

CelebriTime

Magazine

CORINA NENCIU

„Prea mult timp, am fost învățate că trebuie să ne modelăm trupul după tipare impuse, uitând că el ne spune o poveste unică.”

CARMEN TĂNASE

„Eu mă atașez foarte tare de rolurile pe care le lucrez și ele, la rândul lor, lasă urme adânci în mine.”

August, 2025

Viata celebritatilor din spatel' 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 august a revistei CelebriTime Magazine Q avem pe copertă pe CARMEN TANASE.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe CARMEN, femeia din spatele carierei sale și vă invit să o 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 o prezintă pe CARMEN TANASE așa cum este ea, în toate aspectele ei și în tot ce o 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, Corina Nenciu, Raluca Muntean, Ștefania Filip, 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 August

NOTA EDITORULUI



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

INTERVIURI

CELEBRITIME MAGAZINE



**7 Interviu Exclusiv
Carmen Tănase
„Eu mă atașez foarte
tare de rolurile pe care le
lucrez și ele, la rândul
lor, lasă urme adânci în
mine.”**

FASHION



**14 Helen's Original -
Interviu cu Elena
Teguș, fondatoarea
și designerul
vestimentar al
brandului**



**21 Fashion Tips cu
Corina Nenciu
Revoluția
Siluțelor: Cum Să
Te Îmbraci Pentru
Cine Ești, Nu
Pentru Ce
Dictează Moda**



**25 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Alb și auriu:
combinația
elegantă care nu se
demodează
niciodată**

BEAUTY



**28 Magia
machiajului - cu
Adelina Zamfir
Secretele unui
machiaj impecabil
pentru tenul matur**

LIFESTYLE



**31 România în
Finala
Campionatelor
Mondiale și
Europene de Pole
și Aerial Sport:
Excelență la cel
mai înalt nivel**



**35 Când “norocul”
devine o povară
Dependența de
jocuri de noroc - o
poveste tăcută
despre căderi,
minciuni și
renaștere**



**41 Evoluție și
excelență pe scena
mondială: Copiii
Clubului ACS Blue
Stars 2000
strălucesc la
DanceStar World
Champion, Croația
2025**



**46 Tiparele
inconștiente care
ne sabotează: Cum
se nasc, cum le
recunoaștem și cum
ne eliberăm**



**49 Care este
diferența dintre a fi
validat și a fi
înțeles de către
cineva?**



Backstage Cover Story



Cover Star: Carmen Tănase
Credit Foto - Rolf Vescan
Make-up artist - Mirela Vescan
Asistent Makeup: Elena Băluță
Hair styling: Marinela Radu
Vestimentația Kinga Varga
Accesorii pantofi : Musette



EXCLUSIV

CARMEN TĂNASE

„Îmi plăcea teatrul, părinții mă duceau destul de des la spectacole, dar ideea de a transforma o plăcere în profesie i-a venit tatălui meu, el mi-a propus.”



Interviu Exclusiv Carmen Tănase



CelebriTime Magazine: Cum te-ai simțit la ședința foto pentru coperta revistei?

Carmen Tănase: M-am simțit foarte bine și asta i se datorează Mirelei Vescan care, pe lângă faptul că este o profesionistă desăvârșită din mâna căreia ieși sigur-sigur frumoasă, este și o gazdă perfectă, cel puțin din punctul meu de vedere. La ea în atelier mă simt ca acasă și cu ea totul devine ușor.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: La ce vârstă ai început să activezi în acest domeniu? Ți-ai descoperit această pasiune încă din copilărie?

Carmen Tănase: Am avut o încercare când eram în liceu și activam într-un cerc de teatru. Tata m-a văzut pe scenă și a decis că, dacă vreau să fac serios această meserie, musai să mă pregătesc serios. Așa încât am oprit cursurile aceluia cerc de teatru amator și m-am apucat de pregătire profi, cu Olga Delia Mateescu.

CelebriTime Magazine: Cum ți-ai descoperit talentul actoresc?

Carmen Tănase: Nu cred că am descoperit eu, mai degrabă a fost ideea tatei. Îmi plăcea teatrul, părinții mă duceau destul de des la spectacole, dar ideea de a transforma o plăcere în profesie i-a venit tatălui meu, el mi-a propus.

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

Carmen Tănase: Amintirile sunt multe. E imposibil să le înșir într-un interviu, ar trebui să scriu un roman. Am făcut o școală bună, Olga Tudorache mi-a fost profesoară, am fost o clasă de actorie veselă, cu personalități diverse, am jucat într-un teatru profesionist (teatrul Mic) încă din facultate, am învățat meserie adevărată de la cea mai mare actriță a țării, ne-am și jucat, am făcut și șotii, am râs mult, am iubit, am suferit, apoi am plecat la TN Iași unde a fost o altă perioadă (6 ani) superbă din viața mea și tot așa.



CelebriTime Magazine: Care a fost primul tău contact cu actoria?

Carmen Tănase: Primul meu contact a fost cercul de teatru de care am scris mai sus, coordonat de regretatul Bogdan Ulmu. Dar este foarte de mult, nu mai țin minte decât că la finalul cursului am pus în scenă fragmente din Moartea lui Ipu, la teatrul din Ploiești. Și că aveam impresia că nu mai e nimeni ca mine. Până m-a trezit la realitate tata.

CelebriTime Magazine: Care rol interpretat de tine este cel mai aproape de sufletul tău?

Carmen Tănase: E mai ușor să spun care nu a fost aproape de sufletul meu. A fost unul singur, dar e bine să rămână anonim. Eu mă atașez foarte tare de rolurile pe care le lucrez și ele, la rândul lor, lasă urme adânci în mine. Învăț din rolurile mele, din viețile lor, din experiențele lor, îmi devin prietene.

