

GLAMORA

Magazine

Raluca M.
Găină

„Excelență la feminin
nu a fost doar o gală.
A fost un gest de
recunoștință
națională.”

DYA

„Lumea artistică e plină de provocări și
trebuie să știi să le faci față, cu bune și mai
puțin bune.”

Iunie, 2025

Revista Oamenilor de Succes



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: celebritime magazine *Facebook:*

celebritime magazine

Youtube:

<https://www.youtube.com/@celebritimemagazin>

e-qr5jl/about e-mail:

celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna iunie a revistei Glamora Magazine o avem pe copertă pe DYA, o artistă cu o voce superbă și o carieră longevivă.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe DYA, femeia devotată meseriei sale.

Acest interviu o prezintă pe DYA așa cum e ea, în toate aspectele ei și în tot ce o caracterizează.



Daniela Sala Fofiu
Owner Glamora Magazine
CelebriTime Magazine
Contact: 0753 919 419

Pe de altă parte, în paginile revistei din această lună puteți să răsfoiți materiale realizate în exclusivitate cu diferite personalități printre care: Ana Maria Ducuță, Roxana Niciev, Ștefania Filip, Raluca Muntean, Corina Nenciu, Florin Burescu, etc.

Până la următoarea ediție vă invit să ne urmăriți pe toate rețelele de social media și pe www.celebritimemagazine.ro, unde vă vom ține la curent cu cele mai interesante noutăți.

Să aveți parte de zile însorite și o lună de povestel!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: celebritime magazine Facebook: celebritime magazine

Youtube: [https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-](https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about)

qr5jl/about e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Cuprins Iunie

NOTA EDITORULUI



3 Nota Editorului

INTERVIURI GLAMORA MAGAZINE



**7 Interviu Exclusiv
DYA**

„Lumea artistică e plină de provocări și trebuie să știi să le faci față, cu bune și mai puțin bune.”

BEAUTY



13 Smokey Eyes – Ghidul complet pentru un machiaj seducător



16 Îngrijirea părului în sezonul estival

FASHION



19 Magie și Eleganță în Inima Londrei: Florin Burescu a Scris Istorie cu un Fashion Show Inedit într-o Catedrală Victoriană



22 ARTA ACCESORIZĂRII: CUM TRANSFORMAM O ȚINUTĂ SIMPLĂ ÎNTR-UN STATEMENT VESTIMENTAR

LIFESTYLE



26 Ce-și doresc bărbații, de fapt? Și de ce nu pot întotdeauna să o spună



31 Cum să am răbdare cu mine însumi/însămi?



34 Fă loc miracolului: Când simți că nu există nicio soluție... Caută încă una



39 Fabio Nita a lansat piesa “Oublie Moi”



41 Gala „Excelență la Feminin” – o seară închinată puterii, rafinamentului și impactului femeilor care inspiră România



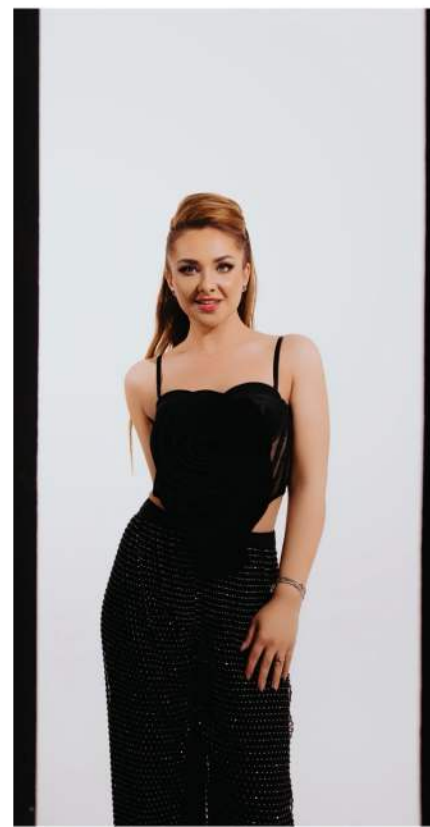
47 Ce faci când nu ești pe aceeași frecvență cu „prieteni” tăi? Despre bullying, respingere și puterea de a rămâne tu.



49 LAVI EXPERIENCE BY COCU LAVINIA – Un concept unic în România și internațional, creat de o timișoreancă cu o viziune curajoasă

Backstage cover

Credit foto: Ana
Dermanschi
(Dermanschi Studio)
Machiaj: Costina
Cucuteanu



EXCLUSIV

DYA

*„Fericirea pentru
mine înseamnă
zâmbete oferite,
evenimente reușite,
evoluție în orice
întreprind.”*



INTERVIU EXCLUSIV DYA



Glamora Magazine: Cum a început cariera ta în domeniul artistic?

DYA: A început cu pași mici, dar siguri, de la 7 ani, prin participarea în concursuri naționale și internaționale de muzică ușoară, am fost în sute de festivaluri, cu jurii profesionale, unde premiile erau puține iar pregătirea concurenților era pe măsură.

De la 14 ani, am început să lansez piese, sub numele de scenă “DYA”, am semnat contract cu o importantă casă de discuri, iar producător muzical mi-a fost mai bine de 8 ani, Costi Ioniță.

EXCLUSIV

Glamora Magazine: Ți-ai început cariera destul de mică, ce îți amintești de atunci?

DYA: Îmi amintesc bucuria cu care cântam la grădiniță, știam toate poeziile și cântecelele tuturor copiilor. Venise un profesor de canto în grădiniță, Teodor Munteanu, cel care a scris cunoscuta melodie pentru copii “Ursuleții s-au trezit, bună dimineată”, el m-a cooptat și mergeam, împreună cu alți preșcolari, la toate grădinițele din Iași, dădeam spectacole.

Primul spectacol mai serios, cu public mare, a fost la 6 ani, la Casa Sindicatelor din Iași, unde am cântat, țin minte și acum, melodia “Alexandra e-o fetiță”. Îmi amintesc în mare parte, de micuță, toată pregătirea unor astfel de momente muzicale, aveam ținută pentru fiecare piesă interpretată, repetam coregrafii, cântam cu o lanternă mare, primii ani, acasă, până mi-am luat un microfon profesional.



Glamora Magazine: Cum a fost, de fapt, copilăria ta? Ți doreai de mică să pătrunzi în acest domeniu?

DYA: Copilăria mea a fost una foarte frumoasă, dar nu m-am jucat atât de mult, cel puțin nu țin minte să fi stat cu orele, cu păpuși și ursuleți lângă mine. Călătoream de mică, alături de mama, aproape în fiecare sfârșit de săptămână, la festivaluri și concursuri, cu trenul, microbuzul, de cele mai multe ori. Mereu am avut o afinitate pentru muzică, să fiu pe scenă, să fiu în mijlocul atenției, să mă fac remarcată, dar în sensul bun. Am fost un copil maturizat de mic, dar mi-a priit. Am învățat să îmi fac un program de mică, și la școală eram foarte serioasă și dacă lipseam, îmi luam toate lecțiile și temele și le făceam atunci când călătoream. Nu a fost ușor, dar dacă vrei să îmbini școala cu domeniul care te încântă, te descurci.

Glamora Magazine: Ți-ai dorit dintotdeauna să urmezi o carieră în domeniul muzical?

DYA: Da, am și urmat-o de la 7 ani. Am respectat niște pași, am avut o traiectorie, am studiat muzică, am făcut pian și chitară, ulterior jazz și muzică ușoară la Colegiul Național de Arte “Octav Băncilă” din Iași, am o licență și un masterat în cadrul Universității Hyperion din București, în domeniul jurnalismului și al comunicării. Am prezentat emisiuni pentru copii și tineri, festivalul Callatis de la Mangalia, colaborări cu diferite televiziuni. M-a ajutat mult partea aceasta de entertainment în cadrul festivalurilor internaționale de muzică pe care le organizez la Vatra Dornei și Iași, respectiv “Starul de Măine” și “Armonii pe coline ieșene”.

Glamora Magazine: Cum a fost începutul carierei tale în muzică?

DYA: Începutul carierei, cu piese proprii, a fost la 14 ani, dar până în acel moment deja aveam o bază solidă, experiență de scenă, festivaluri la activ care m-au ajutat să îmi gestionez emoțiile de-a lungul anilor și care mi-au stimulat spiritul competitiv. “Down the earth” a fost prima piesă pe care am lansat-o oficial în decembrie 2008, care a fost dată la radio și tv. După care au urmat alte piese, precum “Stai”, “Don’t know”, “Perfect Play”, “Dor”, care au rulat și au ajuns în topurile de specialitate. Mihai Trăistariu mi-a făcut un bine, punându-mă în legătură cu Costi Ioniță, de la care a plecat totul.

EXCLUSIV

DYA

„M-a ajutat mult partea aceasta de entertainment în cadrul festivalurilor internaționale de muzică pe care le organizez la Vatra Dornei și Iași, respectiv “Starul de Mâine” și “Armonii pe coline ieșene”.”

EXCLUSIV

Glamora Magazine: A fost greu drumul tău către succesul de care te bucuri în prezent?

DYA: Nu pot să spun că a fost greu, anevoios da. Am preferat căile mai bătătorite, decât cele ușoare și de scurtă durată. Am fost tot timpul cu capul pe umeri, am lăsat loc de “bună ziua” mereu, am încercat să mă pregătesc cât mai bine în orice am făcut, în orice act artistic. Asta îi învâț și pe copiii și tinerii pe care îi pregătesc la școala de canto pe care o am, “DYA’S KIDS”, că succesul vine la pachet cu multă muncă, ambiție, caracter și noroc. Multe nopți pierdute, milioane de km parcurși, refuzuri poate din partea unor oameni de la care ai avea așteptări. Lumea artistică e plină de provocări și trebuie să știi să le faci față, cu bune și mai puțin bune.

