

CUPRINS

	Introducere	009
1	Fii bun cu tine însuși	016
2	Fii bun cu ceilalți	038
3	Normalitatea nu există	056
4	Aplaudă și susține diferențele	074
5	Cum să produci o schimbare?	096
6	Cum să-ți revii	122
7	Totul despre echipă	144
8	Fii un membru de bază al echipei	164
	Despre autori și colaboratori	185
	Clubul de carte Marcus Rashford	189

Salutare, prietene!



NUMELE MEU ESTE MARCUS RASHFORD ȘI SUNT FOTBALIST PROFESIONIST LA MANCHESTER UNITED ȘI LA ECHIPA NAȚIONALĂ A ANGLIEI.

De-acum sunt, de asemenea, și autor de cărți, ceea ce mi se pare ciudat, pentru că am început să citesc de plăcere abia la sfârșitul adolescenței! Îmi place foarte mult să lucrez la cărțile mele - poate că ai citit-o pe prima, *Campionul din tine*, care are ca scop principal să le arate copiilor (și adulților) cum să fie cei mai buni.

Pentru mine, o carte bună poate fi ca o cheie care deschide ușile din mintea ta.

Te poate învăța lucruri noi și îți poate arăta feluri noi de a privi lumea. Așa că, în *Campionul din tine*, am decis să adun cât mai multe dintre lucrurile

pe care le-am învățat, de-a lungul carierei de fotbalist, susținându-i pe alții și făcând tot felul de alte lucruri, și să le pun pe toate într-un singur loc pentru ca altcineva - tu, de exemplu - să se bucure de ele.

Mi-a plăcut foarte mult să scriu cartea *Campionul din tine* și a fost senzațional să



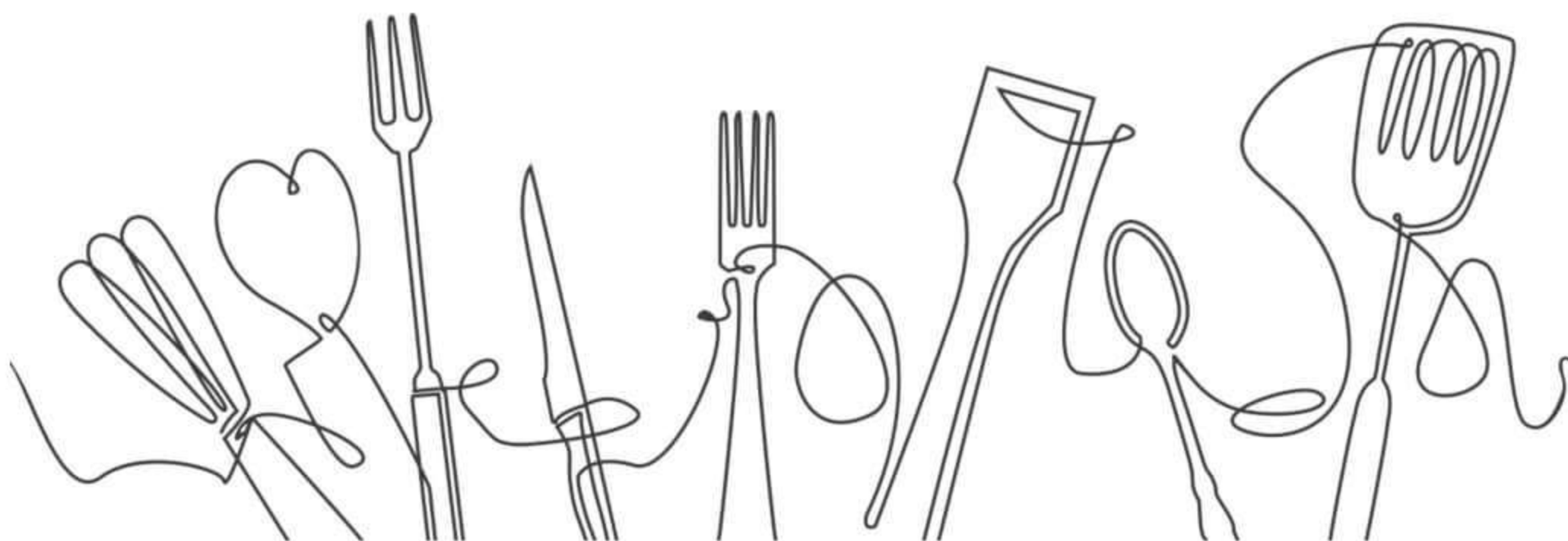
văd reacțiile atâtor oameni care au citit-o. Iar dacă ai citit deja cartea, aș vrea să-ți mulțumesc încă o dată. Sper că ți-a plăcut și sper să te ajute în călătoria ta prin viață.