CelebriTime Magazine: Poți să ne spui în care din proiectele profesionale te-ai regăsit cel mai mult?

Carmen Tănase: Nu știu dacă "regăsit" este cuvântul potrivit, nu m-aș putea regăsi decât dacă m-aș juca pe mine. Bucățele din personalitatea mea găsesc în toate, sau pun în toate, linia de definiție e destul de subțire.

Sigur, cel mai pregnant rămâne Flacăra, pentru că am petrecut patru ani împreună și automat a devenit "cea mai bună prietenă a mea."



CelebriTime Magazine: Cum a fost pentru tine perioada când ai ajuns să joci și să fi apreciată în toată lumea?

Carmen Tănase: Nu știu, pentru că s-a întâmplat în timp, nu brusc. Tot ce pot spune este că e extrem de flatant să vezi că oamenii îți zâmbesc. Înseamnă că ai făcut bine ce-ai făcut.

CelebriTime Magazine: Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta?

Carmen Tănase: Când fiul meu, încă adolescent și student la regie în Olanda, a văzut o secvență dintr-un serial, secvență extrem de dramatică și, la final, după o scurtă tăcere, cu limbajul de adolescent de la vremea aceea, a zis "maaaaaaars"! A fost complimentul suprem pentru mine, cu atât mai mult cu cât el e cel mai exigent critic al meu.

CelebriTime Magazine: Ce amintiri de preț te leagă de meseria ta?

Carmen Tănase: Am lucrat cu mari actori, am furat de la ei cât am putut, cu mari regizori, am avut mentor cea mai mare actriță și personalitate, am parte acum de cel mai bun producător de teatru independent, colegi excepționali care-mi sunt și prieteni. Toate astea sunt comori pe care le păstrez în sufletul meu și care îmi înobilează viața.

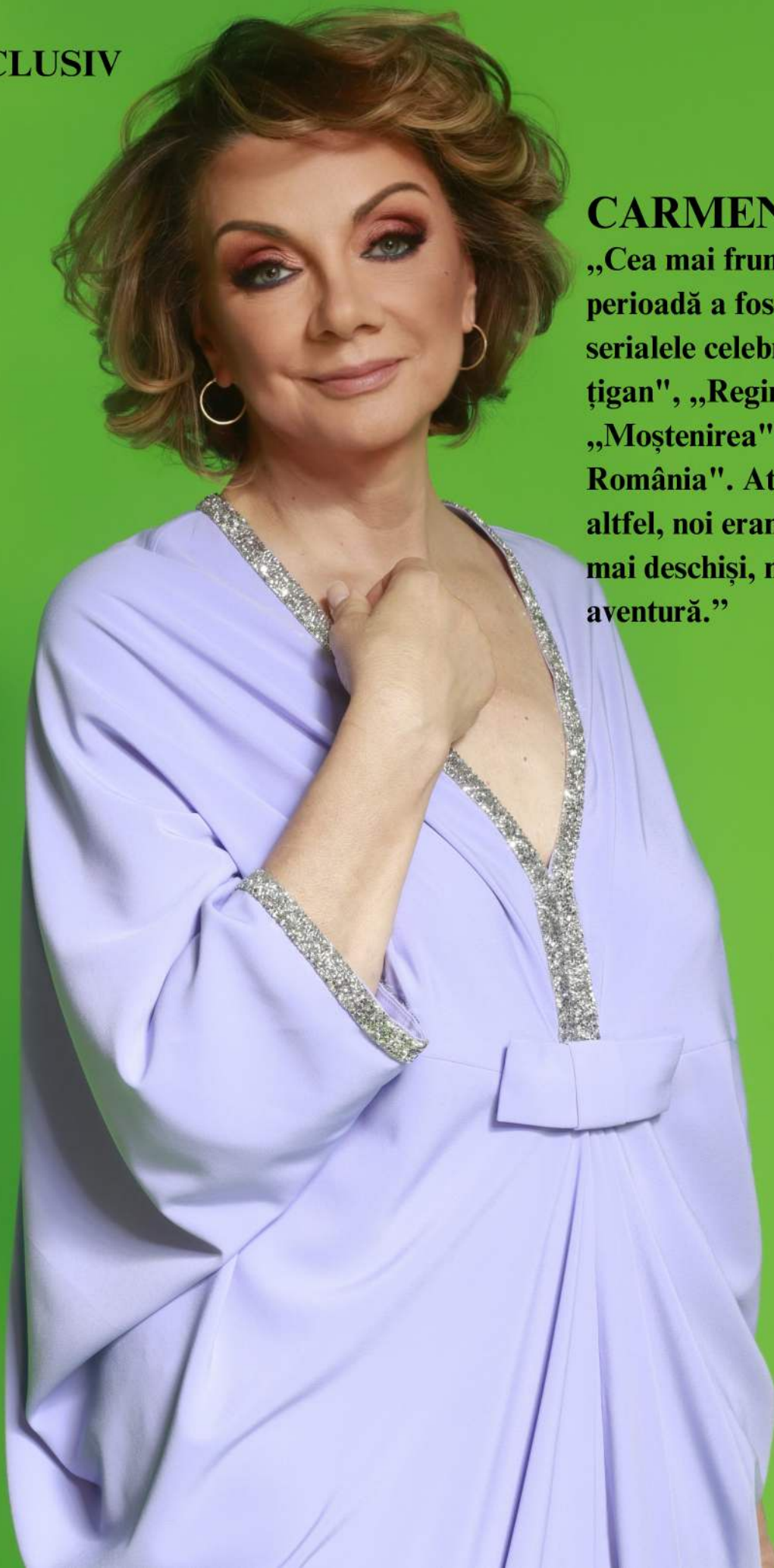
CelebriTime Magazine: Care a fost cea mai frumoasă perioadă din cariera ta? Povestește-ne câteva amănunte!