Glamora Magazine: Cât de multă muncă este în spatele unei melodii de succes?

DYA: Muncă și suflet este în toate piesele, dar în cazul meu, succesul unei melodii a venit când aveam 15 ani, cu piesa “Stai”, iar apoi “Don’t know”. Succesul este relativ în ziua de astăzi, mai important e să îți faci un portofoliu bun de piese, să le cânti bine și să te adere cei care te ascultă. Bucuria mea era mare când toate radiourile rulau în heavy rotation piesele, mă auzeam peste tot, în mall, supermarketuri, taxiuri. Nu mai este conceptul de “fan base” pentru că se lansează foarte multă muzică, în fiecare zi, iar publicul se delectează cu piese în funcție de stare, preferințe. Succesul vine de cele mai multe ori, când nu te aștepți.





„Mereu am avut o afinitate pentru muzică, să fiu pe scenă, să fiu în mijlocul atenției, să mă fac remarcată, dar în sensul bun.”

Glamora Magazine: Dacă te-ai întoarce în trecut, ai schimba ceva din parcursul tău de până acum?

DYA: N-aș mai avea atâta încredere în oricine pentru că nu toată lumea te cunoaște atât de bine, știe ce îți dorești și acceptă schimbarea. E bine să trăim în prezent și să vedem ce putem modifica pe viitor, trecutul e trecut. Suntem suma experiențelor noastre. Este o vorbă: „Dacă aș avea mintea de acum și anii de atunci...”. Contează mult cine este pentru tine, cine te susține, cine îți vrea binele.

Glamora Magazine: Ce înseamnă meseria ta pentru tine?

DYA: Meseria mea înseamnă pasiune și dedicare. Cânt, predau canto și engleză, comunic cu oamenii prin muzică, îmi place să le dau o stare bună, să îi fac să se simtă fericiți, la evenimentele pe care le am.

Glamora Magazine: Ce părere ai despre industria muzicală din România?

DYA: Este un mare bussines. Sunt artiști care cântă bine, sunt vedete apărute peste noapte, în diferite contexte și asocieri, care cred că știu să cânte, dar nu o fac. E o industrie cu de toate, pentru toți. Contează să fii tare în domeniul ăsta, de fier și să fii pregătit în orice situație. Se caută mult senzaționalul, să creezi o poveste incitantă ca să apari, multe lucruri nu sunt ceea ce par a fi, aici mă refer și la persoane pe care le urmărești. Contează cum vrei să te perceapă lumea, panta e alunecoasă, atunci când vorbim de faimă și de recunoaștere.

Glamora Magazine: Care este cel mai frumos aspect din meseria ta?

DYA: Energia publicului. Ca artist, ai un mare aport în a o valorifica. De asemenea, atunci când urmăresc copiii și tinerii concurenți în festivalurile de muzică pe care le organizez, mă regăsesc în tot ceea ce am făcut eu, în anii de competiții și văd în ochii lor aceeași sclipire, de a reuși, de a evolua, de a arăta ce știu ei mai bine, de a fi apreciați și aplaudați.

Glamora Magazine: Ce înseamnă fericirea pentru tine? Ce te face fericită cu adevărat?

DYA: Fericirea vine din lucruri mărunte și cu trecerea anilor ajungi să apreciezi aspecte pe care le treceai cu vederea când erai adolescent. Fericirea pentru mine înseamnă zâmbete oferite, evenimente reușite, evoluție în orice întreprind.

EXCLUSIV

Glamora Magazine: Hai să vorbim un pic și despre omul din spatele artistei. Ce îți place cel mai mult să faci în afara meseriei tale?

DYA: Merg la sală, mă uit la filme sau seriale, atunci când timpul îmi mai permite, deși e limitat, mă plimb, îmbin utilul cu plăcutul în orice loc merg.

Glamora Magazine: Cine este DYA, femeia simplă din spatele ecranelor TV?

DYA: O femeie muncitoare, sinceră, echilibrată, constantă, tipică, atentă la ceilalți.

Glamora Magazine: Care este destinația ta preferată pentru concediu?

DYA: În orice loc cald, cu plajă și mare.

Glamora Magazine: Continuă tu ... „Am greșit atunci când...?”

DYA: Am acordat atenție prea mult unor oameni care nu meritau.

Glamora Magazine: Ce i-ai spune copilului tău interior?

DYA: Să nu uite să fie fericit în orice context și să își asculte inima.



Glamora Magazine: Ce mesaj ai pentru cititorii Glamora Magazine?

DYA: Ascultați muzică bună, zâmbiți mai des și fiți sinceri, cu voi înșivă și cu cei din jur! Urmați-vă visele oriunde vă poartă!

Smokey Eyes – Ghidul complet pentru un machiaj seducător



Smokey eyes este una dintre cele mai populare și versatile tehnici de machiaj, ideală pentru un look intens, misterios și sofisticat.

Deși pare complex, rezultatul poate fi obținut ușor dacă urmezi câțiva pași esențiali și folosești o abordare în straturi.

1. Pregătirea pleoapelor

Un machiaj de impact începe cu o bază corectă:

- Curăță și hidratează zona ochilor.
- Aplică un primer colorat (precum un negru, maro sau un gri cărbune), care ajută la fixarea machiajului și intensifică nuanțele închise ce urmează.

2. Aplicarea fardurilor – Tehnica în straturi

- Începe direct de la baza genelor, aplicând fardul închis și difuzând ușor produsul în sus, către pliu.
- Cu ajutorul unei pensule de blending, alungește excesul de culoare spre colțul extern pentru un efect de lifting.
- Continuă să adaugi treptat culoare, urcând spre pliu și intensificând zona colțului extern pentru a crea profunzime.



3. Colțul extern și pleoapa inferioară

- În colțul extern, concentrează fardul mai închis și estompează în formă ușor alungită.
- Pe pleoapa inferioară, aplică un strat fin de primer colorat, apoi fixează-l cu fardul folosit sus, pentru o continuitate vizuală.
- Estompează marginile pentru un efect soft, dar bine definit.

4. Contur și finalizare

- Opțional, adaugă creion negru sau eyeliner pe linia genelor.
- Completează look-ul cu rimel sau gene false pentru un plus de dramatism.



5. Armonie și echilibru în machiajul smokey eyes

Smokey eyes este un machiaj care pune ochii în centrul atenției, așa că restul feței trebuie să susțină look-ul fără să-l încarce:

- Buzele se recomandă a fi în nuanțe nude, naturale sau ușor glossate, pentru a păstra echilibrul.
- Obrajii se conturează discret, cu tonuri calde sau neutre, armonizate cu fardurile ochilor.
- Poți adăuga un iluminator subtil pe pomeți și pe arcada sprâncenelor, pentru un strop de lumină și prospețime.

6. Adaptare în funcție de forma ochilor

- Ochi rotunzi: întinde fardul spre exterior pentru alungire.
- Ochi căzuți: urcă intensitatea în colțul extern, evitând să accentuezi partea descendentă.
- Ochi migdalați: avantajați de majoritatea tehnicilor, dar în special de smokey eyes.

7. Când și cum purtăm machiajul smokey eyes

- Este ideal pentru evenimente speciale, petreceri de seară, ocazii elegante sau ieșiri în oraș.
- În versiuni mai light, folosind nuanțe mai calde, maro-uri sau griuri mai deschise, poate fi purtat și ziua, chiar la birou sau în contexte casual.
- Contrar așteptărilor, smokey eyes poate lumina trăsăturile dacă este bine echilibrat și aplicat corect.
- Este o alegere foarte bună pentru persoanele cu cearcăne întunecate sub ochi, deoarece umbrele create intenționat de machiaj pot masca optic cearcănele, integrându-le în lookul general.

8. Tips & tricks

- Pentru un look mai blând, evită fardurile complet mate și adaugă puțină strălucire în colțul intern.
- Poți înlocui negrul clasic cu nuanțe de verde închis, prune, griuri sidefate pentru o abordare creativă.
- Dacă ai ochii mici, evită conturarea completă a liniei apei cu negru – folosește un creion nude pentru a deschide privirea.

Îngrijirea părului în sezonul estival

B
E
A
U
T
Y



Vara este perioada vacanțelor, a relaxării și a ieșirilor în aer liber. Însă, pe cât este de frumos acest sezon, pe atât poate fi de agresiv pentru păr.

BEAUTY

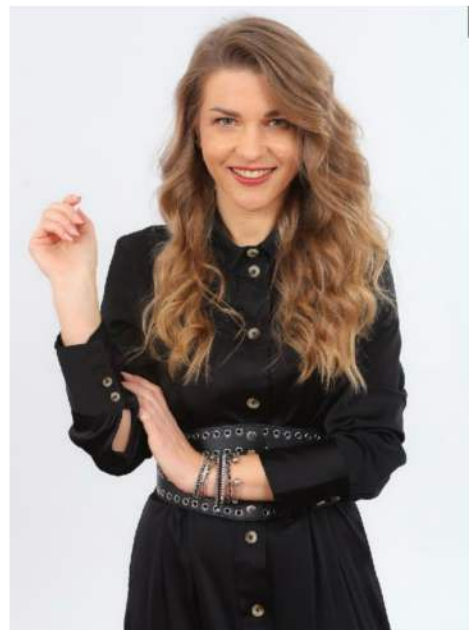
Razele UV, temperaturile ridicate, vântul, apa sărată a mării sau clorul din piscine contribuie la deshidratarea și deteriorarea firului de păr.

Dacă nu acordăm atenție îngrijirii corespunzătoare, părul nostru poate deveni uscat, tern, fragil și predispus la rupere.

Vestea bună este că, prin câteva obiceiuri corecte și produse bine alese, putem preveni toate aceste probleme și ne putem bucura de un păr frumos pe toată durata verii.

