi - asta se întâmpla când aveam patru sau cinci ani, deci ei aveau în jur de nouă sau zece ani. Ei se duceau mereu în Hollyhedge Park, un parc mare din apropierea casei noastre, ca să joace fotbal. Iar eu îmi doream să joc cu ei

mai mult


decât

orice pe lume.



Iubesc fotbalul.

Ar putea să îți se pară o prostie să spun asta, având în vedere că joc pentru Manchester United, dar



IUBESC
fotbalul.

020

DE CÂND MĂ ȘTIU, TOT CE AM VRUT SĂ FAC A FOST SĂ JOC FOTBAL. Nu contează în ce poziție joc, cum e vremea sau cine este adversarul, dacă îmi dai șansa să joc, asta voi face.

Dar când mă țineam după fratele meu și colegii lui, de multe ori nu-mi dădeau voie să joc și eu, iar asta mă enerva foarte tare. UNEORI NU AVEAM VOIE PENTRU CĂ FRATELE MEU ERA CU NIȘTE BĂIEȚI MAI MARI CARE ERAU PUȚIN CAM DURI ȘI NU VOIA SĂ MĂ RĂNESK, IAR ALTEORI NU AVEAM VOIE PENTRU CĂ UNII DINTRE COPII PURTAU GHETE DE FOTBAL.

Eu nu aveam ghete de fotbal și poate fi destul de dureros dacă cineva te calcă pe picior cu crampoanele, mai ales dacă tu nu ai astfel de încălțări. Chiar și acum, când sunt adult, încă mă doare dacă cineva mă lovește cu crampoanele!

Dar când eram copil nu-mi păsa de lucrurile astea. Faptul că nu aveam voie să joc fotbal cu ei mă întrista și mă făcea să mă simt foarte frustrat. Mi-am petrecut mult timp pe margine,

privindu-l pe Dane jucând fotbal cu prietenii lui, dorindu-mi să am și eu ocazia să mă alătur.



021

Vor exista momente în viață când n-ai să poți face lucrurile pe care ți le dorești. Ai putea să te simți prins în capcană din cauza asta și ar putea fi dureros. Nu este niciodată prea plăcut să fii pe margine și să urmărești cum alții fac lucrurile pe care și tu îți dorești cu adevărat să le faci în viață, iar atunci când te simți blocat, mintea ta ar putea începe să rătăcească și te-ai putea gândi la cum ar putea fi lucrurile altfel. Cum ar putea fi diferite situațiile. Uneori ai putea începe să te gândești la felul în care TU ai putea fi diferit.

Știu că poate fi ușor să ne comparăm cu alte persoane, dar este important să ne amintim că poți fi doar cea mai bună versiune a ta. **EȘTI CAMPION LA A FI TU ÎNSUȚI.**

Ori de câte ori mă simt frustrat de felul în care merg lucrurile, la ideea asta mă întorc mereu:

EȘTI ÎN COMPETIȚIE
DOAR CU
TINE ÎNSUȚI,
AȘA CĂ NU TE MAI
COMPARA
CU ALȚII.

DORINȚA CA LUCRURILE SĂ FIE DIFERITE NU VA SCHIMBA NIMIC, IAR TIMPUL PE CARE ÎL PETRECI DORINDU-ȚI ASTA ESTE UN TIMP PE CARE L-AI FI PUTUT PETRECE SCHIMBÂND CEEA CE ESTE DE FAPT SUB CONTROLUL TĂU. Nu ești în competiție cu nimeni, așa că trebuie doar să te străduiești să fii cea mai bună versiune a ta.

022

În toată acea perioadă petrecută la marginea parcului Hollyhedge, chiar dacă mă gândeam să fiu altcineva, indiferent ce se întâmpla, n-aș fi putut să devin o altă persoană. Nu puteam să fiu fratele meu cu ghetele lui de fotbal. Nu puteam să fiu un băiat mai mare, cu alte abilități. Nu puteam să joc fotbal atât de mult pe cât îmi doream. Toate acestea erau în afara controlului meu. Nu puteam să fiu decât Marcus, puștiul mic și slăbănog de după colț, care iubea fotbalul, dar care uneori nu putea juca.

Așa că, în cele din urmă, am decis să încerc să înțeleg ce **puteam** eu controla și schimba totodată. În loc să mă holbez de pe margine la fratele meu și la prietenii lui, dorindu-mi să pot juca, am început să fac jonglerii cu mingea de fotbal, să lucrez la abilitățile mele de fotbalist și să fac trucuri cu o minge micuță de mărimea 1. AM DECIS SĂ MĂ OBIȘNUIESC SĂ FIU MARCUS ȘI M-AM STRĂDUIT SĂ DEVIN CEA MAI BUNĂ VERSIUNE A LUI MARCUS, AȘTEPTÂND, ÎN ACELAȘI TIMP, UN ALT MOMENT ÎN CARE AȘ FI