

CelebriTime

Magazine

LILI APOSTOL

„Fiecare apariție pe
covorul roșu este pentru
mine un prilej de a
celebra feminitatea și
eleganța.”

FABIO NIȚĂ

„Muzica este un medicament pentru mine
și pentru ea trăiesc.”

Iulie, 2025

Viata celebrităților din spatele camerelor de filmat!



CelebriTime Magazine



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: [celebritime magazine](https://www.instagram.com/celebritime_magazine) Facebook: [celebritime magazine](https://www.facebook.com/celebritime_magazine)

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

Nota Editorului

În ediția din luna iulie a revistei CelebriTime Magazine îl avem pe copertă pe FABIO NIȚA.

Am realizat un interviu de excepție și l-am descoperit pe FABIO, bărbatul din spatele carierei sale și vă invit să îl descoperiți și voi, răsfoind paginile ediției din luna aceasta!

În interviul acordat am avut plăcerea de a descoperi un om minunat care își iubește meseria.

Acest interviu îl prezintă pe FABIO NIȚA așa cum este el, în toate aspectele lui și în tot ce îl caracterizează.



Daniela Sala Fofiu -
Owner 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, Florin Burescu, Raluca Muntean, Ștefania Filip, Alesea HairTreater, Lili Apostol, Adelina Zamfir, 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 o lună de poveste!

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 Iulie

NOTA EDITORULUI



**3 Nota Editorului -
Fofiu Daniela
(Sala)**

INTERVIURI

CELEBRITIME MAGAZINE



**7 INTERVIU
EXCLUSIV
FABIO NIȚĂ**



**15 INTERVIU
EXCLUSIV LILI
APOSTOL**



**21 INTERVIU
EXCLUSIV
KINGA VARGA**



**25 Interviu cu Fery
(Sandu Fernando
Gabriel)**

BEAUTY



**29 Căderea
părului: Ce se
întâmplă cu
adevărat în spatele
acestui simptom?**



**33 Magia
machiajului - cu
Adelina Zamfir
Look-ul preferat al
clientelor în 2025**

FASHION



**36 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Alegerea voalului
de mireasă**

LIFESTYLE



**39 Nu ai ghinion în
iubire, ci tipare
emoționale
nevindecate”**



**41 Cum să te
bucuri de viața ta
fără să te compari
cu ceilalți**



**44 Abuzul asupra
femeilor – o
realitate dureroasă.
Ai dreptul să
trăiești.**

Backstage Cover Story

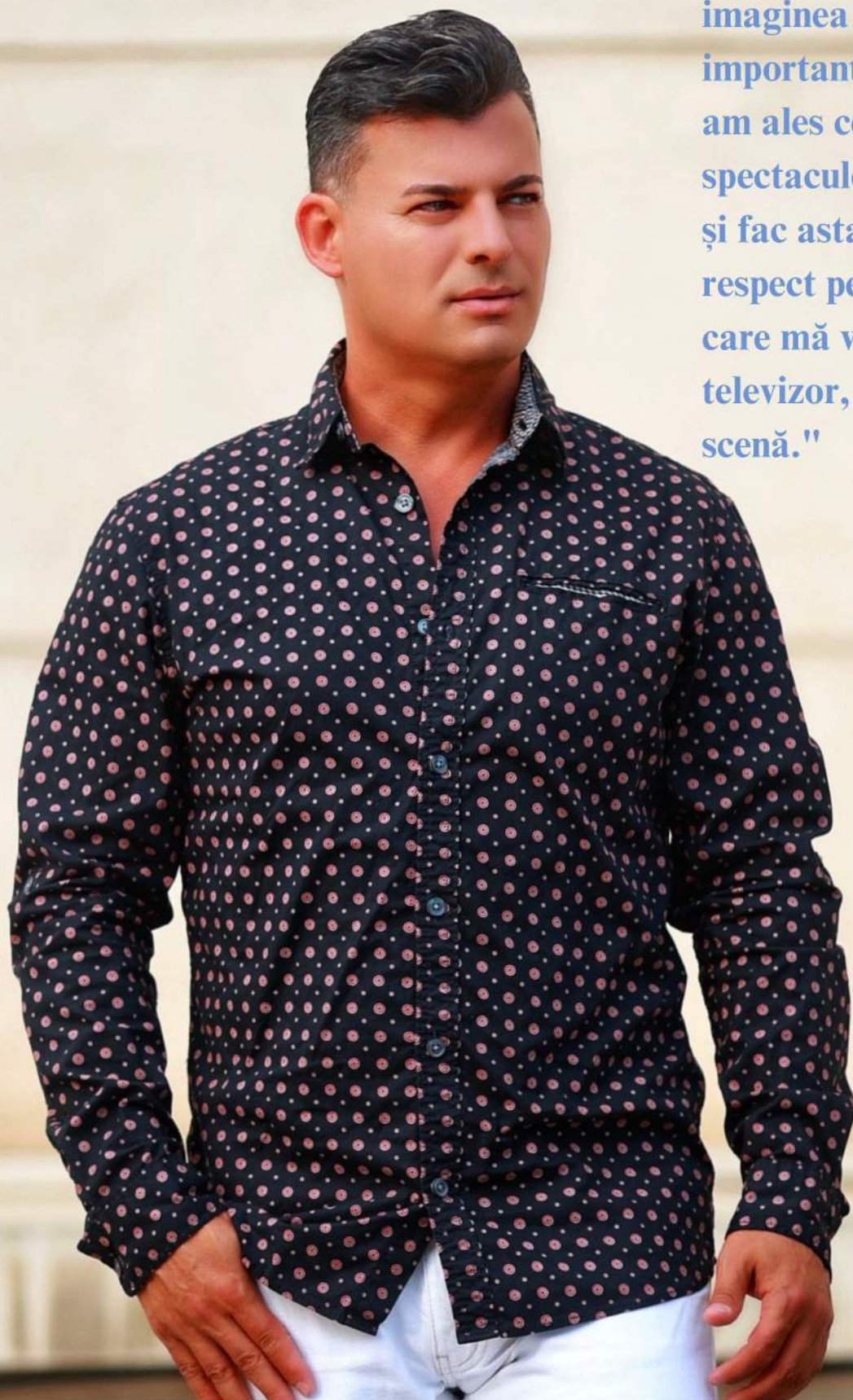


Cover Star : Fabio Niță
Credit foto : Vlad Pîrîu
(Incandescent Portraits)
Make -up : Fernando
Sandu
Hair : Amroo Barber



EXCLUSIV

FABIO NIȚĂ
„Pentru mine,
imaginea este foarte
importantă. Mereu
am ales cele mai
spectaculoase haine
și fac asta din
respect pentru cei
care mă văd, atât la
televizor, cât și pe
scenă.”



INTERVIU CU FABIO NIȚĂ



CelebriTime Magazine: Cine este Fabio Niță?

Fabio Niță: Fabio Niță este un artist care s-a luptat singur să răzbată în lumea muzicii, cu multe sacrificii. Sunt propriul meu manager și mă ocup personal de studio, evenimente și apariții la televiziune. Am fost la emisiunea Mihaelei Rădulescu, unde am câștigat cel mai important premiu din cariera mea: premiul de popularitate. A fost un moment care m-a făcut extrem de fericit, iar atunci mi-am spus că, dacă publicul m-a apreciat, vreau să le cânt mereu din suflet — și asta fac în continuare.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: De la cine ai harul de a cânta?

Fabio Niță: De la bunica mea, care îmi cânta și mă legăna când eram mic. Datorită ei am început să iubesc muzica. Îi spuneam că, atunci când voi fi mare, o să cânt — și așa s-a întâmplat. (Îmi este dor de ea, din păcate nu mai este lângă mine.)

CelebriTime Magazine: Care este visul tău cel mai mare?

Fabio Niță: Visul meu cel mai mare este să vizitez tot mapamondul. Simt că asta mă împlinește sufletește — să descopăr lumea așa cum este ea, cu bune și cu rele.

CelebriTime Magazine: Care a fost cel mai greu moment din viața ta de până acum?

Fabio Niță: Am avut mai multe momente grele, din păcate. Primul a fost în perioada în care locuiam cu mama și partenerul ei, care m-a agresat. Apoi, pierderea mamei și a bunicii, pe care le-am iubit ca pe ochii din cap. Mi-e dor de ele în fiecare zi și aș da orice să le mai pot vedea măcar o dată, ca să le spun cât de mult le iubesc.

CelebriTime Magazine: Care au fost top 3 cele mai memorabile momente din viața ta de până acum?

Fabio Niță: Unul dintre cele mai memorabile momente a fost când am obținut viza pentru America — îmi doream enorm să vizitez orașul meu de suflet, New York.