Hidratarea – cheia unui păr sănătos

Vara poate fi un adevărat test de rezistență pentru părul nostru. Temperaturile ridicate, expunerea prelungită la soare și contactul frecvent cu apa sărată a mării sau cu clorul din piscine contribuie la pierderea hidratării naturale a firului de păr.



BEAUTY

Rezultatul?

Un păr uscat, fragil și lipsit de strălucire.

Pentru a preveni aceste efecte, este esențial să includem în rutina noastră de îngrijire produse cu puternic efect hidratant: măști nutritive, balsamuri leave-in și tratamente care conțin ingrediente active cu rol de protecție solară.

Acestea ajută nu doar la menținerea sănătății părului, ci și la protejarea culorii – mai ales în cazul părului vopsit.

Un truc simplu, dar eficient, dacă urmează să înotăm în mare sau în piscină: Udă-ți părul în prealabil cu apă potabilă, de preferat plată. Astfel, firele se vor satura cu apă curată și vor absorbi mai puțin din cea sărată sau cu clor, reducând semnificativ daunele.

Deși tentant, aplicarea unui ser, ulei sau a unei măști grase pe păr înainte de expunerea la soare poate avea efectul opus celui dorit. Sub acțiunea razelor UV, aceste produse pot „prăji” firul de păr, accelerând degradarea în loc să o prevină.

Așadar, alegerea produselor potrivite și modul corect de utilizare fac diferența între un păr sănătos și unul afectat de soarele verii.



Magie și Eleganță în Inima Londrei: Florin Burescu a Scris Istorie cu un Fashion Show Inedit într-o Catedrală Victoriană



Londra a strălucit într-o seară cu totul specială, când designerul român Florin Burescu a transformat o catedrală în stil victorian într-o scenă a rafinamentului, eleganței și emoției pure.

Cu o viziune aparte asupra designului vestimentar și a spectacolului de modă, Burescu a oferit publicului din capitala Marii Britanii o experiență vizuală și artistică de neuitat.

Fashion

Sub lumina a sute de lumânări și în parfumul miilor de flori naturale, zeci de invitați de seamă — români stabiliți în UK, autorități locale și iubitori de modă — au pășit într-o atmosferă de poveste, meticulos realizată de Andreea Barbu și echipa ei de la Magical World.

Decorul a completat perfect creațiile vestimentare spectaculoase semnate de Florin Burescu, fiecare piesă purtând amprenta unui designer care nu lasă niciun detaliu la voia întâmplării.

Show-ul a fost o adevărată producție artistică în sine: sunet impecabil(DJ Deliu) lumini atent regizate, coregrafii elegante și o regie ce a pus în valoare frumusețea modei într-un spațiu neconvențional.

Echipa Opesion Hair din Londra — Mario Paunica, Mihai Ludusan, Ella, Mihaela și Cristina Apopei — a completat look-urile modelelor cu coafuri sofisticate, iar make-up artistul Emilia Voinea a adăugat un plus de rafinament machiajului de podium.



Fashion

Florin Burescu a oferit publicului și o surpriză dublă, invitând pe podium două colege creatoare de modă: Mirela Baicu și Vasilica Daineanu, designeri stabiliți în Londra. Ambele și-au prezentat cele mai recente colecții, aducând diversitate și inspirație show-ului.

Gazda evenimentului, carismaticul Mario Paunica, a fost liantul perfect între momentele artistice, prezentări și poveștile din culisele creațiilor.

Muzica nu a lipsit din această poveste, Marlena Botezatu emoționând audiența cu o arie de operă interpretată a cappella, iar Izabela încântând cu o piesă de dragoste plină de sensibilitate. Micul Alex a completat seara magică la pian, aducând un plus de eleganță atmosferei.

„A fost o seară de vis, mai bine spus un vis transformat în realitate. Am participat și am prezentat multe evenimente în Londra, însă acesta a fost gândit și realizat de mine de la cel mai mic până la cel mai mare detaliu. Vreau să le mulțumesc tuturor celor care au contribuit la realizarea lui și celor care au răspuns prezent invitației. Mario Paunica, gazda evenimentului, a fost cel care a reușit să pună cap la cap toate ideile mele și împreună am construit ceva mirific. Un fashion show are nevoie de o implicare majoră, iar eu m-am străduit să aduc publicului acel wow. Am reușit și de această dată să pășesc pe încă o treaptă a succesului și sunt tare mulțumit”. - a declarat, emoționat, Florin Burescu.

Evenimentul a fost nu doar un fashion show, ci o declarație de eleganță, viziune și artă, demonstrând încă o dată că moda poate fi un spectacol total atunci când este realizată cu pasiune și respect pentru detaliu.



Credit foto: Adrian Rațiu

ARTA ACCESORIZĂRII: CUM TRANSFORMĂM O ȚINUTĂ SIMPLĂ ÎNTR-UN STATEMENT VESTIMENTAR



Există o eleganță aparte în simplitate.

O rochie neagră, un deux-pièces monocrom sau o cămașă albă impecabilă au farmecul lor atemporal. Dar în peisajul urban, unde stilul devine din ce în ce mai mult un instrument de comunicare personală, ținutele simple riscă adesea să treacă neobservate.

Soluția?

Arta rafinată a accessorizării – un limbaj stilistic subtil, dar extrem de puternic, care transformă orice apariție într-una memorabilă.

Fashion

ACCESORIILE – EXTENSIA CREATIVITĂȚII PERSONALE

Accesoriile nu sunt doar elemente decorative. Ele funcționează ca extensii ale personalității și ca puncte de accent care redefinesc proporțiile, ritmul vizual și mesajul unei ținute. O ținută minimalistă devine instant expresivă atunci când este completată cu bijuterii sculpturale, curele-structură, genți conceptuale sau pălării cu personalitate.

Accesorizarea corectă presupune mai mult decât „a adăuga ceva” — înseamnă a ști ce să adaugi, unde, cât și de ce. Este o chestiune de echilibru vizual, proporții și intenție estetică.

BIJUTERIA DECLARATIVĂ: UN PUNCT DE FOCALIZARE

Colierele statement, cerceii supradimensionați sau brățările metalice arhitecturale pot transforma o ținută plată într-o compoziție interesantă.

De exemplu, o cămașă albă cu croială masculină capătă un aer sofisticat dacă este purtată cu o pereche de cercei din rășină colorată sau cu un colier în linii geometrice.

Bijuteriile devin, astfel, nu doar accesorii, ci puncte de conversație.



Fashion

CENTURA – INSTRUMENT DE CONTURARE A SILUETEI ȘI STILULUI

Deseori trecută cu vederea, centura poate redefini întreaga dinamică a unei ținute. Într-o eră în care suprapunerile și volumele sunt extrem de actuale, centura devine elementul care oferă coerență vizuală și ancorează ansamblul. Fie că este vorba despre o curea lată din piele rigidă sau o versiune împletită, într-o culoare intensă, acest accesoriu subliniază talia și adaugă profunzime stilistică.

GENȚILE CU IDENTITATE VIZUALĂ

Într-o ținută monocromă sau neutră, geanta poate adăuga exact doza de „wow” care transformă întregul look.

Modelele sculpturale, cele în culori neon, sau gețile cu design conceptual (care amintesc de arta contemporană) oferă nu doar utilitate, ci și valoare stilistică. O geantă cu formă atipică poate deveni piesa centrală a unei ținute simple – cu condiția ca restul pieselor să-i permită să respire vizual.

PANTOFUL, ELEMENTUL DE RUPERE INTENȚIONATĂ

Un pantof ales cu inteligență poate modifica dramatic percepția unei ținute.

De la sandale cu toc plexi, până la sneakers cu aplicații 3D sau loafers din catifea colorată, încălțăminte devine acel „element de contrast” care sparge monotonia.

În mod ideal, pantoful trebuie să contrabalanseze restul pieselor și să adauge un accent de stil fără a domina întreaga compoziție.





TEXTURI, STRATIFICARE ȘI ACCESORII INEXPRIMATE

Accesorizarea nu se rezumă doar la obiecte. Uneori, eșarfa din mătase legată într-un mod creativ, layering-ul unei veste peste o rochie fluidă sau introducerea unui material contrastant (lână cu satin, piele cu voal) pot funcționa ca forme subtile de accesorizare. Aceste alegeri construiesc profunzime și interes vizual, oferind o senzație de lux silențios, discret.

ATITUDINEA – CEL MAI PUTERNIC ACCESORIU

Dincolo de orice piesă pe care o adaugi, atitudinea este cea care „îmbracă” cu adevărat o ținută. Postura, încrederea, privirea – toate acestea sunt expresii de stil. O femeie care știe ce transmite și care își asumă alegerile vestimentare va ieși întotdeauna din anonimat, indiferent cât de simplă este ținuta sa de bază.

Concluzie:

Accesorizarea este o formă de storytelling. Nu este despre opulență, ci despre direcție. Despre cum transformi ceva „corect” în ceva „extraordinar”. Iar atunci când simplitatea întâlnește accesoriul potrivit, se naște o apariție care nu are nevoie de explicații — doar de priviri admirative.



Ce-și doresc bărbații, de fapt? Și de ce nu pot întotdeauna să o spună „Spune-mi ce te doare, ca să pot învăța cum să te ating.”



**Îl iubești, dar parcă nu te întâlnești cu el acolo unde ai nevoie. De ce?
„Să nu mă schimbe. Să mă vadă.”**

Asta mi-a spus un bărbat în cabinet, cu ochii în pământ. Nu voia putere, nici supunere. Voia să fie acceptat. Să nu simtă că iubirea e condiționată de „a deveni altcineva”.

Când vorbim despre ce-și doresc bărbații, suntem obișnuiți să primim răspunsuri scurte, aproape stereotipe. Dar adevărul e mai profund.

LIFESTYLE

Bărbații au nevoi emoționale reale - doar că nu știu întotdeauna să le formuleze. Iar când femeia de lângă ei nu le intuiește, se retrag. Nu pentru că nu le pasă, ci pentru că nu mai știu cum să se exprime fără să se simtă slabi.