Carmen Tănase: Cred că cea mai frumoasă și plină perioadă a fost când filmam seriile celebre „Inimă de țigan”, „Regina”, „Moștenirea” și „State de România”. Atunci viața era altfel, noi eram altfel, mai veseli, mai deschiși, mai dispuși la aventură. Poate și pentru că eram mai tineri, nu știu, în orice caz astrele au fost în anii ăia într-o poziție foarte bună. Amănunte pot să spun, dar sunt atât de multe încât nici n-aș ști cu ce să încep și dacă aș ști, nu m-aș putea opri la două-trei.

CelebriTime Magazine: Cum reușești să te împarți între viața de familie și carieră? Reușești să păstrezi un echilibru?

Carmen Tănase: Nu cred că reușesc să țin un echilibru. Cu siguranță meseria atârână greu în balanță și am sacrificat ceva momente din viața privată pentru profesie. Dar cred că așa este piesa, mai ales când ai o meserie vocațională.

EXCLUSIV



CARMEN TĂNASE

„Cea mai frumoasă și plină perioadă a fost când filmam serialele celebre „Inimă de țigan”, „Regina”, „Moștenirea” și „State de România”. Atunci viața era altfel, noi eram mai veseli, mai deschiși, mai dispuși la aventură.”

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cine este Carmen Tănase, femeia din spatele camerelor de filmat?

Carmen Tănase: Femeia din spatele actriței e un om cât se poate de simplu. Iubesc animalele, asta deja știe toată lumea și încerc să fac bine atât cât pot. Dar, dincolo de orice limită, îmi iubesc fiul.

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

Carmen Tănase: Nu am o viață deosebită de a celorlalți. Fac curățenie, merg la piață, car sacoșe, ce face orice femeie.

Păi, în plus de faptul că merg la repetiții și apoi la spectacol, sau în deplasări, am multe animăluțe cu care îmi încep și îmi termin ziua. Desigur, am și ajutor, mai ales când plec.

CelebriTime Magazine: Care este motoul tău în viață?

Carmen Tănase: Nu am un motto.

**CelebriTime Magazine:
Ce sfaturi ai pentru
persoanele care își doresc
să pășească în fascinanta
lume a actoriei?**

Carmen Tănase: Să își aleagă această meserie doar dacă simt că nu pot trăi fără ea.

**CelebriTime Magazine:
Cât de multă muncă este
în spatele unui personaj
interpretat cu succes?**

Carmen Tănase: Nu-mi dau seama, uneori e mai multă muncă, alteori ajungi mai ușor la personaj, nu e o regulă. Munca noastră e mai mult cu noi înșine, pentru că la repetiții primești informații, direcții, dar apoi tu însuți trebuie să le topești în tine. Câteodată asta îți iese repede, câteodată te dai cu capul de toți pereții până reușești. Dar e o muncă nu frumoasă, divină.

**CelebriTime Magazine:
Care este secretul
longevității tale în teatru și
film?**

Carmen Tănase: Nu e nici un secret, e întâmplare. E cum și cât îngăduie Dumnezeu.



EXCLUSIV

CARMEN TĂNASE

„Învăț din rolurile
mele, din viațile lor,
din experiențele lor,
îmi devin prietene.”





CelebriTime Magazine: Ce alte surprize ne pregătești?

Carmen Tănase: Una mare. Dar nu pot să spun încă.

CelebriTime Magazine: Un mesaj pentru cititorii revistei CelebriTime Magazine!

Carmen Tănase: Le doresc sănătate și putere. Și mult umor. E nevoie.

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

Carmen Tănase: Să nu îndrăznească să crească.

CelebriTime Magazine: Ce n-ai făcut până acum deși ți-ai fi dorit mult să faci?

Carmen Tănase: Bunica mea a fost grecoaică și a dorit să mă învețe limba greacă, dar copilul rebel de atunci s-a opus. Acum vreau să mă apuc să învăț această limbă. Pentru că Grecia e parte din mine.

Helen's Originals - Interviu cu Elena Teguș, fondatoarea și designerul vestimentar al brandului



Helen's Originals este un brand care poartă artizanatul în ADN-ul său. Fiecare piesă este gândită cu grijă și respect față de promisiunea făcută prin chiar numele său – "Originals".

„Îmi doresc să ofer o varietate de creații pentru fiecare moment al zilei, toate cu un caracter aparte, care fac femeia care le poartă să se simtă unică. În plus, brandul se înscrie în direcția modei sustenabile, promovând ideea de slow fashion.” - menționează Elena Teguș.

FASHION

CelebriTime Magazine: De cât timp creezi?

Elena Teguş: Helen's Originals a luat naștere în 2020, în primul an de pandemie. Contextul m-a pus în fața unei alegeri și am decis să transform o pasiune într-un brand. Prima piesă a fost hanoracul cu corset din cristale aplicate manual, care a devenit un best seller. Deși am început oficial mai târziu, am știut de mică ce vreau să fac. Chiar dacă am avut alte meserii, am creat întotdeauna pentru mine, iar Helen's este forma matură a acestei pasiuni.

CelebriTime Magazine: Care este povestea brandului tău?

Elena Teguş: Povestea este una simplă și sinceră: brandul s-a născut dintr-o nevoie interioară profundă de a crea. L-am crescut ca pe al treilea meu copil, cu grijă și multă implicare. Am vrut să ofer femeilor posibilitatea de a purta piese cu adevărat speciale, unicat, în care se simte emoția și energia cu care au fost gândite și create.

CelebriTime Magazine: Ce îți dorești să transmiți femeile care îți poartă creațiile?