Apoi, când am participat la o emisiune TV și am câștigat marele premiu.

Iar ultimul, o croazieră în Oceanul Pacific, în Hawaii și Bora Bora — o experiență incredibilă, cu emoții uriașe!

CelebriTime Magazine: Cum ai descoperit vasele de croazieră?

Fabio Niță: Îmi doream foarte mult să ajung în Bahamas, dar era extrem de scump — biletele, cazarea, totul. La agenția de turism de unde îmi cumpăram vacanțele, o doamnă mi-a spus: „Mergeți pe un vas de croazieră, că ajungeți mult mai ieftin!”. Am ascultat sfatul ei și de atunci am prins gustul croazierelor. Am ajuns la aproape 25 de experiențe cu tot felul de nave, una mai frumoasă ca alta!





„Unul dintre cele mai memorabile momente a fost când am obținut viza pentru America — îmi doream enorm să vizitez orașul meu de suflet, New York.”

CelebriTime Magazine:
Care este țara din care nu ai mai pleca niciodată?

Fabio Niță: În primul rând iubesc România și mă întorc cu drag acasă, dar dacă ar fi să aleg o țară străină, cu siguranță ar fi Tokyo, Japonia. Sunt îndrăgostit de tot ce înseamnă acea cultură — de la oameni până la tradiții. Este o lume magică, cum nu am mai văzut nicăieri.

CelebriTime Magazine:
Care este țara pe care nu ai reușit să o explorezi până acum?

Fabio Niță: Ți răspund direct: Sydney, Australia. Este țara care a rămas pe listă — în rest, pot spune că le-am bifat cu brio. Poate într-o zi se va îndeplini și acest vis, cu ajutorul celui de Sus.

CelebriTime Magazine: **Ai lansat de curând noul tău single „Oublie Moi”?**

Fabio Niță: Da, am lansat una dintre piesele mele preferate, „Oublie Moi”. Ce mă bucură cel mai mult este că refrenul este în limba franceză, limbă pe care o ador. Tot ce ține de Franța mă inspiră.

CelebriTime Magazine: **Ai lansat patru albume care au prins foarte bine la public. Ce ne poți spune despre ele?**

Fabio Niță: Da, am lansat patru albume împreună cu casa mea de discuri, Zoon Studio din Râmnicu Vâlcea, condusă de domnul Hodorogea. Pe această cale îi mulțumesc pentru tot sprijinul! Datorită lui, am adus pe piața românească albumele „Poate într-o zi”, „Iubește-mă”, „Miracles” și „Jumătatea mea”. Toate fac parte din sufletul meu și le iubesc enorm.

EXCLUSIV

FABIO NIȚĂ

„Piesele mele sunt scrise de mai multe persoane cu care am colaborat de-a lungul timpului, dar la multe dintre ele am contribuit și eu cu idei.”



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Te-am tot văzut la toate evenimentele importante din București. Ți place lumea mondenă?

Fabio Niță: Așa este! Îmi plac foarte mult aceste evenimente și sunt bucuros că am ocazia să întâlnesc oameni dragi din muzică și televiziune. Datorită acestora am avut șansa să stau de vorbă cu personalități ca Andreea Esca, Ion Țiriac, Andreea Marin și, nu în ultimul rând, Cerasela Rogen — un coach transformațional extraordinar, o femeie superbă și plină de căldură!

CelebriTime Magazine: Ce vedete internaționale ai văzut de aproape de-a lungul timpului?

Fabio Niță: Beyoncé, la Dublin — am avut bilet VIP și am stat la un metru de ea! Am văzut-o și pe Sia, artista care a cucerit lumea.

La București am fost la concertul Rihannei, iar pe Maluma îl admir mult — l-am văzut tot live. Au fost multe alte momente speciale.

CelebriTime Magazine: Cu ce artiste din muzica românească ai făcut duet?

Fabio Niță: Am colaborat cu buna mea prietenă Larisa Drăgulescu, pe care o salut și o iubesc. Datorită ei am participat la multe evenimente și am fost împreună în turul televiziunilor. Am colaborat și cu Aura B la piesa Vocea ta, o melodie deosebită.

Nu în ultimul rând, am avut o colaborare frumoasă cu Oana Lis, pentru una dintre cele mai speciale piese ale mele.

CelebriTime Magazine: Cine îți compune versurile pieselor tale?

Fabio Niță: Piese mele sunt scrise de mai multe persoane cu care am colaborat de-a lungul timpului, dar la multe dintre ele am contribuit și eu cu idei. Am și câteva piese scrise de mine. Scriu mai ales în timpul zborurilor lungi când sunt cel mai inspirat.

CelebriTime Magazine: Cât de importantă este imaginea pentru un artist?

Fabio Niță: Pentru mine, imaginea este foarte importantă. Mereu am ales cele mai spectaculoase haine, pentru că iubesc să fiu prezentabil și să arăt impecabil — și fac asta din respect pentru cei care mă văd, atât la televizor, cât și pe scenă, când am evenimente.

CelebriTime Magazine: Care este omul de televiziune pe care îl admiri cel mai mult?

Fabio Niță: Andreea Esca. Pur și simplu mă fascinează profesionalismul de care dă dovadă de atâția ani. Am avut ocazia să mă întâlnesc cu ea la evenimentele organizate de ea.

CelebriTime Magazine: Care este artistul internațional preferat?

Fabio Niță: De mic ascultam și sunt un fan declarat al marelui pop star Michael Jackson. El va rămâne pentru totdeauna artistul sufletului meu. Și azi îi ascult muzica unică, compusă de el.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: La munte sau la mare?

Fabio Niță: Doamne, din start spun: la mareeee! Iubesc căldura, fiind născut în lună de foc, august. Nu suport muntele — mai mult de 24 de ore nu rezist, pe când la mare aş sta trei luni fără oprire!

CelebriTime Magazine: Care este mâncarea ta preferată?

Fabio Niță: Vinetele, somonul, şi — nu în ultimul rând — brânza de vacă, oaie sau capră. Ador combinația brânză cu peşte, atât de mult îmi place!

CelebriTime Magazine: Ce apreciezi cel mai mult la un om?

Fabio Niță: În primul rând, onestitatea şi punctualitatea. De cele mai multe ori m-am certat cu oameni care nu şi-au ținut cuvântul şi, din start, m-au pierdut.

CelebriTime Magazine: Care este motto-ul tău în viață?

Fabio Niță: „Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face! — pentru că nu știi niciodată ce îți rezervă viitorul”.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cât de multă muncă este în spatele unei piese?

Fabio Niță: Este multă muncă. Sunt mulți pași: mai întâi linia melodică, apoi textul, înregistrarea vocii — care durează — și apoi urmează mix & master.

Totul pare simplu, dar când pui în practică, durează.

Și să nu uităm videoclipul, care implică regizor, locație, modele, etc.

CelebriTime Magazine: Cum arată o zi obișnuită din viața ta?

Fabio Niță: Mă trezesc la ora 6 dimineața, îmi fac un ceai cu ghimbir și lămâie, după care verific presa să văd cine cu cine s-a mai cuplat.

Apoi dau o fugă până la piață, îmi fac cumpărăturile, iar la ora 13:00 îmi fac un pui de somn de 3 ore. Când mă trezesc, mănânc câteva fructe, ies o oră prin parc, iar seara îmi fac o salată grecească, uneori cu pui. Dacă nu am pui, îmi prepar o bucată de somon și închei ziua cu un film bun.

CelebriTime Magazine: Ce surprize ne mai pregătești?

Fabio Niță: Am intrat în studio și am multe idei pentru un nou album, pe care îmi doresc să-l lansez cât de curând pe toate platformele de specialitate din România.

CelebriTime Magazine: Un mesaj pentru cititorii revistei CelebriTime Magazine?

Fabio Niță: Le mulțumesc pentru tot — și ție, Daniela Sala, că ai fost mereu lângă mine într-o lume cum e asta.

Iar pe cititori îi îndemn să citească fiecare ediție pregătită special pentru ei. Vă îmbrățișez cu toată inima pe toți!



EXCLUSIV

LILI APOSTOL

„E o mare bucurie să
știu că ceea ce fac
ajunge la oameni, că
las o urmă frumoasă și
motivez, în special
femeile, să creadă în
ele, să își urmeze
visurile și să nu
renunțe.”



INTERVIU CU LILI APOSTOL



CelebriTime Magazine: Cine este Lili Apostol?

Lili Apostol: Lili este multiplă campioană națională la volei, dar și cu numeroase alte victorii în portofoliu, precum o performanță de vis - participarea în Champions League la volei. Pentru Lily Apostol sportul este un stil de viață.