O mulțime de oameni mi-au pus întrebări despre lucrurile pe care le-am descris în acea carte, în special despre proiectul împotriva sărăciei alimentare pe care l-am desfășurat în mare parte în anul 2020. Toate aceste întrebări și faptul că am auzit că oamenii doreau să afle mai multe m-au inspirat să mă gândesc la ce aș putea să scriu în continuare. M-am gândit că, dacă în *Campionul din tine* m-am străduit să vă arăt că fiecare dintre noi este un izvor nesecat de potențial, atunci în următoarea mea carte - **cea pe care o ții în mână chiar acum** - ar trebui să le arăt oamenilor cum își pot folosi talentul pentru a face ceva extraordinar. Pentru a produce o schimbare în jurul lor.

010 Eu am avut parte de mult noroc în viață. Am ocazia să-mi folosesc talentul de fotbalist aproape în fiecare zi pentru un club și o țară pe care le iubesc. De asemenea, am reușit să mă folosesc de unele dintre abilitățile mele de a lucra în echipă și în alte domenii decât fotbalul, cum ar fi proiectul meu de combatere a sărăciei alimentare.

Fotbalul și ajutorarea celorlalți sunt două dintre cele mai mari pasiuni ale mele în viață, iar prin această carte vreau să vă arăt că pasiunile voastre vă pot duce în locuri extraordinare, unde veți cunoaște oameni extraordinari.

Pandemia Covid-19 a fost o perioadă dificilă pentru mulți oameni. Cu toții am fost nevoiți să stăm acasă, în condiții de izolare, la începutul anului 2020, și acest lucru m-a făcut să mă



gândesc la milioanele de familii din țară care ar putea avea nevoie de ajutor pentru a pune mâncare pe masă. După cum vei afla citind această carte, mama a avut deseori nevoie de puțin ajutor când eram eu mic și am început să mă întreb cum aș putea să ajut și eu, la rândul meu, următoarea generație care trece prin momente dificile. Datorită acestui proces am ajuns să lucrez cu oameni generoși care mi-au devenit modele și care s-au unit pentru a ajuta milioane de familii din Marea Britanie. O să-ți spun mai multe despre toate acestea mai târziu, dar ceea ce vreau să știi acum este următorul lucru:

**DACĂ ÎȚI URMEZI DORINȚA DE
A FACE LUCRURILE LA CARE
TU ȚII, POȚI CONTRIBUI
ÎNTR-O ZI LA SCHIMBAREA LUMII.**

011

Fiecare om are propriul drum în viață, iar pasiunile tale te vor ajuta să te orientezi în viitor. Acestea te pot ajuta să găsești ceva în care crezi și să-ți găsești vocea și îți pot arăta cum să produci o schimbare adevărată - atât pentru tine, cât și pentru prietenii tăi și, în cele din urmă, pentru comunitatea din jurul tău.

Felul în care cineva își face auzită vocea este complet unic și particular și nu vreau să crezi că îți cer să dai fuga și să schimbi lumea chiar acum, de unul singur. Să-ți găsești vocea poate însemna un lucru simplu cum ar fi să ai mai multă încredere în tine atunci când împărtășești ceva ce îți place sau să iei apărarea unui prieten care are nevoie de asta. Schimbarea pe care o faci poate fi una cât de mică - precum colectarea unei cutii de cola după ce ai băut-o. Chiar și cele mai mici schimbări pot produce diferențe uriașe - pașii mici duc la ceva uimitor. Și nu trebuie să faci totul de unul singur.

J

Pe măsură ce am înaintat în vârstă și s-au întâmplat tot mai multe lucruri extraordinare în viața mea, mi-am dat seama că toată lumea are potențialul de a face lucruri geniale, dar că geniul lor are un impact mult mai mare atunci când îl folosesc pentru a colabora cu alți oameni.