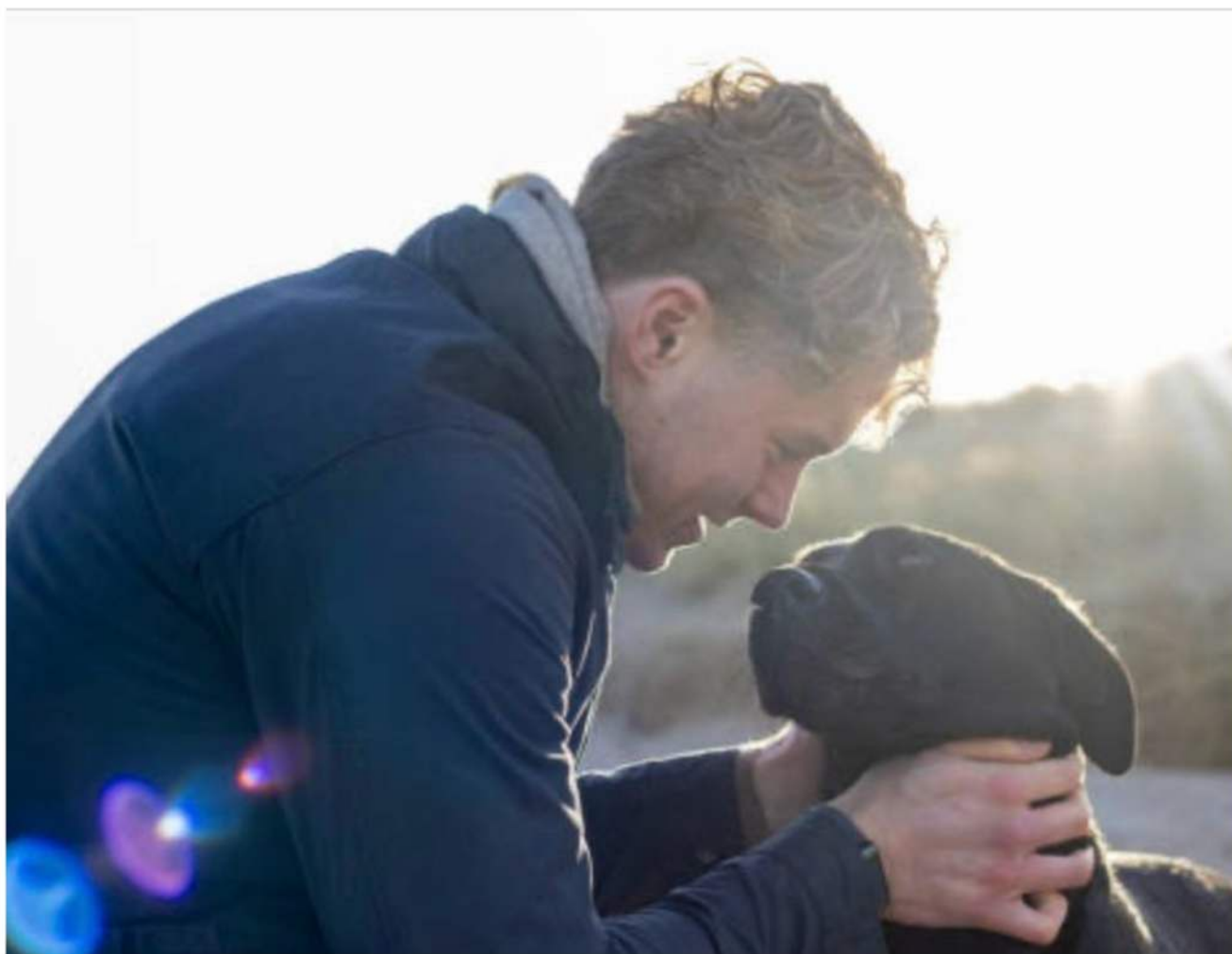
Te-ai întrebat vreodată ce simte cu adevărat bărbatul de lângă tine?

Vrea să fie respectat... sau să nu fie „reeducat”?

Respectul e cuvântul care apare des când stai de vorbă cu un bărbat. Dar nu în sensul autoritar. Ci ca o nevoie de a fi recunoscut, nu evaluat.

„Tot îmi explica cum ar fi bine să simt, cum să comunic. Îmi spunea că pot mai mult. Dar eu voiam să știu că sunt destul chiar și așa.” - M., 36 ani

Când o femeie încearcă să „ajute” un bărbat să devină „mai conștient”, el poate percepe asta ca o invalidare subtilă. Începe să simtă că trebuie să demonstreze, să repare, să atingă o versiune ideală ca să merite iubirea. Și, în loc să se deschidă, se închide. Respectul adevărat nu înseamnă să fii de acord cu tot. Ci să lași loc pentru diferență. Pentru ritmul lui. Pentru gândirea lui. Pentru bărbatul care e acum, nu pentru cel care „ar putea deveni”.



LIFESTYLE

Poate fi de ajuns, chiar dacă tu te descurci singură?

Trăim într-o cultură în care femeia modernă e încurajată să fie autonomă. Să nu depindă de nimeni. Să se descurce.

Dar într-un cuplu, interdependența nu e slăbiciune. Este relație.

Bărbații tânjesc să simtă că au un loc activ. Că ajutorul lor contează, că sunt necesari.

„Când îmi zicea mereu ‘Lasă, mă ocup eu’, începeam să simt că nu mai era loc pentru mine.” - A., 40 ani

Poate nu e vorba să ai nevoie „reală” de ajutor. Poate e vorba să-l lași să simtă că poate contribui. A cere nu înseamnă să devii dependentă.

Înseamnă să creezi o punte emoțională. Întreabă-te: când a fost ultima dată când l-ai lăsat pe el să aibă grijă de tine - fără să simți că trebuie să compensezi?



Tandrețea – o nevoie nerostită în corpul unui bărbat.

Mulți bărbați nu vor cere niciodată blândețe în mod direct. Dar o caută prin atingere, prin joacă, prin glume aparent banale.

„N-am nevoie de o mie de cuvinte. Am nevoie de o mână pe spate, din senin.” – D., 33 ani.

Tandrețea nu este un premiu. Nu e o răsplată. Este limbajul cu care corpul nostru spune „ești în siguranță cu mine”. Poate te surprinde, dar pentru un bărbat, tandrețea sinceră e adesea mai puternică decât o discuție profundă. Îi reglează tensiunea. Îi oferă apartenență. Îi permite să nu mai „țină zidurile”.



Când el are nevoie de liniște și tu ai nevoie să fii văzută.

Ți s-a întâmplat, poate, să-i spui ceva banal - „Ai vorbit cu ai tăi?” - și din senin, să simți că s-a închis. A oftat. A răspuns scurt. A zis „iar îmi spui de asta...”. Și în tine s-a activat acel: „De ce mă iei așa? Ce-am făcut?”

Și uite-așa a început. Dintr-o nimica toată. E o ciocnire între două nevoi psihologice adânci - ale tale și ale lui.

Tu ai nevoie de apreciere. De validare. Poate ai făcut ceva cu gândul la el, poate ai avut o zi grea și sperai ca măcar el să te vadă.

El, în acel moment, are nevoie de liniște. Să nu fie tras într-o conversație. Să nu simtă că trebuie să reacționeze pe loc. Să respire.

Poate că tu nici nu voiai un răspuns lung - doar o confirmare că e acolo. Dar el a simțit altceva: presiune. Așteptare. Obligatorietate.

Și când bărbatul simte că nu mai are spațiu interior, reacționează. Tăios. Pasiv. Sau ironic. Și iată conflictul:

Tu ai senzația că el deține aprecierea, iar el simte că tu controlezi liniștea lui. Fiecare vrea ceva vital. Dar niciunul nu spune cu adevărat ce.

Cearța nu e altceva decât o reclamare nepricepută a unei nevoi personale.

Si uite ce e esențial să știi despre bărbați:

În momentele în care par reci, distanți sau tăioși, de multe ori nu sunt lipsiți de iubire. Sunt lipsiți de limbaj. Tonul nu minte. Spune ce emoția nu poate formula. Poți spune „nu e nimic” cu un ton care doare mai mult decât un țipăt.

Poți spune „e ok” și să transmiți, de fapt, că te simți trădată, epuizată, singură.

Tonul nu e doar un sunet. E limbajul corpului. E tensiunea din gât, ritmul din respirație, vibrația unei emoții care n-a fost exprimată la timp. Când ții, poate că nu vreau să rănesc. Poate că nu mai știu cum să exprim ce mă doare fără să explodez. Țip pentru că a tăcea a devenit prea greu.

Când sunt sarcastic, poate că nu mai pot spune „**nu-mi mai e bine cu tine**”, dar știu cum să te înțep. Sarcasmul nu e doar ironie. E un fel de a spune: „Nu mai am cuvinte, dar nici curaj să plec. Și nici să rămân cu blândețe.”

Tonul este acolo unde emoția nu a învățat încă să vorbească. Și totuși, în relațiile cu adevărat vii, nu tonul ridicat repară, ci tonul care rămâne blând, chiar și când doare. Cel care reușește să nu reacționeze, ci să conțină.

Ce-ar fi dacă, în loc să răspundem cu aceeași tensiune, am face un pas înapoi și am întreba, sincer: „**Te doare ceva și nu știi să-mi spui? Sunt aici. Dar spune-mi cu o voce mai blândă. Te pot auzi mai bine așa.**”

Această frază simplă poate schimba dinamica unei seri tensionate. Poate face loc pentru vindecare în loc de reacție. Poate fi acel „**Nu fug. Te văd. Spune-mi altfel.**”

Pentru că uneori, nu iubirea lipsește. Ci tonul potrivit pentru a o face auzită.

În loc de ceartă - o conversație. În loc de reacție - prezență.