De la volei excelează în baschet, fiind una dintre cele mai apreciate și renumite antrenoare din România cu sute de copii pe care îi învață nu doar ce înseamnă sportul, performanța, munca, ambiția, perseverența, dăruirea, ci și cum să își creeze un mod de viață sănătos și o alimentație corectă.

Liliana Apostol performează ca antrenoare de baschet la Clubul „Cuza Pirates” Brăila și selecționează pentru grupele de performanță de la club participante la campionatele naționale.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum este o zi din viața ta?

Lili Apostol: O zi din viața mea e mereu plină, dar frumoasă. Mă trezesc devreme, îmi beau cafeaua în liniște – e momentul meu de respiro înainte de agitația zilei.

Apoi, totul se împarte între antreprenariat, proiecte creative, antrenamente cu copiii și întâlniri. Fiecare oră înseamnă altceva: un brainstorming, o degustare la cafenea, o ședință foto, o surpriză pentru comunitate sau pur și simplu timp petrecut cu oamenii care mă inspiră.

Nu există două zile la fel, dar toate au un lucru în comun – pasiunea. Când faci ceea ce iubești, chiar și oboseala capătă un sens frumos.

CelebriTime Magazine: De curând am văzut că ai fost premiată. Ne poți spune mai multe despre asta?

Lili Apostol: Da, recent am avut onoarea de a fi nominalizată în cadrul Galei Urbania, la categoria Diva Urbania – o distincție care se oferă unei femei puternice, care inspiră și care este un exemplu în comunitate.

Pentru mine, această nominalizare a fost o recunoaștere emoționantă a parcursului meu – atât profesional, cât și personal. E o mare bucurie să știu că ceea ce fac ajunge la oameni, că las o urmă frumoasă și motivez, în special femeile, să creadă în ele, să își urmeze visurile și să nu renunțe. Gala Urbania a fost o seară cu adevărat memorabilă pentru mine.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Te-am remarcat l-a toate evenimentele pe covorul roșu purtând niște ținute spectaculoase. Ce creații porți?

Lili Apostol: Îți mulțumesc! Fiecare apariție pe covorul roșu este pentru mine un prilej de a celebra feminitatea și eleganța.

Ținutele mele poartă semnătura Bianca Rusu Design, un designer desăvârșit cu care colaborez de ani buni și care reușește de fiecare dată să creeze ceva cu adevărat spectaculos. Stilul ei mă reprezintă perfect și mă face să strălucesc la fiecare eveniment!

Colaborarea noastră s-a transformat într-o prietenie frumoasă bazată pe încredere și respect reciproc. Bianca știe să-și pună amprenta în mod autentic pe fiecare creație, iar fiecare apariție a mea devine o poveste și asta i se datorează în mare parte ei.



CelebriTime Magazine: Care este cel mai mare vis al tău?

Lili Apostol: Cel mai mare vis al meu este să las ceva în urmă – o amprentă frumoasă, o inspirație reală pentru generațiile tinere, în special pentru fete și femei. Îmi doresc ca prin tot ce fac – în antreprenoriat, sport, proiecte sociale sau apariții publice – să arăt că se poate.

Că o femeie poate fi puternică, sensibilă, implicată și curajoasă în același timp.

Visul meu e să contribui la o lume mai bună, mai conștientă, mai unită – și să inspir cât mai mulți oameni să creadă în propriul drum.

EXCLUSIV

LILI APOSTOL

„Ținutele mele poartă semnătura Bianca Rusu Design, un designer desăvârșit cu care colaborez de ani buni și care reușește de fiecare dată să creeze ceva cu adevărat spectaculos.”



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ai participat la cel mai mare show culinar din România, Master Chef, cum a fost această experiență?

Lili Apostol: A fost o experiență cu adevărat specială! MasterChef nu este doar un show culinar – este un test de curaj, emoție, organizare și pasiune. M-am regăsit într-o competiție în care nu doar rețetele contează, ci și povestea din spatele fiecărui preparat. Am intrat cu emoții, dar cu dorința de a-mi depăși limitele și de a învăța cât mai mult. Am cunoscut oameni minunați, a fost o provocare care m-a îmbogățit, atât personal, cât și profesional.

CelebriTime Magazine: Care este mâncarea ta preferată?

Lili Apostol: Îmi place mult bucătăria mediteraneană, pentru finețea aromelor și simplitatea sofisticată pe care o oferă.

Pentru mine, mâncarea nu e doar hrană, ci un mod de a celebra cultura, amintirile și oamenii dragi.



CelebriTime Magazine: Ce apreciezi cel mai mult la un om?

Lili Apostol: Apreciez cel mai mult autenticitatea.

Oamenii care rămân sinceri cu ei înșiși, care au curajul să fie vulnerabili, dar și puternici, care nu joacă un rol, ci trăiesc cu sens și respect față de cei din jur.

Admir bunătatea, discreția, loialitatea și puterea de a îți ridica pe ceilalți, nu de a judeca.

Cred că valoarea unui om se vede în gesturile mici, în modul în care te face să te simți – respectat, ascultat, apreciat.

CelebriTime Magazine: Am observat că ești imaginea unui brand de cafea?

Lili Apostol: Da, așa este, și mă bucur să fiu parte din povestea Coffetea – un brand local care a crescut frumos și care a dus cafeaua la rang de artă, care s-a extins și la București nu doar în Brăila. Este mai mult decât o simplă băutură, este o experiență, o stare de bine, un moment de răsfăț în mijlocul unei zile agitate. Colaborarea noastră s-a conturat firesc, pentru că împărtășim aceleași valori: pasiunea pentru lucrurile bine făcute, autenticitate și dorința de a oferi oamenilor ceva memorabil. Alex și Daniel au fost deschiși de la început și iată că drumul nostru se extinde și mai mult! Sunt mândră să fiu imaginea unui brand care a devenit un reper de calitate în orașul Brăila și mai nou și în București!

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care este destinația ta preferată în materie de vacanțe?

Lili Apostol: Fiecare loc pe care l-am vizitat mi-a oferit ceva unic, dar dacă ar fi să aleg o destinație care mi-a rămas în suflet, aceea ar fi Italia – în special Coasta Amalfi. Este genul de loc unde timpul pare că stă în loc și unde simți că trăiești cu adevărat. Îmi place să călătoresc acolo unde pot îmbina eleganța cu liniștea, rafinamentul cu naturalețea.

CelebriTime Magazine: Care este motto-ul tău în viață?

Lili Apostol: „Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.”

Cred în puterea exemplului personal, în munca făcută cu pasiune și în faptul că binele se întoarce, mereu.

Îmi place să construiesc, să inspir și să dau mai departe – pentru că succesul capătă adevărata lui valoare doar când e împărțit cu ceilalți.

CelebriTime Magazine: Un mesaj pentru cititorii revistei?

Lili Apostol: Vă mulțumesc că ați fost alături de mine prin paginile acestui interviu. Vă doresc să aveți curajul să visați frumos, puterea să construiți pas cu pas și încrederea că nimic nu este imposibil atunci când pui suflet.

Fiecare dintre noi are o lumină interioară – lăsați-o să strălucească, oriunde v-ați afla. Cu admirație și recunoștință,

Lili Apostol!



Interviu cu Kinga Varga



CelebriTime Magazine: La ce vârstă ai început să activezi în acest domeniu?

Kinga Varga: La 6 ani m- am așezat la mașină de cusut industrial, a fost momentul în care simțeam chemarea spre acest domeniu fascinant.

CelebriTime Magazine: Cum ți-ai descoperit pasiunea pentru modă?

Kinga Varga: Am crescut într-o familie în care creația, moda și producția se împleteau armonios.

Totul a pornit din familie, verile din școală și liceu apoi la universitate, tot timpul îl petreceam în fabrică, în secția de producție vestimentară pe care o conducea tatăl meu (maestru croitor) de la el am „furat” partea tehnologică, de la bunica am desprins arta confecției ușoare, iar de la mama mea împletituri ingenioase.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce amintiri ai de la începutul carierei tale?

Kinga Varga: La 6 ani îi făceam la învățătoare gentuțe textile, la 15 ani realizam primele modele pe care le purtam mândră, la 20 de ani cream și realizam modele pentru prieteni, la 25 de ani realizam deja colecții care erau prezentate în țară, la 29 de ani am creat brandul care îmi poartă numele.

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă moda în viața ta?

Kinga Varga: Moda în viața mea este Vocație, Pasiune, Business.

Pentru mine, moda nu este despre consum, ci despre conexiune. Între oameni, între trecut și prezent, între emoții și materiale.