Elena Teguş: Să simtă că pot cuceri lumea. Hainele sunt o extensie a personalității noastre și pot transforma complet starea de spirit. Cred cu tărie că o ținută bine aleasă poate întări încrederea în sine.

CelebriTime Magazine: Care a fost cea mai specială piesă creată până acum și de ce o consideri specială?

Elena Teguş: Fiecare piesă este specială în momentul în care prinde viață, însă cele în care artizanatul este extrem de prezent sunt cele care mă reprezintă cel mai mult. Acolo, în fiecare detaliu, se regăsește o bucăică din mine.

CelebriTime Magazine: Care este sursa ta principală de inspirație?

Elena Teguş: Pentru ultimele creații, am fost inspirată de Madame Grès și de rafinamentul construcțiilor de corset, dar și de broderiile din începutul secolului trecut. Îmi place să aduc în prezent elemente vintage reinterpretate modern, păstrând un echilibru între structura riguroasă și feminitatea fluidă.





CelebriTime Magazine: Ce regăsim în noua ta colecție?

Elena Teguş: Rochii și seturi de seară, cu influențe red carpet, dar și un joc jucăuș de texturi și volum. Corsetele construite cu precizie conturează silueta, iar franjurii – sute de șnururi cusute manual – creează mișcare și atrag toate privirile. Este o colecție senzuală, curajoasă, dar elegantă.

CelebriTime Magazine: Din ce materiale sunt realizate aceste piese vestimentare?

Elena Teguş: Folosim frecvent bumbac (jerseu, denim), tafta, dantelă, catifea, dar în această colecție s-au evidențiat șnururile, cusute pe diverse tipare pentru a crea volume proprii. Astfel, ne-am creat propriul material. Am adăugat și elemente metalice contemporane – ocheți, inele – pentru contrast și modernitate.

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă pentru tine slow fashion și cum se reflectă în brandul tău?

Elena Teguş: Pentru mine, slow fashion înseamnă respect pentru proces, pentru resurse și pentru client. Nu producem stocuri, ci doar la comandă. Folosim materialele până la ultima bucată și colaborăm cu furnizori de bumbac organic. Totul este realizat în atelierul nostru, cu răbdare și atenție.

CelebriTime Magazine: De unde pot fi achiziționate produsele realizate de tine?

Elena Teguş: Toate piesele Helen's Originals pot fi descoperite și comandate exclusiv online, pe www.helens-originals.com, locul unde fiecare creație își așteaptă povestea. Iar dacă vrei să faci parte din universul nostru creativ și să vă luați doza de inspirație, vă invit să ne urmăriți pe social media - instagram @helensoriginals.

Credit foto: Blurr Studio

FASHION



FASHION



FASHION



FASHION



Fashion Tips cu Corina Nenciu

Revoluția Siluetelor: Cum Să Te Îmbraci Pentru Cine Ești, Nu Pentru Ce Dictează Moda



Timpul în care moda dicta standarde rigide de frumusețe începe, încet, dar sigur, să apună.

Odată cu rețelele sociale, cu diversitatea asumată și cu tot mai multe femei care își revendică trupul și vocea, începe o nouă eră: una în care silueta nu mai este un obstacol de trecut, ci un manifest personal. Este începutul unei revoluții – revoluția siluetelor.

FASHION

De la uniformitate la unicitate

Prea mult timp, am fost învățate că trebuie să „corectăm”, să „ascundem”, să „alungim”, să „subțiem”. Să ne modelăm trupul după tipare impuse, uitând că el ne spune o poveste unică. Că burta pe care o tragem sub fuste largi e, poate, rezultatul nașterii unui copil. Coapsele pe care încercăm să le mascăm cu negru sunt, de fapt, puternice. Că umerii lați sunt și ei ai noștri – și pot fi purtați cu mândrie, nu cu rușine.

Dar în acest nou val de conștientizare, stilul devine despre recunoaștere, nu despre negare. Nu te mai îmbraci ca să te încadrezi, ci ca să ieși în evidență – în felul tău. Moda nu mai este o oglindă distorsionată, ci o platformă sinceră care te încurajează să te vezi așa cum ești: completă.





O garderobă care spune adevărul

Totul începe cu o schimbare de atitudine: în loc să te întrebi „cum să par mai slabă?”, întreabă-te: „cum mă simt mai sigură pe mine?”. Stilul nu e o armură, ci o extensie a personalității tale. Alege croieli care îți plac, nu care „te avantajează” după regulile vechi. Poartă culori care îți exprimă energia, nu doar cele „permise” de forma corpului tău.

Revoluția siluetelor înseamnă să înveți să te îmbraci din interior spre exterior. Să îți onorezi corpul cu materiale care îl îmbrățișează, nu îl constrâng. Să-ți lași clavicula la vedere dacă îți place. Să porți pantaloni largi dacă îți dă o senzație de libertate. Să nu te temi de rochii mulate doar pentru că ți s-a spus cândva că „nu se cade”.

Nu mai există reguli. Există alegeri.

Designerii încep să creeze colecții pentru corpuri reale. Campaniile includ modele cu siluete diverse, cu piele imperfectă, cu povești autentice. Iar dacă moda face pași spre noi, e timpul să facem și noi pași spre ea – cu încredere.

Această revoluție nu e despre a respinge trendurile, ci despre a le adapta. Să iei ce îți place din modă și să lași restul. Să-ți construiești un stil care nu se teme de sinceritate. Să porți cu capul sus ceea ce te reprezintă, nu ceea ce te „corectează”.



Îmbracă-te pentru cine ești astăzi

Silueta ta de acum e demnă de iubire, de apreciere și de stil. Nu trebuie să slăbești ca să porți rochia visurilor tale. Nu trebuie să aștepti „corpul ideal” ca să te bucuri de modă. Corpul tău este deja ideal pentru ceea ce ești acum: o femeie prezentă, conștientă, care a înțeles că frumusețea nu înseamnă simetrie, ci asumare.