Bărbații nu cer mult. Dar ceea ce cer e esențial. Nu vei auzi cuvinte mari sau teorii. În schimb, vei simți, în tăcerea lor, în felul în care evită uneori, o dorință profundă: Lasă-mă să rămân eu însumi lângă tine. Nu mă analiza. Nu mă reeduca. Doar primește-mă.

Ceea ce își dorește un bărbat e, adesea, să nu se simtă în permanență „în evaluare”. Să nu simtă că trebuie să fie altcineva pentru a merita afecțiunea. Să fie valorizat pentru ceea ce oferă – chiar dacă o face în felul său: în fapte, în gesturi, în prezență tăcută.

Atunci când tonul tău e blând, când cuvintele tale nu interoghează, ci conțin, ceva în el se relaxează. Și din acea relaxare vine apropierea reală. Nu forțată, nu cerută, nu regizată. Poate că nu va veni să spună: „**Hai să vorbim despre emoții.**” Dar va veni să stea lângă tine. Să te asculte. Să facă loc pentru tine. Să te îmbrace într-un gest mic, dar sincer.

Pentru că bărbatul care se simte acceptat cu adevărat, devine disponibil. Nu pentru că i se cere, ci pentru că i se oferă un spațiu în care nu mai trebuie să lupte pentru a fi el însuși.

Și uneori, într-un astfel de spațiu, nici nu mai e nevoie de o întrebare. E suficient un gest, o privire, o tăcere confortabilă. Sau, uneori, o frază simplă, dar autentică: „**Sunt aici. Când vrei, când poți. Fără presiune.**”

Cum să am răbdare cu mine însumi/însămi?



1. Dacă ni se cere să avem răbdare cu ceilalți, deși e dificil, putem reuși.

În schimb, dacă trebuie să avem răbdare cu noi înșine, devine frustrant pentru că nu ai pe cine să întrebi dacă e bine ce faci, nu poți contoriza de câtă răbdare e nevoie exact și dacă e nevoie să mai aștepți.

Practic nu știi cum să te aștepți tu pe tine sau să te întâmpini când ai ajuns la destinație. De aceea răspunsul aici este: ia-te după ce simți. Prea multă presiune nu o să grăbească procesul, iar prea puțină motivație o să te facă să abandonezi de la bun început.

LIFESTYLE

2. Unele lucruri sunt evidente de la bun început.

Altele durează până îți spun ce e cu ele, cum trebuie abordată situația, care e de fapt problema. Dacă mă revolt, enervez sau înfurii până mi se arată exact cauza, am să pierd din vedere esențialul: motivul pentru care mă aflu acolo. Da, unii oameni ne spun exact ce avem nevoie să știm în câteva minute, alții nu se deschid nici în zeci de ani. De aceea, este esențial să avem răbdare cu noi în întâlnirea cu o situație complet diferită și să nu ne punem bariere mentale: "dacă nu e așa, nu e bine", "dacă nu e acum, nu mai e deloc".

3. Răbdarea e un dar de la Dumnezeu, nu o sentință de executat.

Da, este divin să am răbdare dar inutil să o folosesc ca argument să trag de relații toxice, situații terminate sau oameni care nu vor să fie în viața mea.

În numele răbdării nu pot sacrifica tot ce sunt, pe principiul "dacă eu am răbdare, se va schimba". Nu, nu se schimbă nimeni dacă ai tu răbdare. Se schimbă dacă e iubire și conștientizare în mintea și sufletul acelei persoane. Altfel, răbdarea ta nu va produce schimbare, ci doar frustrare. Da, răbdarea e de ajutor în procesul schimbării sau vindecării, dar nu e suficientă. Este nevoie pe lângă răbdare să se întâmple lucruri care creează și mențin contextul necesar.

4. Uneori suntem cea mai proastă versiune a noastră. Nu pentru că suntem proști, ci pentru că suntem copleșiți: de frică, de neputință, de neiertare.

Acolo și atunci este momentul când răbdarea este transformatoare și de-a dreptul vindecătoare. Vina și frica față de propria persoană sunt prezente atât timp cât eu sunt nerăbdător să ajung la capăt, fără să depun efort în cadrul procesului.

"Vreau acum să nu mă mai doară". Și totuși, dacă nu ești dispus să verifici "Ce te doare?" Și "de ce te doare?" vei țipa degeaba la tine. Nu o să răspundă nimeni în afară de frica ta.

5. Răbdarea e un proces complex pentru că ea este activă.

Deși ar părea un element pasiv "stau și am răbdare", ea este activă: cât ai răbdare tu faci ceva, toate forțele mentale și emoționale sunt puse în mișcare.

Ai răbdare, dar înveți să aștepti. Înveți să îți gestionezi frica. Înveți să faci ceva cu tine până se întâmplă acel lucru pentru care ai răbdare.

6. "Graba strică treaba" spune un vechi proverb. Dar nici răbdarea nu rezolvă treaba.

Este necesar să știi și cum să am răbdare. Dacă doar aștept ceva fără să fac nimic, fără să depun vreun efort, răbdarea mea va fi timp mort, ucis de nepăsarea mea.

7. Răbdarea cu mine însumi/însămi înseamnă introspecție.

Înseamnă luat la cercetat și interogat toate părțile nevindecate. Și doare și e greu. Tentația de a ne abandona este foarte mare, norocul nostru că de câte ori facem asta ajungem în același punct în care ne dăm seama că trebuie să avem răbdare. Adică să vedem pe ce buton apăsăm pentru a reporni sufletul și pentru a ține mintea liniștită. Mintea tulburată și neclară generează o stare de anticipare continuă ("cum o să fie?") și regret constant ("dacă făceam așa, nu mai eram acum aici").

LIFESTYLE

8. Unele răni emoționale se cicatrizează diferit față de altele și necesită o grijă constantă.

Numai dacă am răbdare până la deplina vindecare pot să mă apropiu de ele. Până nu sunt complet vindecat de un anumit aspect din viața mea, un singur cuvânt despre el mă poate aduce fix în cea mai mare durere și confuzie. În ceva nevindecat complet nu înseamnă că nu există progres, înseamnă doar că e nevoie de răbdare.

9. Eu sunt singura persoană care poate avea vreodată răbdare cu mine însumi/însămi.

Oricine altcineva din afara mea, oricât de răbdător și iubitor ar fi, nu poate face munca în locul meu. Răbdarea față de propria persoană este o muncă intimă și individuală.

10. Beneficiile cultivării răbdării pe termen lung ca mentalitate și stil de viață sunt enorme:

Pot fi prezent în viața mea, învăț să mă bucur de mine așa cum sunt acum, scap de perfecționism, am încredere în alegerile mele, nu mai trăiesc în trecut sau viitor, înțeleg că tot ce se petrece mă are pe mine drept personaj principal iar eu sunt permanent regizorul și scenaristul vieții mele.

11. Cunoaște-ți rădăcinile, dar nu le lăsa să te tragă în jos când ți-au crescut aripile care te duc spre alte zări.

Fă-ți cuib în fiecare inimă de om bun, dar nu rămâne acolo decât dacă ești primit cu sufletul. Nu te uita nici în urma ta, nici înainte, dacă vrei să știi unde ești acum: privește doar către cine ești astăzi, asta e viața pe care o ai.

Primește fiecare zi, fiecare gând, fiecare om, ca pe un dar, tratează-l ca pe un oaspete de seamă și lasă finețe să plece de lângă tine tot ce nu mai poate sta în trăirea ta drept mângâiere, ci începe să doară.

Lasă timpul care a trecut acolo unde el este, și cântărește doar timpul prezent, el este singurul timp pe care îl ai cu adevărat.

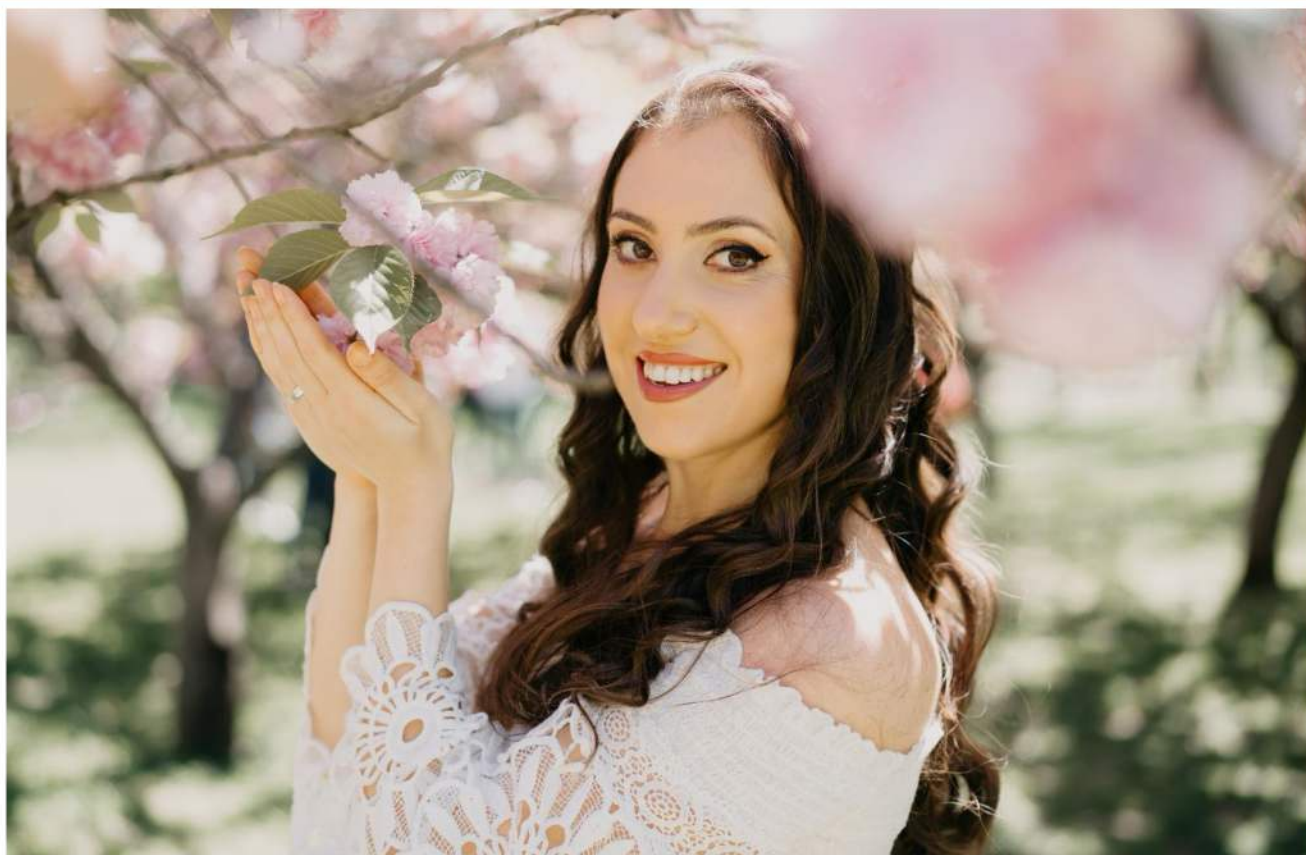
Nu te îndurera de durerile mai mari decât mintea ta, încredințează-le înțelepciunii sufletului tău, care știe că totul este parte din planul alcătuit chiar de el, pentru frumoasa ta călătorie pe pământ.