**DECI DESPRE ASTA ESTE VORBA
ÎN ACEASTĂ CARTE:**

DESPRE COLABORARE.

012 Această carte se numește *Puterea din tine*. Este o continuare a cărții mele *Campionul din tine*, dar în această carte, când spun TU, nu mă refer la o singură persoană, ci la o mulțime de oameni în același timp. O mulțime de campioni diferiți, care colaborează cu toții și au grijă unii de alții și de cauzele pe care le consideră importante pentru ei.

Cartea pe care o ții în mână va fi plină de sfaturi despre cum să ai grijă de tine și să-ți găsești locul în lume. De asemenea, îți va arăta că locul cel mai potrivit pentru tine este într-o echipă, lucrând alături de ceilalți.

ACEASTĂ CARTE EȘTI **TU**.
GRUPUL TĂU. FAMILIA TA.
PRIETENII TĂI. COLEGII TĂI DE
CLASĂ. COMUNITATEA TA.
LUMEA TA. ECHIPA TA.

În tine, în acest moment, se află cea mai extraordinară energie care ar putea produce într-o zi o schimbare uriașă în această lume, dar pentru a face asta, vei avea nevoie de puțin ajutor din partea celorlalți.

De asemenea, va trebui să-i ajuți și tu pe alții.

Această carte este felul meu de a te ajuta pe drumul spre găsirea propriei voci și a lucrurilor care sunt importante pentru tine. Lumea este mare și întinsă, iar lucrurile care îți plac și care te inspiră s-ar putea să nu fie aceleași și pentru alții.

Nu-i nimic. Nu vreau să-ți faci griji. Normalitatea nu există, iar ceea ce este important este să te simți încrezător, să ai grijă de tine și să fii mulțumit indiferent pe ce drum ai apucat.

De asemenea, vreau să știi că, pentru că nu există normalitate, nu trebuie să te sperii sau să te simți ciudat când vezi pe cineva făcând ceva un pic diferit de ceea ce faci tu. O parte din munca în grup și din traiul într-o comunitate constă în a-ți da seama că toată lumea este puțin diferită și vei învăța să accepți aceste diferențe și să le folosești pentru binele tuturor.

013

**PENTRU CĂ LA ASTA AȘ VREA
SĂ TE GÂNDEȘTI ATUNCI CÂND
CITEȘTI ACEASTĂ CARTE:
LA TOATĂ LUMEA.**

Un alt lucru care îmi place foarte mult la cărți este faptul că aproape întotdeauna există altcineva care a citit aceeași carte ca și tine. Gândește-te puțin la asta. Există în lume cineva care a citit exact aceeași propoziție pe care o citești tu acum. S-ar putea să întâlnești acea persoană într-o zi. Sau nu. Dar aș vrea să te gândești din când în când la acea persoană. La speranțele ei, la visele ei și la comunitatea din care ar putea face parte.

Apoi, vreau să te gândești la ce s-ar putea întâmpla dacă ați colabora la ceva la care amândoi țineți foarte mult.

Pentru că acolo se întâmplă magia.

Așa treci de la a te gândi la TINE ca fiind doar o singură persoană, la a te gândi la TINE ca fiind o persoană care face parte dintr-un grup.

Această carte este încercarea mea de a aduna și de a împărtăși o mulțime de lecții pe care le-am învățat lucrând cu alți oameni. Am preluat sfaturile și îndrumările lor despre cum să lucrez într-o echipă, apoi le-am combinat pentru a crea ceva util pentru tine și echipa ta. Pentru că, atunci când vei descoperi cât de puternic poți fi lucrând în echipă, îți vei da seama că poți să faci lucruri uimitoare și că poți să faci o schimbare reală în această lume.

014

Puterea din tine
Marcus Rashford



AȘA CĂ HAI SĂ AFLĂM TOATE MODALITĂȚILE PRIN CARE TU
POȚI SĂ FACI ACEST LUCRU.

ORICE ÎȚI PROPUI. ÎMPREUNĂ CU ALȚII.

HAI SĂ ÎNTOARCEM PAGINA ȘI SĂ ÎNCEPEM.