CelebriTime Magazine: Până în prezent ai lansat mai multe colecții care s-au bucurat de un real succes. Care piesă vestimentară este cea mai aproape de inima ta?

Kinga Varga: Așa este. Îmi este greu să aleg una, în fiecare colecție am piese preferate, însă ce au în comun toate este semnătura mea stilistică Aripile de Îngeri.

CelebriTime Magazine: Care sunt materialele tale preferate?

Kinga Varga: Cel mai mult îmi plac materiale prețioase și naturale prietenoase cu pielea: catifea, tafta, matlaseu, stofă pentru sezonul rece și mătase, in, vâscoză, bumbac pentru sezonul cald.

CelebriTime Magazine: De unde te inspiri când realizezi o colecție?

Kinga Varga: Din viața de zi cu zi și cliențe, ele sunt mereu o sursă de inspirație pentru mine.





CelebriTime Magazine:
Creezi pentru un anumit tipar de femeie?

Kinga Varga: Femeia KINGA Varga este autentică, nu își dorește să impresioneze prin opulență, ci prin subtilitate și profunzime. Este sigură pe sine, dar nu arogantă.

Își asumă stilul, chiar dacă nu este în zona „mainstream”.

O combinație între artistă, profesionistă, visătoare și activistă. Este o femeie care vede moda ca formă de expresie și de manifest, nu doar ca pe o alegere estetică. Vrea haine care să-i reflecte complexitatea și unicitatea.

CelebriTime Magazine:
Care este publicul tău țintă?

Kinga Varga: Femei moderne, urbane și independente.

Femei care nu își arată vârsta, interesate de modă sustenabilă, slowfashion, design original și de piese vestimentare de calitate superioară.

CelebriTime Magazine:
Ce ne poți spune despre ultima ta colecție lansată?

Kinga Varga: Cea mai recentă colecție creată și lansată este colorată, feminină, versatilă, cu piese statement de la ținute de zi până la ținute de eveniment, laitmotivul colecției este floarea de cală.

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

Kinga Varga: Fericirea pentru mine înseamnă să trăiesc momentul conștient, timpul petrecut cu sens, să râd cu poftă.

Mă face fericită fiul meu, munca mea, libertatea, iubirea și prosperitatea.

INTERVIU EXCLUSIV

*„Pentru mine,
moda nu este
despre
consum, ci
despre
conexiune.
Între oameni,
între trecut și
prezent, între
emoții și
materiale.”*



CelebriTime Magazine: Cum arată o zi obișnuită din viața ta?

Kinga Varga: Îmi încep ziua de dimineață, la ora 6:00, mă mișc cu talent și ies din casă la 6:30 împreună cu copilul meu pe care îl duc la școală. La 8 ajung la atelier unde îmi savurez cafeaua, îmi verific agenda, mai apoi produsele din atelier. Zilele îmi sunt împărțite pe întâlniri de business, clienți, furnizori, creație și croit modelele noi, astfel încât fiecare zi este o provocare să îmi ating obiectivele.

După-masă de obicei îl iau pe copil de la școală și mergem spre casă. Odată ajunși acasă mă ocup de sufletul meu, mă relaxez în grădină sau ies la o plimbare cu rolele.

CelebriTime Magazine: Care este motoul tău în viață?

Kinga Varga: „Fii blândă cu tine, dar curajoasă cu visurile tale.”

„Iubește și iubeste- te cea mai importantă lecție a vieții și cheia succesului în tot și toate.”

CelebriTime Magazine: Ce alte surprize ne pregătești?

Kinga Varga: Magice și inspiraționale.

Interviu cu Fery (Sandu Fernando Gabriel)



CelebriTime Magazine: Cine este Fery?

Fery: Fery (Sandu Fernando Gabriel) un visător care își dorește cu ardoare să facă o carieră în domeniul artistic. Sunt un tip care știe ce vrea de la viață și sunt un om cu mult bun simț.

CelebriTime Magazine: Cine îți compune muzica?

Fery: În majoritatea cazurilor un prieten bun îmi compune muzica, versuri, linie melodică, dar eu îmbrac piesele cu vocea mea caldă.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care este noul tău single?

Fery: "Pierdut prin sentimente". Așa se numește noua mea piesă care este făcută de bunul meu prieten (VAM) un artist foarte bun dar și un compozitor de excepție. Când am făcut această piesă m-am gândit la multe lucruri, dar și sentimente care mă fac să fiu un bun artist.

CelebriTime Magazine: Cu ce artist din România ai face un duet ?

Fery: Doamne ce întrebare interesantă mi-ați adresat. Aici am mari enoții pentru că visez să am o colaborare cu Andra. În opinia mea este cea mai puternică voce din România.

CelebriTime Magazine: Când ai descoperit că ai talent muzical?

Fery: Cântam de mic cu regretatul meu tată. El mi-a arătat cum se ține un microfon în mână, tot el mi-a arătat acest drum minunat și frumos. Revenind la întrebarea voastră mi-am descoperit vocea atunci când făceam curat prin curte și cântam piesele care le auzeam la acea vreme la un casetofon mic. Mult mai târziu am început să fac o meserie din asta.

*„Cântam de mic cu
regretatul meu tată.
El mi-a arătat cum se
ține un microfon în
mână, tot el mi-a
arătat acest drum
minunat și frumos.”*

CelebriTime Magazine: Care sunt top 3 artiști din muzică pe care le admiri?

Fery: Ador această întrebare. Sunt mai mult decât artiștii mei preferați, sunt oameni de la care am învățat primele acorduri muzicale, iar ei/ele sunt: Andra, Lora, Lidia Buble și nu în ultimul rând Fabio Niță care îmi este un super bun prieten și de la care am multe de învățat!

CelebriTime Magazine: Care este cel mai mare vis al tău?

Fery: Visul meu este să fiu un artist bun și să fiu foarte iubit aici în țară și fac tot posibilul să se întâmple asta.



A portrait of a man with long, dark hair, looking directly at the camera. He is wearing a dark blue jacket over a black t-shirt and a gold chain necklace. The background is a blurred natural setting.

EXCLUSIV

FERY
„Visul meu
este să fiu un
artist bun și să
fiu foarte iubit
aici în țară și
fac tot
posibilul să se
întâmpile
asta.”

EXCLUSIV



CelebriTime Magazine: Te-am văzut mereu în poze cu artista Lora și vreau să știu ce legătură este între voi?

Fery: Da, ne leagă o prietenie de ceva ani și sunt foarte bucuros că sunt mereu lângă ea și surpriza cea mai mare a fost atunci când am fost invitat la nunta ei unde ne-am distrat de minune până la 5 dimineața. O iubesc foarte mult!

CelebriTime Magazine: Ce apreciezi la un om în general?

Fery: Păi să fie un bun prieten, să fie un exemplu pentru cei din jurul său, să fie încrezător în forțele sale. Apreciez mult și respectul pe care îl oferă în relația cu mine sau cu cei din jur.

CelebriTime Magazine: Ți place să călătorești ?

Fery: Sincer nu așa mult, dar îmi place chiar am fost plecat în străinătate (Coasta del sol Spania) cu niște amici și vreau să vă zic că a fost o experiență foarte plăcută. Am cunoscut o susedenie de oameni foarte frumoși de treabă și prietenoși.

CelebriTime Magazine: Descrie-te în 3 cuvinte ?

Fery: Curajos, ambițios, sufletist.

CelebriTime Magazine: Un mesaj pentru cititorii revistei CelebriTime Magazine.

Fery: Sunteți minunați și mereu ne susțineți cu privirile voastre când răsfoiți revista aceasta deosebită realizată de doamna Daniela Sala Fofiu. Vă pup și vă îmbrățișez!



Căderea părului: Ce se întâmplă cu adevărat în spatele acestui simptom?



În lumea frumuseții și a îngrijirii personale, puține lucruri ne afectează atât de profund precum pierderea părului.

Fie că vorbim despre câteva fire în perie sau despre goluri vizibile pe scalp, căderea părului naște îngrijorare, rușine și, uneori, disperare.