Primește ura, iubirea, lumina, întunericul drept lutul din care te sculptezi pe tine, cel pe care îl poți ierta și iubi exact pentru cine este el.

Acceptă tot ce îți ia viața, cu recunoștință, ca să faci loc pentru tot ce urmează să îți dea. Pentru că dacă știi să trăiești cu tot ce este pe lume, totul îți va fi de folos și te va vindeca de ceea ce astăzi doare și e slăbiciune, dar mâine va deveni putere și credință de neînfrânt.

Autor: Ana Maria Ducuță

Fă loc miracolului: Când simți că nu există nicio soluție... Caută încă una



Se spune că, indiferent cât de complicată pare o situație, există întotdeauna cel puțin trei soluții: cea mai nepotrivită, cea mai potrivită și un miracol.

Această frază nu este doar o metaforă încurajatoare, ci un adevăr psihologic demonstrat: când ne deschidem mintea și inima, soluțiile apar.

Nu pentru că realitatea se schimbă dintr-odată, ci pentru că noi ne schimbăm perspectiva asupra ei.

Iar pentru ca acest proces să devină accesibil și clar, am structurat mai jos un set de pași esențiali, validați de practică și susținuți de credință.

Nu sunt reguli stricte, ci repere care te pot sprijini în călătoria ta.

Iată care sunt acești pași și cum îi poți integra în viața ta:



1. Puterea limbajului: ce spui, aceea culegi!

Subconștientul nu înțelege negațiile. Când spunem „nu vreau să mai fiu stresată”, mintea reține doar „stresată”.

Prin urmare, este esențial să formulăm dorințele în termeni pozitivi:

- În loc de „nu vreau să mă cert cu șeful”, spune „îmi doresc o relație armonioasă cu șeful”.
- În loc de „să nu mai fiu stresat(ă)”, spune „îmi doresc să fiu mai calm(ă)”.

Cuvintele pe care le folosim creează tipare mentale, iar acestea devin realitatea în care trăim.

După cum spunea Carl Jung: “Până nu vei face inconștientul conștient, el îți va conduce viața și îl vei numi soartă.”

2. Povestea cămilelor – cum apare o soluție unde nu pare a fi niciuna.

Un om bogat a lăsat moștenire 17 cămile celor trei fii ai săi, cu următoarea împărțire: jumătate din cămile celui mai mare, o treime celui mijlociu și a noua parte celui mai mic.

Fiii au fost nedumeriți – cum să împarți 17 cămile așa? Nu poți tăia o cămilă în două...

Au mers la un înțelept. Acesta le-a oferit încă o cămilă:

- $\frac{1}{2}$ din 18 = 9 (pentru fiul cel mare)
- $\frac{1}{3}$ din 18 = 6 (pentru mijlociu)
- $\frac{1}{9}$ din 18 = 2 (pentru cel mic)

Total: 17 cămile. Cămila în plus a fost returnată înțeleptului.

Această poveste simplă ne arată că uneori soluția apare abia când adăugăm un element nou – o perspectivă diferită, o idee „în plus”, o credință nouă. Nu totul trebuie să se rezolve logic. Unele soluții vin din înțelepciune și încredere.



3. Trimite „pachetul” lui Dumnezeu.

Sunt situații în care simțim că am încercat totul. Când ajungem acolo, putem face un exercițiu simbolic de detasare și credință:

Imaginează-ți că problema ta este un pachet frumos împachetat pe care îl încredințezi lui Dumnezeu.

Îi dăruiești nu doar durerea, ci și speranța ta. Și apoi... îl lași din mâini.

Ai încredere că El va găsi soluția potrivită, la timpul potrivit.

A renunța la control nu este slăbiciune. Este actul suprem de credință și cooperare cu viața.

4. Ce beneficiu îți aduce, fără să îți dai seama, provocarea?

Uneori rămânem într-o situație dificilă nu pentru că nu vrem să ieșim, ci pentru că în mod inconștient, extragem un beneficiu din ea: atenție, justificare, evitarea unui risc mai mare.

Întreabă-te sincer: Ce obțin, fără să-mi dau seama, din această provocare? Ce energii mă hrănesc din ea?

Apoi imaginează-ți viața fără acea problemă. Cum te simți? Ce ai face în plus? Unde ai merge? Acest exercițiu simplu te reconectează cu puterea personală.

5. Când simți că nu ai soluții, uită-te în trecut.

Adu-ți aminte de o situație din trecut în care părea că nu există nicio ieșire... și totuși ai găsit-o.

Ce ai făcut atunci?

Ce resurse ai activat?

Cine te-a ajutat?

Ce ai simțit?

Folosind această amintire ca ancoră, îți activezi resursele interioare și capeți claritate pentru prezent.

6. Ai răbdare: ritmul tău este unic

Unii oameni par să obțină rezultate peste noapte. Poate reușesc într-o lună ce tu încerci de un an. Dar nu uita: fiecare om are un ritm propriu.

Ce faci între timp contează enorm: practică, reflectă, ajustează, cere feedback, cere sprijin. Progresul nu înseamnă viteză. Înseamnă direcție.

LIFESTYLE

7. Planul de acțiune are două niveluri: obiectivul final și pașii intermediari.

Fiecare drum începe cu o destinație în minte, dar este construit din pași mici și concreți.

Planul tău de acțiune trebuie să includă atât obiectivul final – unde vrei să ajungi – cât și obiectivele intermediare, acele etape realiste care te aduc tot mai aproape de scopul tău.

De exemplu, dacă îți dorești să slăbești un anumit număr de kilograme, acesta este obiectivul final.

Obiectivele intermediare ar putea include: să ai cel puțin o masă sănătoasă pe zi, să înlocuiești gustările nesănătoase cu unele hrănitoare, să-ți propui să urci scările fără să obosești sau să recapeți energia pierdută.

Acești pași aparent mici construiesc rutina, încrederea și motivația de care ai nevoie pentru a ajunge acolo unde îți dorești.

Important este să rămâi flexibil, să ajustezi pe parcurs și să te bucuri de fiecare progres, oricât de modest ar părea.

Așa te simți în control. Iar controlul realist aduce siguranță.



8. Caută sprijin, dar și surse reale de iubire și susținere.

Adesea, în momentele dificile, mintea noastră tinde să generalizeze și să adopte convingeri limitative precum „nimeni nu mă iubește” sau „nu voi găsi pe nimeni care să mă iubească cu adevărat”.

În loc să rămâi în această stare, fă un pas în lateral și întreabă-te: „De unde primesc, totuși, iubire?”.

Poate fi de la un prieten care te ascultă, de la un animal de companie care te așteaptă cu bucurie, de la Dumnezeu care îți dă semne blânde în fiecare zi, sau chiar de la o floare care ți-a înflorit în ghiveciul de pe pervaz.

Când îți deschizi ochii inimii, descoperi că iubirea e deja acolo, în forme neașteptate.

În plus, caută sprijin conștient și asumat. Discută cu persoane în care ai încredere sau apelează la un terapeut, coach, duhovnic sau mentor.

Uneori, vocea unui om care vede lumina din tine chiar și atunci când tu nu o mai percepi poate deveni o punte către vindecare.

După cum afirma Viktor Frankl, supraviețuitor al Holocaustului:

„Între stimul și răspuns există un spațiu. În acel spațiu se află puterea noastră de a ne alege răspunsul. În răspunsul nostru se află creșterea și libertatea noastră.”

LIFESTYLE

9. Ai grijă de tine: corp, minte, suflet.

Nu putem anticipa toate încercările vieții, dar ne putem pregăti pentru ele construind o stare de bine din interior.