Revoluția siluetelor începe în oglindă. Ce-ai spune dacă ai transforma acea oglindă în aliatul tău? Lasă stilul să te exprime, nu să te ascundă. Și poartă-te pe tine – complet, autentic, fără scuze.

Lecția de stil - cu Florin Burescu

Alb și auriu: combinația elegantă care nu se demodează niciodată



Bine v-am regăsit la rubrica voastră preferată!

Mă bucur că și în acest număr al revistei putem discuta despre stil. Am ales un subiect destul de dezbătut în perioada aceasta atunci când vine vorba de crearea unui outfit. Combinația de alb și auriu este una din preferatele mele și vreau să detaliez aici câteva variante pentru a putea face o alegere bună.

FASHION

Alb și auriu: combinația elegantă care nu se demodează niciodată

În lumea modei, unele combinații cromatice transcend tendințele sezoniere și rămân mereu în topul preferințelor pentru eleganța lor discretă și rafinamentul pe care îl transmit.

Alb și auriu este, fără îndoială, una dintre aceste alăturări de culori. De la ținute casual-chic de vară până la outfituri spectaculoase de seară, această combinație este sinonimă cu stilul sofisticat și cu bunul gust.



De ce funcționează atât de bine alb și auriu

În esență, albul este o culoare neutră, asociată cu puritatea, simplitatea și prospețimea, în timp ce auriul este o nuanță caldă, luxuriantă, care evocă opulență și rafinament.

Împreună, cele două creează un contrast subtil, dar plin de armonie.

Această combinație este versatilă, pentru că poate fi atât minimalistă, cât și opulentă, în funcție de cum este dozată prezența auriului în outfit.

Cum poți purta combinația alb/auriu

1. Ținute casual cu accente aurii

Un outfit de vară compus dintr-o rochie albă vaporosă sau o pereche de pantaloni albi din in, accesoriizat cu bijuterii aurii fine, sandale cu barete aurii sau o geantă metalizată, va arăta fresh și elegant fără efort.

Este ideal pentru brunch-uri, petreceri pe terasă sau plimbări de seară pe litoral.

2. Office chic

Pentru un look business rafinat, poți opta pentru o cămașă albă clasică, pantaloni albi sau crem și detalii discrete aurii: un ceas, cercei mici, o curea cu cataramă aurie sau un colier minimalist.

Este o alegere care exprimă profesionalism și bun gust, fără a părea ostentativă.

3. Evening glamour

Combinăția își atinge potențialul maxim în ținutele de seară. O rochie albă cu inserții aurii, paiete sau broderii fine este perfectă pentru evenimente speciale, gale sau petreceri cocktail. Poți completa look-ul cu accesorii statement aurii: clutch, sandale cu toc, cercei lungi sau brățări masive.

4. Mireasă modernă

Tot mai multe mirese aleg să adauge accente aurii în ținuta de nuntă: de la pantofi, la bijuterii, până la detalii aurii în voal sau în aplicațiile rochiei. Este o alegere care conferă un aer regal și sofisticat look-ului bridal.

Sfaturi pentru a purta cu stil alb și auriu

- Evită excesul. Dacă alegi un obiect vestimentar auriu masiv, păstrează restul ținutei albă și simplă.
- Ține cont de nuanța pielii. Auriul cald flatează tenurile bronzate sau cu subton cald, iar cel mai deschis, aproape champagne, avantajează tenurile deschise.
- Joacă-te cu texturile. Combină piese din in, mătase sau bumbac alb cu accesorii aurii lucioase sau mate pentru un efect rafinat.
- Adaptează sezonului. Vara poartă alb și auriu în ținute lejere, iar iarna în combinații cu stofe groase, paltoane albe și accesorii aurii sofisticate.

Concluzie

Combinăția de alb și auriu rămâne una dintre cele mai rafinate și echilibrate alegeri vestimentare. Este elegantă, ușor de adaptat și reușește mereu să transmită un mesaj de stil personal, fără ostentație. Fie că alegi să o porți în outfituri de zi sau în ținute spectaculoase de seară, vei obține mereu un look proaspăt, elegant și cu accente luxuriante.



Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Secretele unui machiaj impecabil pentru tenul matur

B
E
A
U
T



Y Frumusețea nu are vârstă – și nici machiajul nu ar trebui să aibă limite. Tenul matur, cu toate poveștile lui gravate în linii fine și riduri, merită să fie pus în valoare cu produse și tehnici potrivite. Un machiaj bine realizat poate nu doar să evidențieze trăsăturile, ci și să ofere un aspect proaspăt, luminos și plin de viață.

Înțelegerea tenului matur

După vârsta de 40-45 de ani, pielea începe să-și piardă din colagen și elasticitate, devenind mai uscată, mai subțire și mai sensibilă. Ridurile de expresie, liniile fine și petele pigmentare pot deveni mai vizibile. Acest lucru nu înseamnă că machiajul ar trebui evitat – din contră, este momentul perfect pentru a învăța cum să-l adaptezi pentru a lucra cu pielea, nu împotriva ei.

BEAUTY

1. Pregătirea tenului – cheia unui machiaj reușit

Machiajul pe ten matur începe întotdeauna cu o hidratare profundă. O piele bine hidratată oferă un suport ideal pentru produsele de machiaj, reducând aspectul porilor și al liniilor fine.

Pași esențiali:

- Curățare blândă, cu un cleanser delicat.
 - Tonifiere ușoară, fără alcool.
 - Serumuri cu acid hialuronic sau vitamina C, pentru fermitate și lumină.
 - Cremă hidratantă bogată, adaptată tipului de ten.
 - Primer lejer, iluminator, care netezește textura pielii.
- Truc: Evită primer-ele matifiante – acestea pot accentua uscăciunea și liniile fine.