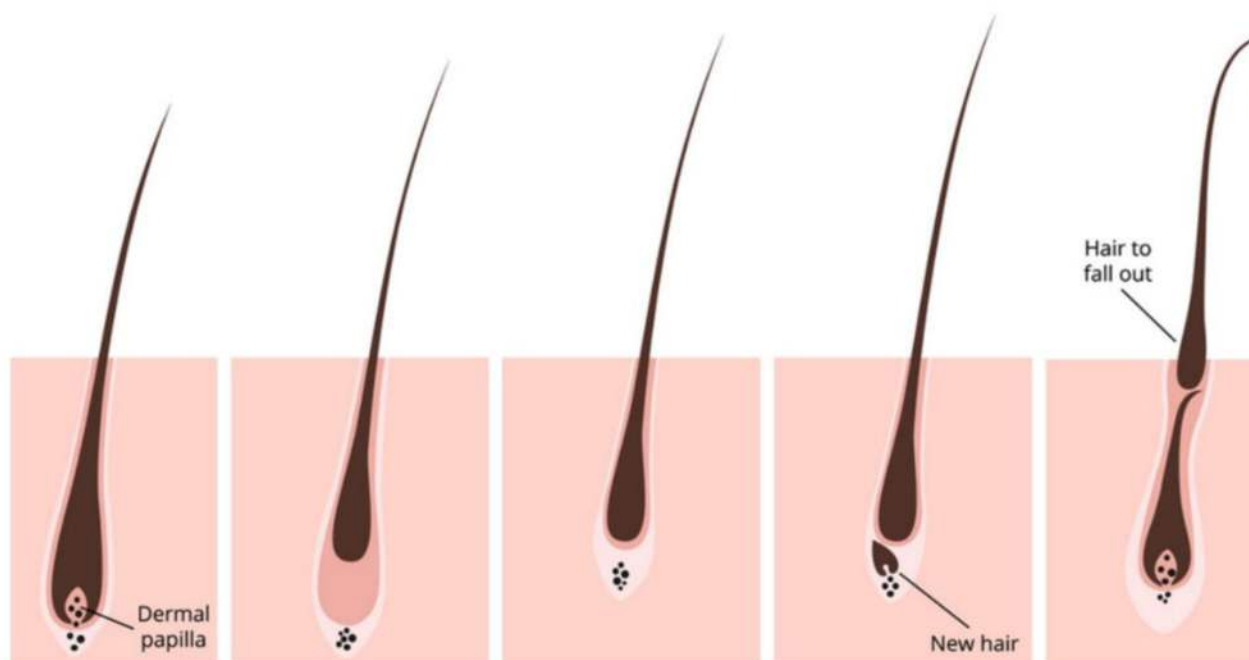
Dar ce se întâmplă de fapt în interiorul corpului nostru când părul începe să cadă în exces? Ce putem face? Și cum alegem soluțiile corecte într-o lume plină de promisiuni rapide?

Ciclul natural al părului: când căderea e normală

Pentru a înțelege ce e anormal, trebuie mai întâi să știm ce e normal. Fiecare fir de păr trece printr-un ciclu de viață alcătuit din 3 etape:

- Faza anagenă (de creștere) – durează între 2 și 7 ani; aici se află 80–90% din părul tău.
- Faza catagenă (tranziție) – durează 2–3 săptămâni, când foliculul se micșorează.
- Faza telogenă (repaus și cădere) – aproximativ 3 luni, după care firul cade și ciclul se reia.

CICLUL DE CREȘTERE A PARULUI



Pierderea a 50–100 de fire pe zi este considerată normală. Devine o problemă doar când pierderea e constant excesivă, vizibilă sau însoțită de lipsa regenerării.

După 30 de ani, pierderea devine progresivă. E timpul să fim proactive.

Un adevăr despre care se vorbește prea puțin: După vârsta de 30 de ani, femeile doar pierd din densitatea capilară.

Acest fenomen este lent, dar constant. Poate că nu observi imediat goluri vizibile, dar părul tău poate să își piardă din volum, să devină mai subțire, să se regenereze mai greu după cădere.

Din acest motiv, nu trebuie să așteptăm apariția unei probleme grave pentru a acționa.

BEAUTY

Recomand ca femeile după 30 de ani să includă în rutina lor de două ori pe an tratamente anticădere și de regenerare, adaptate nevoilor scalpului și stilului de viață. Exact așa cum ne îngrijim tenul cu produse anti-aging, la fel trebuie să ne ocupăm și de scalp – pentru că un păr frumos începe cu un scalp sănătos.

Căderea părului nu este o boală, ci un simptom

Părul reacționează la schimbările din organism cu un decalaj de 2–3 luni. Ce trăiești astăzi – stres, alimentație dezechilibrată, dereglări hormonale – va influența părul în viitorul apropiat.

Cele mai frecvente cauze pe care le identific în consultațiile mele:

- Dezechilibre hormonale (tiroidă, post-partum, menopauză);
- Stres emoțional/fizic prelungit;



- Deficiențe nutriționale (fier, vitamina D, zinc);
- Afecțiuni ale scalpului;
- Cosmetice sau proceduri agresive;
- Alopecii autoimune sau ereditare.

Deseori, cauza este multifactorială – tocmai de aceea e esențială o evaluare corectă.

Evaluarea tricologică: primul pas spre regenerare reală

Tratamentele eficiente nu se aleg din reclame. Ele pornesc de la diagnostic. În cadrul unei consultații tricologice, discutăm despre istoricul medical, stilul de viață, rutina de îngrijire, alimentația, urmând examinarea scalpului și a firelor de păr – vizual și cu tricocamera.

De asemenea, pentru a înțelege complet cauza, recomand analize - pentru descoperirea unor posibile carențe, dereglări hormonale și interpretarea rezultatelor de către un specialist.

Beauty

Planurile de tratament eficiente sunt personalizate și pot include:

- Șamponare blândă și tratamente locale (fiole, loțiuni);
- Masaj al scalpului pentru activarea microcirculației;
- Suplimente – doar dacă există carențe;
- Terapie profesională realizată de către un specialist (PRP, mezoterapie, microneedling);
- Rutină constantă, cu tratamente aplicate minimum 3 luni.

Pentru femeile peste 30 de ani, includerea a două astfel de cure pe an este un act de prevenție inteligentă, nu un moft.

B Mituri frecvente și adevăruri științifice

- E**
- „Tunsul des ajută părul să crească.” – Nu. Tunsul ajută estetic, nu influențează rădăcina.
 - „Îmi cade părul, deci nu-l mai spăl.” – Fals. Spălarea corectă e esențială pentru sănătatea scalpului.
 - „Orice supliment cu biotină ajută.” – Doar dacă există o carență. În rest, nu are efect.
 - „Părul cade din cauza șamponului.” – Extrem de rar. De obicei, șamponul doar evidențiază o problemă deja prezentă.

A Părul e oglinda ta. Ascultă ce îți spune.

U Concluzie

Căderea părului nu este o sentință, ci un semnal. De cele mai multe ori, e reversibilă. Dar pentru a vedea rezultate reale, trebuie să înțelegem cauzele, să fim consecvente și – mai ales – să nu ignorăm prevenția. Mai ales după 30 de ani, nu e suficient doar să reacționezi. Trebuie să investești în prevenție, exact cum ai face-o cu pielea ta. Corpul îți va mulțumi. Iar părul tău îți va spune povestea – fir cu fir.



Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Look-ul preferat al clientelor în 2025



Simplitate, Eleganță și Accentuarea Frumuseții Naturale

Anul acesta, am observat un lucru foarte clar în munca mea de zi cu zi: clientelor le place naturalețea, dar vor în același timp să arate impecabil.

Printre toate stilurile pe care le-am realizat, un machiaj a ieșit clar în evidență – a fost cerut constant, indiferent de vârstă, ocazie sau sezon. De aceea, pot spune cu încredere că acesta este look-ul preferat al clientelor în 2025: un machiaj simplu, elegant, luminos, care pune în valoare trăsăturile naturale, fără să le ascundă și se potrivește pentru o gamă largă de fizionomii și tonuri ale pielii.

De ce este atât de popular?

Machiajul acesta este extrem de versatil. Are un echilibru perfect între naturalețe și eleganță.

Este ideal pentru persoanele care nu își doresc un machiaj foarte încărcat, dar totuși vor să arate impecabil.

Fie că este vorba de o nuntă, un botez, o petrecere de zi sau chiar o ședință foto corporate, acest stil de machiaj aduce un plus de încredere și prospețime oricui îl poartă.

BEAUTY

Pașii de realizare:

1. Pregătirea tenului: Totul începe cu un ten bine pregătit.

Hidratez pielea cu un produs potrivit tipului de ten și aplic un primer pentru a netezi textura pielii și a prelungi rezistența machiajului.

2. Fond de ten și corector: Folosesc un fond de ten cu acoperire medie, cu finisaj natural, aplicat uniform cu un burețel umed. Apoi, corectez imperfecțiunile și iluminez zona ochilor cu un anticearcăn ușor mai deschis decât nuanța tenului.