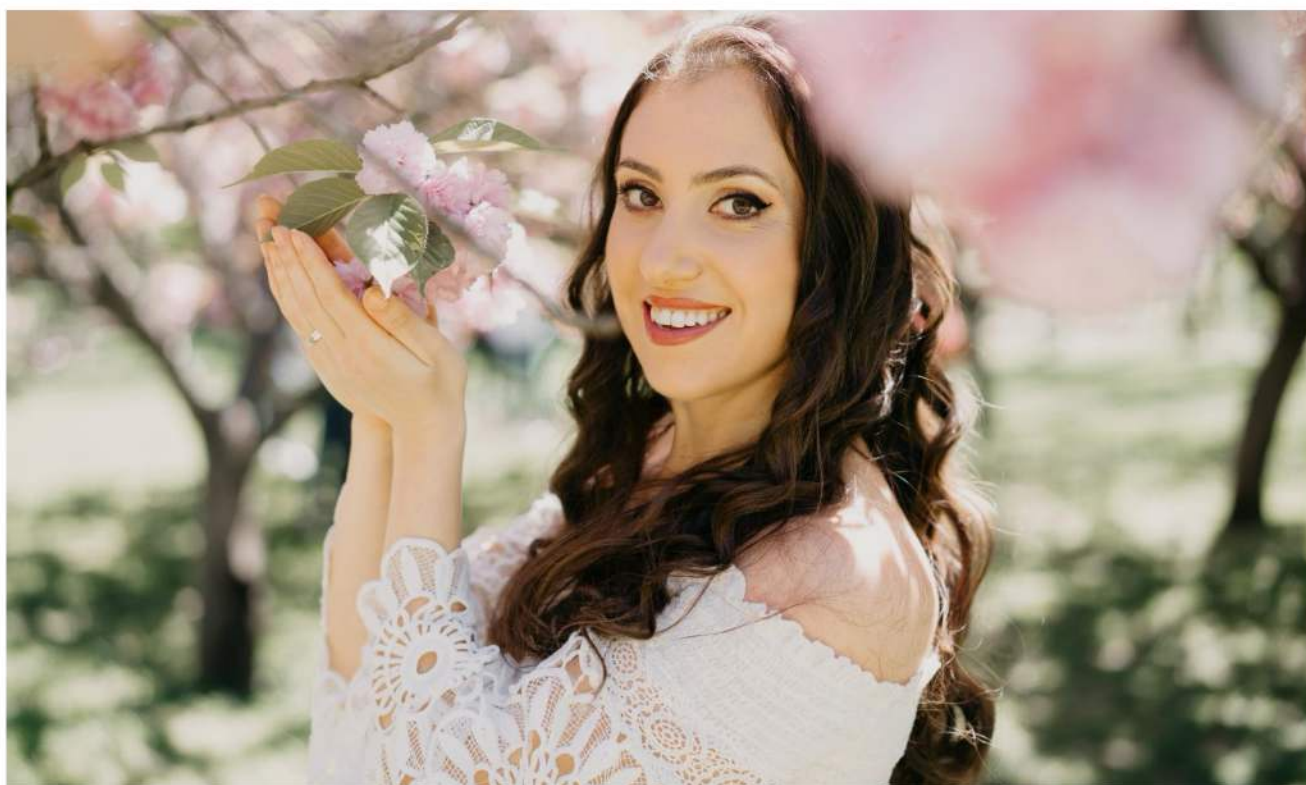
Odihnește-te. Mănâncă echilibrat. Plimbă-te. Roagă-te. Scrie în jurnal.

A avea grijă de sine nu este un moft, este o formă de prevenție profundă.

În loc de concluzie: orice mișcare creează mișcare.

Poate nu ai găsit încă soluția ideală. Poate nu e clar drumul. Dar fă primul pas.

Orice acțiune, oricât de mică, rupe cercul blocajului. Și adesea, miracolul apare tocmai atunci când renunți să mai controlezi situația care pare imposibil de rezolvat.



Cu bucurie, Ștefania Filip.

Armonia ta, misiunea mea.

Coach și terapeut holistic, specializată în ghidarea mamelor care se simt copleșite și epuizate, ajutându-le să își găsească bunăstarea și armonia interioară.

Află mai multe despre activitatea mea și despre cum poți găsi armonia în dizarmonie pe: www.stefaniafilip.ro

Îți sunt alături în călătoria către o viață trăită în armonie cu tine și cu Dumnezeu.

Fabio Nita a lansat piesa "Oublie Moi"



Fabio a lansat un nou single cu un nume deosebit, în limba franceză, piesa "Oublie Moi".

"Este o piesă comercială, cu influențe reggaeton la care lucrăm de mult timp. Am intrat în studio și am zis că de data asta vreau altceva, o piesă care să nu te lase să stai locului, să fie pe un vibe de vară". - menționează artistul.

Artistul a filmat un videoclip la această piesă împreună cu modelul internațional Mihaela Rosalinda, în regia celebrului regizor Costin Shinijkun. Împreună au mers într-o locație privată din Snagov și apoi la un restaurant celebru din București.

Piesa se regăsește și pe canalul lui personal de Youtube, acolo unde se pot asculta și vlogurile lui despre travel, fiind un pasionat de vacanțe.

LIFESTYLE

FABIO NITA

„Am intrat în studio și am zis că de data asta vreau altceva, o piesă care să nu te lase să stai locului, să fie pe un vibe de vară”.



Gala „Excelență la Feminin” – o seară închinată puterii, rafinamentului și impactului femeilor care inspiră România



Pe 9 aprilie 2025, la Sala Luceafărul din București, a avut loc una dintre cele mai emoționante și vibrante sărbători ale performanței feminine – Gala „Excelență la Feminin”, un eveniment dedicat recunoașterii femeilor care, prin curaj, inteligență, eleganță și muncă, modelează prezentul și viitorul societății românești.

Evenimentul, organizat de GMR MEDIA (fondator: Raluca Mihaela Găină) în parteneriat cu Hello Events (fondator: Luiza Stănescu), a reunit peste 500 de invitați din lumea media, culturii, afacerilor, diplomației, educației, medicinei și sportului.

Prezentată cu grație de Alina Ionescu și designerul Florin Burescu, gala a fost nu doar o celebrare a reușitei, ci și un manifest al diversității, solidarității și forței feminine.

LIFESTYLE

Gala s-a desfășurat într-un spațiu simbolic – Sala Luceafărul – și a pus în lumină femei excepționale, fiecare cu o poveste de viață care inspiră, fiecare cu un impact real în domeniul său de activitate.

Peste 50 de premii de excelență. Peste 50 de povești care merită aplaudate.



În cadrul evenimentului au fost premiate personalități de marcă, precum Nadia Comănești, Andreea Marin, Paula Herlo, Andreea Berecleanu, Teo Trandafir, Ilinca Vandici, Amalia Enache, Larisa Iordache, Liana Stanciu, Iuliana Marciuc, Ioana Dichiseanu, Cristina Dorobanțu, Stela Enache, Emilia Vlad, Emma Ștefan, Lavinia Petrea, Beatrice Rancea și multe alte femei care și-au dedicat cariera binelui comun, performanței și progresului în diverse domenii.



Lifestyle



Au fost, de asemenea, aplaudate inițiative remarcabile din educație, sănătate, antreprenariat, inovație și diplomatie – precum Conf.Univ dr. Verginia Vedinaș, Asociația pentru Dialog și Valori Universale, Daniela Nicolescu, Paulina Popoiu, Conf. Univ. Dr. Ionela Costică, Elena Coanda, soprana Arlinda Morava, Georgiana Rusu, Daniela Ștefănescu, Dr. Marilena Baluta, Alina Donici, Dr. Andra Balcangiu Stroescu, Iuliana Gorea Costin, Ambasadele Cubei, Venezuelei, Albaniei și Japoniei, Martha Mocanu, Valentina Vesler, Lidia Marcu, Alina Pascu, Florina Manea, Andreea Măcelaru.

Artă, eleganță și emoție pură

Momentele serii au fost întregite de momente artistice live, prezentări de modă spectaculoase, recitaluri emoționante și aplauze neîntrerupte pentru poveștile care inspiră generații.



Lifestyle

„Am creat această gală dintr-o nevoie sinceră de a da glas femeilor care construiesc în tăcere, care nu așteaptă recunoaștere, dar care o merită din plin. Cred cu tărie că excelența feminină nu se vede doar în marile realizări, ci în fiecare alegere făcută cu inima, în fiecare noapte nedormită pentru un vis, în fiecare pas înainte făcut în tăcere. Am creat această gală pentru că știu cât de multă lumină există în femeile care nu cer niciodată reflectoare, dar merită să le strălucească viața. Dincolo de trofee, această seară este despre apartenență, despre a spune „vezi că se poate” și despre a crea o comunitate unde femeile nu doar se inspiră una pe alta, ci se susțin, se ridică și se oglindesc cu admirație. Gala „Excelență la Feminin” este, pentru mine, o promisiune: că vom continua să facem vizibil ceea ce este valoros.

Societatea noastră începe, în sfârșit, să vadă și să aprecieze femeia în complexitatea ei: lider, mamă, vizionară, antreprenor, artistă, profesionist, prietenă, soră, învingătoare. Dedic această gală tuturor femeilor care, prin tot ce fac, nu doar schimbă lumea — o transformă în ceva mai frumos, mai profund și mai uman”. - A declarat Raluca Găină, organizator gală, fondator GMR Media.



„Suntem femei, femei care inspiră, femei care ne inspirăm din puterea și voință altora și suntem construite din iubire și să dăruim mai departe! Este o bucurie de fiecare dată, când împreună reușim să mutăm munții și cum de fiecare dată, când spun că nu mai pot, știu sigur că „mai pot un pic”. Iubesc să fac lucruri împreună, de aceea îmi place să aparțin unei comunități, să creez comunități, să fiu înconjurată de femei ca mine, femei de la care pot învăța și alături de care putem să ne dezvoltăm împreună, pentru că „împreună suntem mai puternice” cum îmi place mie să spun. Gala „Excelență la Feminin” este un proiect care a adus în față femei care ne inspiră, care ne arată că se poate, sunt femei adevărate, sincere, autentice, fiind inspirate de alte femei la rândul lor, pentru că puterea exemplului te face mai puternică”. - A declarat Luiza Stănescu, organizator gală, fondator Hello Events.

Lifestyle

Un omagiu vizual și artistic

Evenimentul a fost esența unei serii în care profesionalismul, bunătatea, curajul și pasiunea au fost aplaudate la scenă deschisă.