2. Alegerea fondului de ten potrivit

Fondul de ten trebuie să fie lejer, hidratant și luminos. Texturile grele și mate pot încălca tenul și accentuează imperfecțiunile.

Recomandări:

- Alege formule lichide sau cremoase, cu acoperire medie.
- Evită pudrele compacte sau fondurile de ten "longwear" ultra-rezistente.
- Aplică cu un burete umed sau cu degetele, pentru un efect natural.

Truc: Fondul de ten cu efect luminos oferă un "glow" sănătos și estompează optic ridurile.



3. Corectorul – aliatul discret

Folosește un corector cremos, doar acolo unde este necesar: sub ochi, în colțurile gurii sau pe pete. Evită supradozarea – prea mult produs poate accentua ridurile fine.

Truc: Tapotează corectorul ușor cu degetul inelar, nu-l întinde. Căldura degetului ajută la integrarea naturală în piele.

4. Pleoape luminoase, sprâncene definite și gene expresive

Fardurile sidefate și foarte pigmentate pot cădea în pliurile pleoapei. Alege texturi satinat sau mate, în tonuri calde, neutre.

- Aplică un primer de pleoape pentru a evita strângerea produsului în riduri.
 - Optează pentru mascara care oferă definire, nu volum exagerat – evită cele care încarcă genele.
- Sprâncenele joacă un rol esențial – trebuie să fie bine conturate, dar nu dure. Un creion cu vârf fin sau un gel colorat pot crea un aspect natural și elegant.

BEAUTY

Genele tip smocuri pot fi adăugate cu discreție, mai ales în colțul extern al ochilor, pentru un efect de lifting delicat. Sunt o alegere excelentă pentru tenul matur deoarece adaugă expresivitate fără a părea artificiale. Important este să fie aplicate cu finețe și să respecte proporțiile naturale ale feței.

5. Pomeți proaspeți și buze conturate

Fardul de obraz în nuanțe de piersică sau roz cald oferă prospețime imediată. Evită fardurile prăfoase – cele cremă oferă un aspect tineresc și luminos.

Pentru buze:

- Conturează ușor cu un creion apropiat de nuanța naturală.
- Alege rujuri hidratante, satinat sau gloss-uri fine.
- Evită texturile mate care pot evidenția ridurile fine din jurul gurii.

Truc: Aplică puțin iluminator lichid pe pomeți și colțurile interne ale ochilor pentru un plus de prospețime.

Machiaj cu suflet – implică și modelul

Machiajul pe tenul matur nu înseamnă mascarea imperfecțiunilor, ci evidențierea frumuseții autentice. Este vorba despre eleganță, subtilitate și lumină. Cu produsele potrivite și o aplicare atentă, fiecare machiaj poate deveni un ritual de redescoperire și încredere.

Un aspect adesea trecut cu vederea, dar esențial, este comunicarea cu persoana machiată. Fie că este vorba despre o clientă, o prietenă sau un model, cere-i opinia pe parcursul procesului și mai ales la final. Întreab-o ce simte că i se potrivește, ce își dorește să evidențieze și ce o face să se simtă frumoasă.

Scopul unui machiaj reușit este ca femeia din fața oglinzii să zâmbească sincer atunci când se privește.



România în Finala Campionatelor Mondiale și Europene de Pole și Aerial Sport: Excelență la cel mai înalt nivel



LIFESTYLE

Puțini știu că România are o federație oficială care sprijină și promovează sportul de performanță în disciplinele Pole și Aerial, Sportiv și Artistic.

Este vorba despre Federația Română de Pole, condusă de o femeie cu viziune și determinare – Nadia Budurusi, președinte și susținătoare activă a tinerelor talente din toată țara.

Sub îndrumarea și prin eforturile sale susținute, s-au organizat campionate naționale, iar datorită implicării sale constante, copiii români au avut șansa să participe și să exceleze la cele mai importante concursuri din lume, aducând acasă multe premii!

Clubul ACS Blue Stars 2000 și-a extins cu mândrie palmaresul internațional la aceste discipline, confirmând poziția României pe harta globală a acestor sporturi impresionante și complexe.

Momentele de aur la Campionatele Mondiale și Europene

Campionatul Mondial de Pole Sport și Aerial, Sport, ce a avut loc în Cesenatico, Italia, în perioada 27 nov – 1 dec 2024:

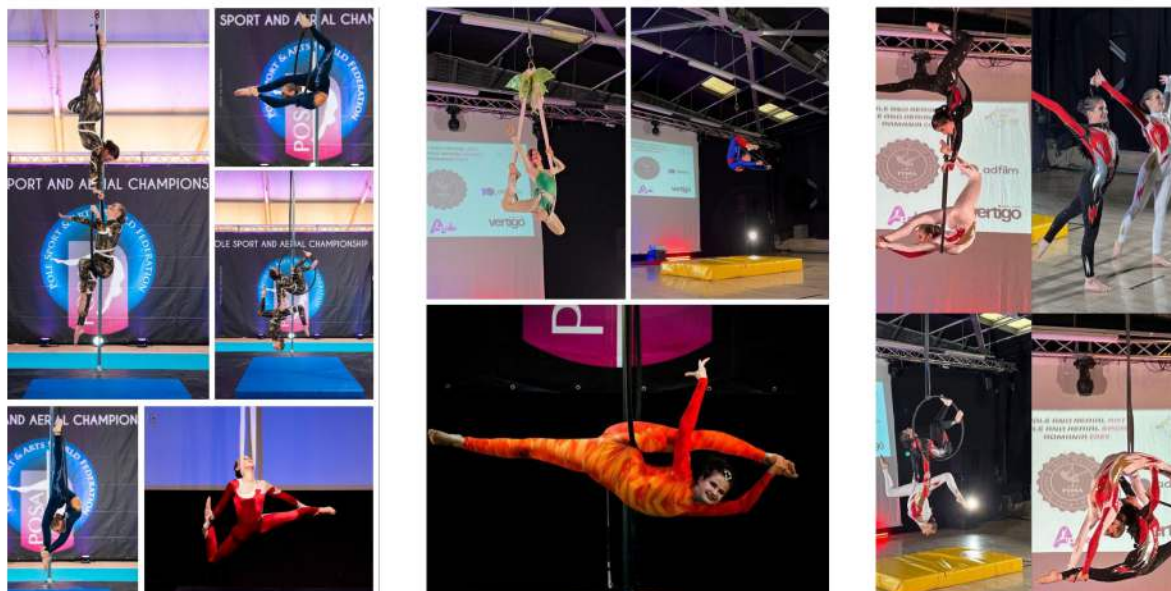
- Alexia Stan & Alexandra Corliceanu, Duo Junior Mixt Competitive – medalie de aur la Cerc