3. Fixare și conturare delicată: Fixez tenul cu o pudră translucidă, apoi conturez ușor pomeții, linia mandibulei și tâmpilele cu un bronzer cald. Adaug un strop de blush în tonuri de piersică sau roz pudrat și un iluminator subtil pe punctele înalte ale feței.

4. Machiajul ochilor – inima acestui look elegant: Machiajul ochilor este, fără îndoială, punctul de atracție al acestui stil. Deși aparent simplu, fiecare pas este realizat cu precizie, pentru a obține acel efect de ochi luminoși, profunzi, dar totodată naturali. Secretul este echilibrul între tonuri, texturi și blending.

- **Baza pleoapei – uniformizare și aderență:** Încep prin aplicarea unei baze de pleoape sau a unui corector cremos, pe care îl fixez ușor cu pudră translucidă. Această etapă are două roluri: uniformizează nuanța pleoapei și ajută fardurile să reziste mai bine pe parcursul zilei.
- **Crearea adâncimii – tonuri calde, mate:** În pliul pleoapei, folosesc o nuanță de maro cald mat sau bej închis, aplicată cu o pensulă de blending. Această nuanță creează dimensiune și conturează privirea, fără a părea artificială. Întind bine culoarea înspre colțul extern și ușor spre arcadă, pentru un efect aerisit.
- **Pleoapa mobilă – luminozitate și prospețime:** Pe centrul pleoapei mobile aplic un fard sidefat fin, în nuanțe de roz pal, șampanie sau rose-gold. Acest pas oferă strălucire discretă și deschide privirea. Pentru un efect mai intens, pot tapota produsul cu degetul sau cu o pensulă umedă.
- **Colțul intern – efect de ochi odihniți:** În colțul intern al ochiului aplic un iluminator sau un fard deschis perlat. Acest detaliu mic are un impact vizual puternic – deschide optic ochiul și creează acel „glow” subtil.
- **Colțul extern – conturare delicată:** Pentru definire, aplic o nuanță de maro ciocolatiu sau bronz închis în colțul extern al ochiului, în forma unui „V”. Estompez atent pentru a evita liniile dure. Acest pas conturează ochiul fără a-l „încărca”.
- **Linia genelor – efect de des densitate:** În loc de un eyeliner clasic, trasez o linie subțire de fard închis de-a lungul liniei genelor superioare. Acest truc creează iluzia de gene mai dese și oferă profunzime privirii, fără a părea dur.
- **Genele – volum și definire:** Aplic un rimel pentru volum și alungire, insistând la rădăcină și „pieptănând” genele în sus. Pentru evenimente speciale, folosesc gene false tip smocuri cu aspect natural, care completează machiajul fără să-l încarce.
- **Linia inferioară a ochilor – accent discret:** Cu un fard deschis aplicat pe linia genelor inferioare, obțin un efect de ochi mai mari și mai luminoși. Uneori, adaug un ton cald mat pentru a echilibra ansamblul.

BEAUTY

5. Sprâncene definite natural:

Sprâncenele sunt conturate lejer cu un creion sau fard, respectând forma lor naturală. Fixez cu gel transparent sau ușor pigmentat.

6. Buze perfect definite:

Conturez buzele cu un creion în nuanțe apropiate de culoarea naturală a buzelor și aplic un ruj mat sau semi-mat în tonuri de nude, roz prăfuit sau nude-terracotta.

Tips & Tricks de la makeup artist

- Folosește farduri satinat sau perlate, nu sidefate intens, pentru a menține efectul rafinat.
- Evită conturarea excesivă a feței. Acest machiaj cere subtilitate și blending delicat.
- Sprâncenele prea grafice pot rupe armonia lookului. Păstrează-le cât mai naturale.
- Fixează machiajul cu un spray de fixare cu finish luminos, pentru un efect de piele sănătoasă și fresh.
- Rujul lichid cu textură cremoasă sau mousse este ideal pentru un finish confortabil și durabil.

Pentru ce evenimente este potrivit?

Acest machiaj este alegerea perfectă pentru:

- Mirese care își doresc un look atemporal și elegant
- Invitate la nuntă sau la botez
- Ședințe foto profesionale
- Interviuri sau evenimente de business
- Ocazii speciale în familie sau întâlniri importante

În concluzie...

Frumusețea nu trebuie să fie stridentă pentru a fi remarcată. Acest tip de machiaj pune în valoare unicitatea fiecărei persoane prin eleganță, finețe și accentuarea trăsăturilor naturale. Este genul de machiaj care nu eclipsează personalitatea, ci o însoțește și o potențează. Nu degeaba este atât de iubit — este un adevărat aliat al feminității.



Lecția de stil - cu Florin Burescu

Alegerea voalului de mireasă



O bucurie să vă regăsiți la rubrica voastră preferată. În acest număr al revistei vin cu câteva sugestii pentru viitoarele mirese care sunt atente la toate detaliile pentru ca cea mai importantă zi din viața lor să fie perfectă.

Poate că știi exact ce rochie vrei să porți și ce material să alegi, însă un rol extrem de important în a avea o apariție impecabilă îl joacă și voalul.

Alegerea voalului de mireasă poate părea simplă, dar face o mare diferență în ansamblu.

Uite câteva sfaturi practice care te pot ajuta să faci alegerea potrivită:

1. Ține cont de stilul rochiei

- Dacă rochia este elaborată, cu broderii, aplicații sau dantelă, alege un voal simplu, transparent, care să nu încarce.
- La o rochie minimalistă, poți merge pe un voal decorat cu perle, dantelă pe margini sau aplicații discrete.

FASHION

2. Alege lungimea în funcție de locație și de vibe-ul evenimentului.

- Voal scurt (french sau birdcage): potrivit pentru cununii civile, nunți intime sau rochii scurte.
- Voal până la umeri: merge la rochii tip prințesă sau A-line.
- Voal lung (cathedral sau chapel): ideal pentru ceremonii grandioase sau biserici impunătoare.

3. Asortează nuanța voalului cu rochia

- Alb optic, ivory, nude sau blush — nu toate voalurile se potrivesc la orice nuanță de rochie. E bine să le compari împreună, la lumină naturală.

4. Ține cont de coafură

- Voalurile cu prindere în creștet merg bine la cocuri sau păr desfăcut cu onduleuri.
- Dacă alegi un voal lung și greu, coafura trebuie să fie mai bine fixată, pentru a-l susține.



5. Gândește-te la confort

- Dacă vrei să dansezi toată noaptea, alege un voal detașabil sau unul ușor, din tulle moale.

- Evită voalurile foarte grele sau cele care se agață ușor, mai ales dacă nunta e în aer liber.

6. Detaliile fac diferența

- Voalurile brodate sau cu margini de dantelă pot prelua elemente din rochie (motiv floral, aplicații de perle etc.) pentru un aspect armonios.

- Dacă vrei ceva modern, sunt superbe voalurile cu aplicații discrete de cristale sau glitter.

HOW TO CHOOSE A WEDDING VEIL



FRENCH OR
BIRDCAGE



SHOULDER-
LENGTH



CHAPEL-
LENGTH



CATHEDRAL-
LENGTH



Nu ai ghinion în iubire, ci tipare emoționale nevindecate”



Siguranța emoțională este atrăgătoare la un bărbat, doar pentru o femeie vindecată. Nesiguranța emoțională, frica, tensiunea sunt atrăgătoare la un bărbat, pentru o femeie nevindecată.

Atunci când există o rană emoțională activă, de orice tip, vei simți atracție fizică, emoțională și mentală față de bărbați care nu îți pot oferi stabilitate și angajament. Nu e ceva gândit, ci vine de la sine. De unde vine? Din tine, din rana ta.

Lifestyle

Atunci când există o rană emoțională activă, de orice tip, vei simți atracție fizică, emoțională și mentală față de bărbați care nu îți pot oferi stabilitate și angajament. Nu e ceva gândit, ci vine de la sine. De unde vine? Din tine, din rana ta.

Odată dezactivate mecanismele de defensivă emoțională, create pentru a supraviețui traumei, poți descoperi că te atrage altceva la un bărbat.

Foarte multe femei rănite se angajează în relații cu același tipar de bărbat, pentru ca mai apoi să sufere, considerând că bărbații nu pot oferi iubire. De fapt, bărbații indisponibili emoțional, pe care ele îi caută și doresc, nu pot oferi ceea ce nu au în sinea lor: iubirea.

Ca să existe, iubirea are nevoie de angajament, devotament și siguranță emoțională.

Data viitoare, când te gândești "Cât de atrăgător mi-a trântit telefonul în nas, ăsta da bărbat!" analizează un pic de ce simți asta, și mai ales, de ce siguranța emoțională nu te atrage, ci mai degrabă ți se pare plictisitoare.