M.R.

FII BUN
CU TINE
ÎNSUȚI



1

V REAU SĂ ÎNCEP ACEASTĂ CARTE VORBIND DESPRE UN LUCRU LA CARE CHIAR NU MĂ PRICEP.

CUM SĂ IAU O PAUZĂ.

Să-ți explic - la sfârșitul anului 2020 m-am accidentat grav la umăr, ceea ce a făcut să nu mai pot alerga fără să simt dureri în brațe. 017

Apoi, la începutul anului 2021, m-am accidentat și la gleznă.





A fost o perioadă foarte dificilă pentru mine. Mă durea tot corpul, dar am încercat din răspuțeri să ignor durerea și să continui să joc pentru Manchester United și pentru Anglia.

Doar că, cu cât mă străduiam mai mult să continui, cu atât îmi era mai greu. Nu mai puteam alerga la fel de repede ca înainte și nu mai eram la fel de puternic ca în anul precedent.

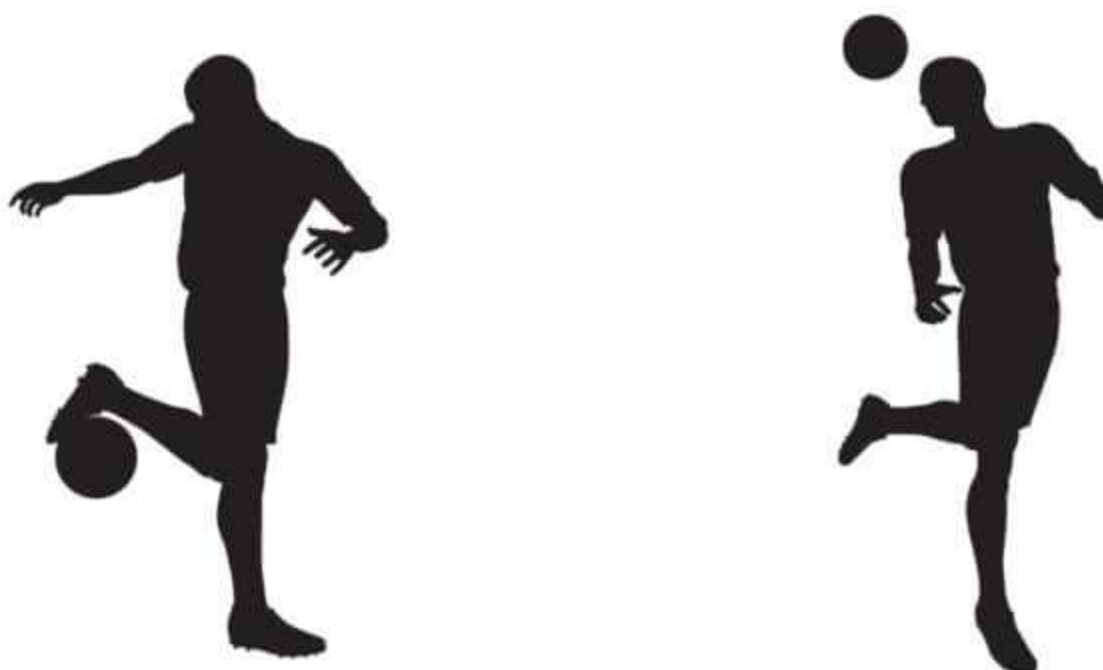
DAR ERAU MULTE MECIURI IMPORTANTE PE FINAL DE SEZON

018



ȘI AM VRUT SĂ-MI AJUT ECHIPA CÂT MAI MULT. AȘA CĂ AM CONTINUAT, CHIAZ DACĂ AVEAM DURERI, DEOARECE AM CREZUT CĂ AȘA ERA CEL MAI BINE.

Am terminat sezonul de fotbal cu Manchester United în luna mai, dar am pierdut finala Europa League la penalty-uri.



AM JUCAT ÎN 59 DE MECIURI

(CEEĂ CE ÎNSEAMNĂ FOARTE MULT!)

ȘI, DEȘI AM MARCAT 21 DE GOLURI, NU CRED
CĂ A FOST CEL MAI BUN SEZON AL MEU.