„Exceelență la feminin” nu a fost doar o gală. A fost un gest de recunoștință națională. Un mesaj de reamintire că România are modele feminine care merită vizibilitate, respect și susținere.

Gala a fost susținută de unii dintre cei mai puternici parteneri din mediul corporate și media, care au înțeles misiunea de a aduce recunoaștere acolo unde aceasta e cu adevărat meritată:

Bioderma și Institute Esthederm, Medikali, Hera's Med, Clinica Dr. Balcangiu-Stroescu, Școala Multidimensională, BES România, Aqua Carpatica, Asociația pentru Dialog și Valori Universale, Artesana, Atomy România, Team România, Seravi atelier flori, Ad Books, Poem Chocolate, Irina-Casa cu prăjituri, Patronatul Național al Femeilor de Afaceri, Five Graces Concept Store, Hololine, Lensa, Douglas, Balkon Resto Garden, Atelierele Ilbah, Ina Grosu make-up, Press Book media, Aura Radu, Richa Salon, Didactica Publishing House, Andra Tica make-up, Addera, Aura Radu Creator of desire, Antreprename, Rotary Cișmigiu, Filmedia Production Studio, Podcast cu Alejandra, Gina Soare photo, Cannoleria, Myosotis Media Grup, Ejobs, JN boutique hotel, Swiss Clinics, Yofi Hair Academy, Domeniile Ostrov, Martini, Vitamin aqua, Pop-cola, precum și parteneri ca Radio România 3net Florian Pittis, Ziarul News, Future Economy, **CelebriTime Magazine**, **Revista Glamora**, Elite Magazine, Ultima oră, presadeazi.ro, The Bucharest Times, actualitate.net, Radio Deea, panouri publicitare din București.





Ce faci când nu ești pe aceeași frecvență cu „prietenii” tăi? Despre bullying, respingere și puterea de a rămâne tu.



1. Nu lua personal ceea ce vine din nesiguranța altora

Atunci când ești ridiculizat, exclus sau minimalizat, e esențial să înțelegi că acel comportament spune mult mai multe despre celălalt decât despre tine. Oamenii își proiectează propriile răni, frici și frustrări pe cei care ies din tipare sau le reflectă inconștient ceea ce nu și-au permis niciodată să fie.

Cineva care te ironizează pentru sensibilitate, visuri, valori sau autenticitate, poate nu a avut niciodată curajul să fie așa cum ești tu. E mai ușor să lovești ceea ce nu înțelegi decât să-ți confrunți propriile limitări.

Reamintește-ți: „Răutatea lor nu e o oglindă a valorii mele, ci a haosului lor interior.”

Lifestyle

2. Observă cu luciditate, nu cu vină

Este sănătos să-ți pui întrebări. Dar nu orice întrebare te ajută. „Ce e în neregulă cu mine?” nu e o întrebare care duce spre vindecare. În schimb, poți întreba: – Ce rol am eu în această relație? Ce accept? Ce ignor? – Încerc să-mi negociez valoarea pentru a fi acceptat(ă)? – Sunt eu cu adevărat în acest grup sau joc un rol?

De multe ori, răspunsurile nu vin imediat, dar întrebările potrivite te ancorează în conștiință. Luciditatea nu e despre a da vina, ci despre a vedea clar. Și când vezi clar, începi să alegi conștient: oamenii, locurile, vibrațiile.

3. Creează-ți cercuri în care ești acceptat(ă) complet

Viața e prea scurtă ca să stai lângă oameni care te fac să te simți mic(ă), stingher(ă) sau insuficient(ă). Nu e normal să trăiești cu noduri în gât sau cu senzația că trebuie să te cenzurezi constant. Prietenia reală nu te face să te îndoiești de tine, ci te sprijină în procesul tău de devenire.

Caută oameni care înțeleg tăcerile tale, care râd cu tine, nu de tine, care te susțin fără să te judece. Și nu te teme să fii singur(ă) o vreme. Uneori, solitudinea e podul necesar între un mediu toxic și un cerc cu adevărat hrănitor.

4. Vorbește, dar doar cu cei care merită efortul

Nu toți oamenii care te rănesc o fac intenționat. Unii repetă modele învățate sau acționează din neștiință. A vorbi despre ceea ce simți poate fi un act de eliberare și maturitate emoțională. Dar și un test: dacă celălalt îți ignoră vulnerabilitatea sau o răstălmăcește, ți-a arătat clar unde se oprește disponibilitatea lui pentru conexiune sinceră.

Nu te epuiza încercând să explici cine ești celor care sunt prea prinși în povestea lor ca să te poată vedea. În astfel de cazuri, tăcerea nu e slăbiciune. E demnitate. E protecție. E maturitate.

5. Fii bine cu ideea că nu toți te vor plăcea

A încerca să placă tuturor înseamnă, de multe ori, să te pierzi pe tine. Să te ajustezi, să te diluezi, să te minți. Iar asta te costă: bucurie, autenticitate, liniște. Acceptarea de sine începe cu înțelegerea profundă că a fi diferit nu înseamnă a fi greșit. Iar a nu fi plăcut de toată lumea nu înseamnă că nu ești valoros, ci doar că nu toată lumea e calibrată pentru a te înțelege.

E un act de curaj să fii fidel propriei frecvențe, într-o lume care te presează să fii ecou. Dar curajul acesta devine, în timp, libertate. Și vindecare. Și forță.

**Autor: Dr. Raluca
Adriana Muntean**



LAVI EXPERIENCE BY COCU LAVINIA – Un concept unic în România și internațional, creat de o timișoreancă cu o viziune curajoasă



Timișoara, România – Un nou concept revoluționar prinde contur în inima Banatului: LAVI Experience by Cocu Lavinia. Un proiect complet de transformare, dedicat atât femeilor, cât și bărbaților și familiilor care își doresc o reconectare profundă cu sinele, cu frumusețea interioară și exterioară, cu motivația și curajul de a fi autentici.

Fondatoarea acestui univers este Cocu Lavinia, o timișoreancă cu suflet și cu o viziune clară: aceea de a crea un spațiu în care omul să fie văzut, ascultat, îmbrățișat și susținut în procesul său de transformare.

Alături de soțul său, Andrei Cocu, artist muzical și co-fondator al L&A LAVI Events, Lavinia a pus bazele unei platforme complexe care aduce împreună arta, frumusețea, educația, sănătatea, moda și dezvoltarea personală.

Lifestyle

LAVI Experience este mai mult decât un brand. Este o mișcare. O experiență totală, în care fotografia evidențiază esența fiecărui om, iar muzica – sub semnătura lui Andrei Cocu – renaște emoția și spiritul în cadrul fiecărui eveniment.

Ce oferă LAVI Experience:

- Cursuri de transformare de sine, motivație și încredere personală;
- Cursuri de beauty: make-up, coafură, automachiaj, pensat, masaj, îngrijire corporală;
- Cursuri de nutriție și stil de viață sănătos, incluzând elemente de sport și mindset;
- Cursuri de designer vestimentar, stil personal și construcție de imagine;
- Cursuri de modelling, mers scenic și prezență în fața camerei;
- Shooting-uri foto tematice, în studiou sau în locații speciale;
- Pachete personalizate pentru mame cu bebeluși, cupluri, influenceri, adolescenți și familii;
- Crearea și închirierea de rochii unicat prin brandul D&D Concept;
- Organizare completă de evenimente: nunți, botezuri, petreceri private, prezentări de modă;
- Revista “EXPERIENCE Life Magazine” (ELM) – dedicată oamenilor autentici, care inspiră;

În plus, proiectele media și televiziunea online semnate LAVI Experience aduc în fața publicului emisiuni, interviuri și povești reale despre transformare, curaj și reușită.

„LAVI Experience este mai mult decât un business – este sufletul meu. Aici se întâlnesc visul, pasiunea și puterea de a schimba vieți. E locul în care fiecare om are șansa să se vadă cu adevărat și să spună: «Da, pot!»” – declară Lavinia.

Andrei Cocu, partener de viață și de vis, completează conceptul prin contribuția sa artistică și logistică. Sub brandul L&A LAVI Events, cei doi creează evenimente de top, în care fiecare detaliu contează, iar emoția este autentică.

„Fără Andrei, multe dintre visurile mele nu ar fi prins formă. El este cel care crede în mine chiar și când eu uit. Este echilibrul meu și motorul tăcut care mă împinge să merg mai departe”, mai adaugă Lavinia.

LAVI Experience este despre oameni. Despre putere. Despre feminitate, echilibru, stil, sănătate și iubirea de sine. Este despre a merge înainte, cu încredere și claritate.





Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: Glamora Magazine Facebook: Glamora Magazine

Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about>

e-mail: saladaniela1994@yahoo.com





GLAMORA

Magazine

Raluca M.
Găină

„Excelență la feminin
nu a fost doar o gală.
A fost un gest de
recunoștință
națională.”

DYA

„Lumea artistică e plină de provocări și
trebuie să știi să le faci față, cu bune și ma-
puțin bune.”

Iunie, 2025



GLAMORA

Magazine

LIVIA TĂLĂȘCUȚĂ

„Frumusețe fără bisturiu”

la Skin FaceBody!

Martie, 2025



GLAMORA

Magazine

IRINA
GOLOGAN

„Sunt fericită, dar
mereu dornică să
cresc frumos și să
mă dezvolt. Iar asta
nu doar pe plan
profesional.”

DAN NEGRU

„Tot ce fac în televiziune este
gândit dinainte. Nu cred în
improvizație.”

Decembrie, 2024



GLAMORA

Magazine

Matei Jui

„Fiecare piesă
creată de noi poartă
o parte din sufletul
și dedicația
noastră.”

TEO TRANDAFIR

„Copilăria mea era într-o perioadă în care
televiziunea era un subiect de care nu
îndrăzneai să te apropii, darămite să sperii să
ajungi acolo.”

August, 2024