Dacă a fi tratată cu respect, iubire, loialitate, este pentru tine ceva neatrăgător sau neimportant, undeva este o rană emoțională activă, pe care nu o recunoști.

Dacă ai trăit o serie de relații deficitare, în care ai fost mereu trădată, abandonată, părăsită, se prea poate să cauți, fără ca măcar să realizezi, aceiași declanșatori emoționali distructivi, în relația ta prezentă.

Se prea poate să nu iei în considerare un bărbat loial, comunicativ, prietenos, dar care nu corespunde deloc tiparului de "mascul feroce care frânge inimi pe bandă rulantă drept hobby" cu care tu te-ai învățat.

Dezvățatul de lucrurile nocive se face în timp, și necesită un învățat prin practică a unei discipline emoționale sănătoase.

Uneori, crezi că nu ai noroc în dragoste, dar alegerile tale se învârt în jurul aceluiași tipar emoțional, care te ține într-o zonă familiară de eșec, durere și invalidare emoțională.

Uneori, ca să ai parte de o nouă relație, este nevoie să creezi o nouă perspectivă, să îți dai voie să cunoști alți oameni, să permiți altor persoane să facă parte din viața ta.

În relații, găsești ce nu cauți, dacă te uiți unde nu trebuie, iar ceea ce cauți este un pic mai departe de zona de confort.

Autor: Ana Maria Ducuță

Cum să te bucuri de viața ta fără să te compari cu ceilalți



Ghid practic și profund pentru a-ți regăsi bucuria interioară într-o lume a comparației

Într-o lume în care viețile altora sunt la un click distanță și în care succesul se măsoară prea des în like-uri, funcții sau aparențe, devine din ce în ce mai greu să rămâi concentrată în propria ta viață.

Ai sentimentul că toți ceilalți avansează mai repede, iubesc mai frumos, călătoresc mai mult, arată mai bine. Și, fără să-ți dai seama, pierzi bucuria propriei existențe, absorbită de ceea ce nu ești, în loc să celebrezi tot ce ești.

Lifestyle

1. Amintește-ți că fiecare are un ritm unic de viață

Psihologic vorbind, nevoia de comparație vine dintr-o zonă profundă de validare socială. Creierul nostru e construit să înțeleagă lumea prin raportare – dar această raportare devine toxică atunci când uităm că nu suntem pe aceeași linie de start cu nimeni.

Spiritual, fiecare suflet are un drum propriu, cu lecții, ritmuri, opriri și revelații diferite. Nu ai cum să te compari cu o poveste care nu este a ta.

Practic:

Când simți nevoia să te compari, întreabă-te:

> „Ce parte din mine se simte invalidată acum? Ce aș avea nevoie să simt, să aud, să primesc?”

Apoi oferă-ți chiar tu acel lucru: o încurajare, o îmbrățișare interioară, o recunoaștere sinceră.

2. Conectează-te cu viața ta, nu cu imaginea ei

Mulți oameni se compară cu o versiune filtrată a vieții altora, în timp ce trăiesc o versiune nemărturisită a propriei lor vieți.

Psihologic, acest dezechilibru creează frustrare și sentimentul că “nu ești suficient de bun”.

Spiritual, înseamnă că ai ieșit din contact cu prezentul tău viu, autentic și profund.

Practic:

Fă-ți timp să-ți onorezi viața în mod conștient. În fiecare dimineață, pune-ți o întrebare simplă:

> „Ce pot să apreciez astăzi în viața mea, exact așa cum este?”

Fie că e vorba de liniștea dimineții, de zâmbetul unui copil sau de o cafea savurată cu recunoștință – toate acestea sunt comori care nu pot fi măsurate în comparații.

3. Stabilește-ți valorile și rămâi fidelă lor

Dacă nu știi ce contează cu adevărat pentru tine, vei alerga după ce contează pentru ceilalți. Vei fi ca o frunză în vântul rețelelor sociale, părerilor altora și ambițiilor împrumutate.

Psihologic, valorile oferă structură și sens. Spiritual, ele sunt amprenta sufletului tău în această lume.

Practic:

Scrie-ți cele 5 valori fundamentale. Apoi, întreabă-te în fiecare săptămână:

> „Trăiesc eu în acord cu aceste valori?”

„Ce am făcut săptămâna asta care m-a apropiat de cine sunt cu adevărat?”

4. Practică recunoștința profundă, nu doar cea declarativă

Recunoștința autentică nu înseamnă să ignori ce e greu, ci să alegi să nu rămâi captivă în nemulțumire.

Este una dintre cele mai puternice practici care reduc anxietatea, depresia și nevoia de comparație – conform multor studii în neuropsihologie.

Spiritual, recunoștința este o frecvență. Ea schimbă nu doar cum vezi viața, ci și ce atragi în viață.

Practic:

În fiecare seară, scrie 3 lucruri pentru care ești recunoscătoare. Nu superficial. Stai cu ele. Simte-le. Trăiește-le.

Lifestyle

5. Reamintește-ți: nimeni nu este fericit tot timpul

Comparația este nedreaptă pentru că e făcută între un interior real (al tău) și un exterior afișat (al celorlalți). Nimeni nu e scutit de suferință, îndoieli, oboseală sau greșeli.

Psihologic, acest fenomen se numește “bias de comparație ascendentă” – tindem să vedem doar ce e mai bun în ceilalți și doar ce e mai greu în noi.

Practic:

Când te compari, repetă-ți:

> “Nu știu întreaga poveste a acestui om. Nu știu prin ce a trecut. Eu mă ocup de povestea mea.”

6. Construiește-ți propria definiție a succesului și fericirii

Trăim într-o societate în care “fericirea” a fost standardizată. Dar tu ești unică. Poate succesul pentru tine înseamnă echilibru, liniște, o relație sinceră, o grădină de legume sau o carieră internațională. Oricare dintre ele este valid.

Spiritual, sufletul tău nu te-a trimis aici să copiezi viața altora, ci să creezi o experiență care să-l ajute să evolueze.

Practic:

Definește în cuvintele tale ce înseamnă “o viață reușită”. Notează-o și recitește o dată pe lună. Vei vedea cum se transformă și cum te ancorează în adevărul tău.

7. Înconjoară-te de oameni care te inspiră, nu care te compară

Cercul tău social influențează enorm nivelul de încredere în sine, motivația și capacitatea de a te bucura de viață.

Psihologic, mediul social poate stimula sau inhiba exprimarea de sine. Spiritual, sufletele se înalță mai ușor în prezența altor suflete libere.

Practic:

Fă curățenie în jurul tău. Caută oameni care te încurajează, nu te minimizează. Oameni în fața cărora nu simți că trebuie să demonstrezi nimic, ci doar să fii.

Bucuria nu vine din cât de frumoasă, de avansată sau de admirată este viața ta în ochii altora. Bucuria vine din capacitatea de a fi prezentă, sinceră cu tine însăși, fidelă sufletului tău și recunoscătoare pentru ce trăiești acum.

Viața ta nu are nevoie să semene cu a nimănui. Are nevoie doar să fie vie. Să fie trăită. Să fie a ta.

**Autor: Dr. Raluca
Adriana Muntean**



Abuzul asupra femeilor – o realitate dureroasă. Ai dreptul să trăiești.



Trăim într-o societate în care femeile încă aud replici precum: „așa e el”, „nu te-a lovit, deci nu e abuz”, „copiii au nevoie de ambii părinți”, „nu exagera” sau „e un om respectat”.

Sunt cuvinte care nu susțin, ci adâncesc captivitatea unei femei într-o relație toxică.

Lifestyle

Abuzul nu e o excepție. E o realitate prezentă în toate mediile sociale. Se poate petrece într-un apartament modest sau într-o vilă luxoasă, într-o familie cu educație precară sau într-una cu diplome și statut.

Abuzul nu ține cont de nivelul de inteligență, de profesie sau de credință. De aceea, este esențial să îl recunoaștem, să îl numim și să îl înțelegem. Pentru că abuzul, indiferent de forma sa, nu este niciodată justificabil.

Ce este abuzul?

Este orice comportament prin care o persoană controlează, intimidează, manipulează sau rănește psihologic, fizic, emoțional ori spiritual o altă persoană. Abuzul înseamnă dezechilibru de putere și lipsă de libertate, siguranță și demnitate.



Lifestyle

Cum recunoști o relație abuzivă?

Abuzul nu înseamnă doar violență fizică. Uneori nu lasă vânătăi pe piele, ci răni adânci în suflet. Poate începe subtil – o replică tăioasă, o glumă „nevinovată”, un reproș constant.