Când ajung la finalul unui sezon, de obicei reflectez asupra lucrurilor care au mers bine și asupra celor care nu au mers bine, așa că m-am întrebat o vreme ce s-ar fi putut întâmpla dacă nu m-ar fi durut atât de tare corpul. Poate că, dacă aș fi luat o pauză atunci când am început să observ dureri la umăr, aș fi putut rezolva rapid problema, în loc să mă forțez să continui să joc. Privind în urmă, încă nu știu dacă am luat decizia corectă -

TOT CE ȘTIU ESTE CĂ
AM FĂCUT TOT CE AM PUTUT.

019

Apoi, în iunie și iulie 2021, am făcut parte din echipa Angliei la Campionatul European de Fotbal. Umărul meu încă nu era refăcut 100%, așa că nu am jucat atât de mult pe cât mi-aș fi dorit, dar sentimentul că făceam parte din echipă a fost extraordinar - IAR ÎN ACEA VARĂ ECHIPA ANGLIEI A FOST EXTRAORDINARĂ.



Am pierdut finala în fața Italiei la penalty-uri, dar a fost o vară senzațională și voi păstra acele amintiri pentru tot restul vieții mele.

Nu-mi place să vorbesc prea mult despre acea finală, dar vreau să-ți explic puțin ce s-a întâmplat.

Era clar că ziua finalei - Anglia contra Italiei - va fi specială pentru fanii fotbalului din întreaga țară. Trecuseră 55 de ani de când Anglia nu mai fusese în finala unui turneu internațional - din 1966, când Anglia a câștigat Cupa Mondială. Și, la fel ca în 1966, finala UEFA EURO 2020 s-a jucat pe stadionul Wembley din Londra. Atmosfera a fost dincolo de orice așteptări.

Mi-e greu să descriu în cuvinte emoțiile pe care le-am avut înainte de acel meci. Toată lumea din tabăra Angliei știa că Italia va fi un adversar dificil, dar toți am simțit că dacă vom da tot ce avem mai bun, **DACĂ VOM JUCA TOȚI LA CAPACITATE MAXIMĂ, VOM PUTEA FACE CEVA EXTRAORDINAR.**

020 M-am uitat de pe bancă aproape tot meciul. A fost atât de tensionat. Când prietenul meu, Luke Shaw, a marcat, pe la începutul meciului, am crezut că stadionul Wembley va exploda de bucurie. Era un vacarm cum nu mai auzisem niciodată! Erau peste 60.000 de spectatori pe Wembley în acea zi, majoritatea dintre ei susținând Anglia, iar asta m-a făcut să cred cu adevărat că aveam o șansă. Că vom reuși să câștigăm UEFA EURO 2020...

Dar, din păcate pentru noi, Italia a fost prea bună în
acea zi. Nu au intrat în panică,



au continuat să recupereze mingea și au controlat ritmul jocului, până când au marcat în cele din urmă un gol, ducând scorul la 1-1. A fost greu de privit, iar meciul a ajuns în prelungiri. Iar în ultimele momente ale meciului, chiar înainte de executarea penalty-urilor, managerul Angliei, Gareth Southgate, m-a introdus pe teren.

Am fost nominalizat să execut al treilea penalty pentru Anglia împotriva Italiei. În momentul în care m-am ridicat pentru a executa lovitura, Italia marcase două din cele trei încercări ale sale, în timp ce Anglia marcase primele două. Lovitura mea de pedeapsă ar fi dus Anglia în avantaj de 3-2 la loviturile de departajare și ne-ar fi oferit un avantaj mare pentru celelalte penalty-uri.

Acum, în mod normal, nu am emoții când joc fotbal. Dar în acea zi, când am luat mingea în mână pentru a executa lovitura, **M-AM SIMȚIT DIFERIT, CA ȘI CUM CEVA NU ERA ÎN REGULĂ.**

Poate fiindcă văzusem cât de mare părea portarul italian - Gianluigi Donnarumma - stând în poarta aceea. Poate că mă gândeam prea mult la umărul meu. Dintr-un motiv sau altul, creierul meu nu-mi spunea „Încearcă să faci tot ce poți“, așa cum face de obicei. În schimb, îmi spunea

TREBUIE SĂ FII
PERFECT!