Campionatul European de Pole Art și Aerial Art ce a avut loc în San Severo, Italia, în perioada 3–7 iulie 2024:

- Alexia Stan & Alexandra Corliceanu, Duo Junior Mixt Competitive – medalie de argint, la Cerc

Campionatul Mondial de Aerial Art – Grecia 2024

- Alexia Stan – hamac junior B competitive – locul I.
- Alexia Gheorghe – hamac – locul IV.
- Antonia Cosma – hamac – locul V.



LIFESTYLE

Campionatul Național de Pole și Aerial, Sportiv și Artistic, ce a avut loc în București, în perioada 25 mai 2025 (organizat de Federația Română de Pole Sport)

- Alexia Stan – Aerial Sport cerc, junior B – locul I.
- Alexia Stan și Alexandra Corliceanu, Aerial Sport cerc, duo Competitive Junior B – locul I.
- Popescu Eduard – Aerial Art, cerc, junior varsity – locul I (men).
- Filip Anastasia Maria – Aerial Art, hamac junior varsity – locul I.
- Popescu Eduard Alexandru – Aerial Art, hamac, junior varsity, men- locul 1
- Cosma Antonia Izabela – Aerial Art, varsity junior A, hamac – locul I.
- Stan Alexia – elite junior B, hamac – locul I.



Ce înseamnă pole și aerial sportiv și artistic?

Aceste discipline complexe nu sunt doar spectaculoase, ci impun performanță înaltă: forță, flexibilitate, coordonare, anduranță, echilibru mental și o bună pregătire artistică.

Îmbină acrobația, coregrafia și tehnica, într-un cadru competitiv structurat după un cod de punctaj – similar cu cel din gimnastică sau patinaj artistic.

Dincolo de podium: Lecțiile de viață pe care le învață un copil în sportul de performanță.



Lifestyle

Rezultatele obținute de sportivii clubului ACS Blue Stars 2000 la campionatele naționale, europene și mondiale nu sunt doar o dovadă de talent, ci și de muncă susținută, disciplină și dedicare.

Fiecare reușită vine în urma a sute de ore de antrenamente, susținere din partea părinților, profesionalismul antrenorilor și o dorință profundă a copiilor de a se autodepăși.

În spatele medaliilor stau efort, determinare și o comunitate care crede cu adevărat în reușita lor.

Sunt dovada clară a unei munci constante, a unei educații prin sport și a formării de caracter care încep de la vârste fragede.

Ce câștigă copiii:

- Concentrarea și gestionarea presiunii din timpul competițiilor – mai ales pe marile scene internaționale – îi învață pe copii ce înseamnă să performezi sub stres.
- Controlul emoțiilor.
 - Antrenament mental.

Ca mamă, știu cât de mult înseamnă să vezi copilul urcând pe scenă. Să-l vezi că se ridică după o cădere, că își înfruntă fricile, că învață să piardă demn și să câștige cu modestie.

Aceste lecții nu se uită și nu se predau din cărți – ele se trăiesc.

Ca terapeut, privesc aceste performanțe și din alt unghi: antrenamentele constante ajută la dezvoltarea încrederii în sine, la gestionarea emoțiilor, la formarea unei identități clare. Copilul învață să fie prezent, să își asculte corpul, să își respecte ritmul și limitele, dar și să își depășească blocajele – fizice și emoționale.

Sportul, în forma lui artistică și disciplinată, devine astfel o călătorie de autocunoaștere, un sprijin valoros în dezvoltarea personalității copilului, un spațiu de exprimare și creștere.

Copiii noștri nu câștigă doar concursuri.

Câștigă încredere, reziliență și autodisciplină. Iar noi, ca părinți, avem privilegiul de a-i susține în această devenire.

Sportul lor nu este doar despre medalii, ci un angajament zilnic.

Prin aceste performanțe, România dovedește că are tineri valoroși, capabili să câștige competiții internaționale și să inspire o nouă generație de sportivi.

Cu recunoștință pentru toți cei care susțin această călătorie,

Ștefania Filip

Mamă, terapeut holistic și coach – pentru care armonia trupului, a minții și a sufletului rămâne cheia fiecărei reușite.

Când “norocul” devine o povară

Dependența de jocuri de noroc - o poveste tăcută despre căderi, minciuni și renaștere



Astăzi, “a avea totul” a devenit o obsesie. Imaginea, cariera, distracțiile. Însă, în spatele unor vieți care par perfecte pe rețelele sociale, se ascund uneori realități tăcute, pline de rușine și disperare.

Una dintre cele mai răspândite și neînțelese suferințe este dependența de jocuri de noroc. O formă sofisticată de evadare, camuflată adesea sub un zâmbet bine pus la punct. Însă prețul este uriaș: pierderea controlului, relații rupte, rușine adâncă și o singurătate greu de descris.