Iată câteva semne care ar trebui să te pună pe gânduri:

- Partenerul te desconsideră frecvent, îți subminează încrederea și te ironizează, mai ales în fața altora.
- Ți se impun reguli despre cum să te îmbraci, cu cine ai voie să vorbești sau unde să mergi.
- Îți controlează banii, îți interzice să lucrezi sau îți reproșează că nu contribui.
- Te izolează de familie, prieteni sau colegi.
- Ți-e teamă de reacțiile lui. Mici gesturi de zi cu zi devin motiv de tensiune.
- Îți spune că nimeni nu te-ar iubi sau că fără el nu valorezi nimic.
- Devine impulsiv, agresiv sau manipulator, apoi promite că „nu se va mai repeta”.
- Îți impune comportamente intime împotriva voinței tale sau îți culpabilizează refuzul.

Poate te întrebi:

„Dar nu e tot timpul așa...”

„Uneori e bun, poate eu greșesc...”

„Avem copii, nu pot pleca...”

Însă te poți întreba:

Când a fost ultima oară când ai simțit liniște?

Când ai fost ultima oară tu?

Formele de abuz și cum se manifestă

1. Abuzul fizic

Este forma cea mai evidentă, dar nu se limitează doar la violență fizică extremă.

Exemple:

- Împingeri sau strângeri bruște, justificate ulterior ca „gesturi fără intenție”.
- Încuierea în casă împotriva voinței proprii.
- Aruncarea de obiecte în apropierea victimei pentru a induce frică.
- Amenințări cu obiecte periculoase, sub pretextul „unei lecții”.

Multe femei nu pleacă din teamă: „Dacă plec, mă va răni și mai tare.” Altele rămân crezând că „așa e viața în doi”.

Dar copiii crescuți în medii abuzive nu învață iubirea. Învață frica – și o duc mai departe.



Lifestyle

2. Abuzul emoțional și psihologic

Este adesea invizibil, dar lasă urme adânci. Se manifestă prin:

- Critici constante și ironii mascate.
- Limitarea contactului cu prieteni sau familie.
- Anularea stimei de sine: „Fără mine n-ai fi în stare de nimic.”
- Manipularea prin vinovăție sau prin folosirea copiilor drept „monedă de schimb”: „Dacă pleci, n-o să-i mai vezi.”

Abuzul psihologic nu lasă vânătăi, dar lasă răni interioare greu de vindecat. În timp, femeia ajunge să creadă că este responsabilă pentru ceea ce i se întâmplă. Nu este.

3. Abuzul verbal

Deși uneori trecut cu vederea, are un impact profund:

- Ridicarea frecventă a tonului și intimidarea verbală.
- Insulte și apelative degradante.
- Umilire publică.
- Răstălmăcirea realității pentru a induce confuzie și vinovăție: „Tu m-ai provocat, de aceea am reacționat așa.”

Femeile ajung să creadă că „exagerează” sau că „sunt prea sensibile”. Dar limbajul distructiv nu face parte dintr-o relație sănătoasă. Niciodată.

4. Abuzul sexual

Poate apărea inclusiv în interiorul unei relații oficiale:

- Acte intime fără consimțământ, bazate pe frică, șantaj sau presiune.
- Folosirea apropierei fizice ca formă de recompensă sau pedeapsă.
- Forțarea la comportamente sexuale care provoacă disconfort sau umilință.
- Remarci sau atitudini care vatămă corpul partenerei.

Consimțământul este esențial, indiferent de statutul relației. Absența unui „nu” spus cu voce tare nu este un „da”. Frica nu este consimțământ.



Lifestyle

5. Abuzul economic

Este o formă subtilă, dar extrem de eficientă de control:

- Ingrădirea accesului la un loc de muncă.
- Monitorizarea excesivă a cheltuielilor sau lipsa accesului la bani.
- Crearea de datorii pe numele parteneriei, fără acordul acesteia.
- Oferirea de bani doar condiționat, în scop de manipulare.

Lipsa independenței financiare menține multe femei captive. Din fericire, există alternative: formare profesională, sprijin comunitar, consiliere.

6. Abuzul spiritual

Poate apărea în contexte spirituale, în care învățăturile sunt distorsionate pentru a controla sau exploata:

- Învățături toxice despre suferință ca „mijloc de curățare spirituală”.
- Folosirea autorității spirituale pentru a cere supunere oarbă.
- Izolarea de familie sau prieteni „neiluminați”.
- Solicitarea de practici intime, ritualuri, în numele „evoluției spirituale” sau „curățării energiilor”.

În România, au existat cazuri în care tinere au fost manipulate de lideri carismatici sub pretextul iluminării. Au fost izolate, li s-a anulat voința și li s-au cerut „sacrificii” personale. Deși nu implicau violență fizică, aceste practici au produs traume profunde.

Dacă spiritualitatea este folosită pentru a te controla, umili sau separa de propria conștiință, atunci nu e despre Dumnezeu. Este despre manipulare.

De ce rămân femeile în relații abuzive?

- Frica: „Dacă plec, se va răzbuna.”
- Vinovăția: „Poate am greșit eu.”
- Izolarea: „Nu am pe cine să mă bazez.”
- Presiunea socială: „Ce vor zice ceilalți?”
- Dependența economică
- Copiii: „Nu vreau să crească fără tată.”

Toate sunt motive reale. Dar niciunul nu este mai important decât viața și sănătatea ta.

Dacă te regăsești în cel puțin 3 din următoarele semne...

Simți că nu mai ai voie să fii tu însăți.

Te trezești mereu cu teamă sau cu nod în gât.

Ai încetat să mai spui ce simți, de frică să nu-l superi.

Nu mai ieși cu prietenii, nu mai ai timp pentru tine.

Ai renunțat la visele tale.

Ai impresia că meriți ceea ce trăiești.

Nu mai ai curajul să vorbești despre relația ta, nici măcar cu cei dragi.

Nu mai simți dragoste, ci doar obligație sau frică.

Lifestyle

Ce poți face? Pași spre eliberare

1. Recunoaște adevărul

Nu-l mai îmbrăca în scuze. Nu-l mai justifica. Să accepti că trăiești într-un mediu toxic, este primul pas.

2. Nu ești singură

Vorbește cu cineva de încredere: o prietenă, un terapeut, un duhovnic. Nu ești slabă sau „prea sensibilă”. Ești o ființă care suferă. Și ai dreptul să fii ascultată.

3. Pregătește-te în tăcere

Fă copii ale actelor importante. Notează episoadele de abuz. Pune deoparte bani. Gândește-te unde ai putea merge, dacă ar fi nevoie.

4. Caută sprijin specializat

Există organizații, centre, terapeuți și avocați care te pot ajuta. Nu trebuie să faci totul singură.

5. Fă un plan de siguranță – în caz de pericol, știe cineva unde te afli?

6. Stabilește un plan concret

Când pleci? Unde mergi? Cine te poate însoți? Ce iei cu tine? Fă o geantă de urgență pentru tine și copil, dacă este cazul.

7. Pleacă în siguranță

Nu anunța decizia. Nu da explicații lungi. Ai dreptul să te salvezi, iar siguranța ta e prioritatea absolută.



Lifestyle

8. Nu te întoarce din vină

Știu că va încerca să te atragă înapoi. Cu regrete, promisiuni, amenințări. Dar amintește-ți: cine te iubește cu adevărat nu te rănește.

9. Roagă-te pentru putere și discernământ. Dumnezeu nu vrea suferință tăcută, ci viață în adevăr și iubire.

Resurse utile în România

- Telefonul gratuit pentru violență domestică: 0800.500.333
- Asociații și fundații:
- Asociația ANAIS
- Fundația Sensiblu
- Asociația Necuvinte
- Centrul FILIA
- DGASPC din fiecare județ – departamentul pentru victimele violenței domestice
- Ordin de protecție – se poate obține în regim de urgență
- Terapeuți specializați în traumă și consiliere de criză.

Nu ești ceea ce ți s-a întâmplat.

Faptul că ai fost într-o relație abuzivă nu te definește.

Curajul de a recunoaște și a căuta ajutor este o dovadă de putere, nu de slăbiciune.

Nu ești egoistă dacă alegi să trăiești fără abuz.

Ai dreptul să pleci din orice loc în care nu ești respectată, iubită sau susținută. Ai dreptul să fii în siguranță. Să trăiești.

Ai dreptul la o viață fără frică. Ai dreptul să-ți crești copiii într-un mediu sigur. Ai dreptul să fii fericită.

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.





Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: [celebritime magazine](#) Facebook: [celebritime magazine](#)

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

e-mail: celebritimemagazine@gmail.com