Lifestyle

Iluzia câștigului, realitatea prăbușirii

Nimeni nu se trezește într-o zi și devine brusc dependent. Totul începe insidios, cu pași mici, un pariu ocazional, o ieșire într-un cazinou sau o aplicație “nevinovată” instalată din plictiseală. Primele experiențe vin adesea cu mici câștiguri, tocmai ele creează iluzia controlului.

Dar cu timpul, miza crește. La fel și frecvența. Apar primele minciuni, primele datorii ascunse. Iar ceea ce la început era un hobby devine un mecanism compulsiv, greu de controlat.

“Ajunsesem să amanetez lucruri fără să mă mai gândesc. Nu mă mai recunoșteam. Făceam totul mecanic, ca un robot. Când nu mai aveam bani, ceream de la oricine. Și mințeam mereu că e ‘ultima oară’.” C., 29 ani

Pierderile financiare sunt doar vârful icebergului. Dincolo de bani, jocul fură demnitatea, liniștea sufletească, relațiile și încrederea în sine.



Lifestyle

Recuperarea autentică - O călătorie, nu un moment

Mulți își imaginează recuperarea ca pe o decizie radicală: "Gata, nu mai joc." În realitate, recuperarea este un drum plin de suișuri și coborâșuri. Unele zile sunt ușoare, altele sunt teribil de grele iar recăderile pot să apară. Nu sunt un eșec, ci parte din proces.

"Am rezistat 5 luni. Apoi am recăzut. M-am urât. Dar am ales să merg la terapie și să spun adevărul. N-am renunțat. Acum sunt 8 luni fără joc." T., 31 ani

Recuperarea înseamnă conștientizare, sprijin, reluarea drumului de fiecare dată când cazi. Nu este perfecțiune. Este progres.

1. Recunoaște că ai o problemă;

Fără această sinceritate cu tine însuși, nu poate începe nicio schimbare.

2. Înțelege că jocul este simptom, nu cauză;

Jocul maschează durere: traumă, anxietate, singurătate, gol interior.

3. Caută sprijin uman și profesionist;

Relația vindecă ce relația a rănit. Nu ești făcut să treci singur prin asta.

4. Gestionează emoțiile prin alte mijloace;

Fără joc, trebuie să înveți să simți fără să fugi: prin sport, artă, respirație, conectare reală.

5. Fă pași mici, dar constanți;

Fiecare zi fără joc este un succes. Fiecare cădere este o lecție.

6. Mergi la terapie - CBT funcționează;

Terapia cognitiv- comportamentală oferă instrumente concrete. Nu te transformă peste noapte, dar îți oferă control.



Lifestyle

Mituri frecvente despre jocurile de noroc

Ce credem vs. ce arată realitatea

Dependența de jocuri de noroc este înconjurată de prejudecăți și idei greșite care nu doar că stigmatizează persoanele afectate, dar adesea le împiedică să ceară ajutorul de care au nevoie. Aceste mituri fac ca problema să fie ascunsă sub preș, negată sau tratată superficial, ceea ce prelungește suferința.

Este esențial să clarificăm adevărul, pentru că vindecarea începe și cu schimbarea perspectivei.

„Dacă nu joacă zilnic, nu este dependent.”

Realitate: Frecvența nu contează. Pierderea controlului este criteriul real.

Ceea ce contează nu este cât de des, ci cât de profund jocul a ajuns să îți controleze gândurile, emoțiile și deciziile.

„Jucam o dată pe lună, dar mințeam mereu. Îmi ascundeam salariul, evitam întâlniri ca să pot merge la aparate. Nu era despre frecvență. Era despre cine devenisem.” R., 33 ani

„Dacă a recăzut, este pierdut.”

Realitate: Recăderile fac parte din proces. Nu sunt eșecuri definitive.

Este unul dintre cele mai demoralizante mituri, atât pentru cei afectați, cât și pentru familie. În realitate, recăderea nu înseamnă eșec. Înseamnă că procesul este încă în desfășurare și că mai sunt lucruri de învățat.

„Are bani, deci nu e o problemă.”

Realitate: Adicția nu este despre bani. Este despre durere, impuls și negare.



Lifestyle

Adicția nu se măsoară în contul bancar. Se măsoară în gradul de suferință psihologică, în minciuni, în distanțare emoțională și în incapacitatea de a te opri, indiferent de câți bani ai.

“Aveam o afacere. Veneam la birou îmbrăcat impecabil și, pe ascuns, pariam mii de euro online. Nu era despre bani. Era despre golul din mine.” D., 34 ani

„Dacă vrea, se oprește.”

Realitate: Voința nu este suficientă. Este nevoie de tratament și sprijin.

Această idee greșită generează cele mai multe conflicte și suferință în familie. Deși responsabilitatea pentru schimbare aparține persoanei dependente, neurobiologia adicției face ca simpla “voință” să nu fie suficientă.

“Când îmi spuneau că «dacă vreau, mă opresc», mă simțeam și mai vinovat. Dar eu nu mai știam cum. Terapia m-a învățat pas cu pas.” N., 29 ani

Cum ajuți, fără să te pierzi?

Cei dragi între salvatori, victime și complici

Dependența de jocuri nu este niciodată o luptă pur individuală. Ea trage după sine parteneri de viață, părinți, prieteni și copii. Toți devin actori în acest scenariu repetitiv, plin de promisiuni încălcate, reproșuri și iertări care devin tot mai greu de oferit.

“Am plătit datoriile de atâtea ori... Am crezut în fiecare “m-am oprit”. Dar nu se oprea. Și nu mai știam... îl iubesc sau sunt prinsă într-un coșmar?” A., 36 ani

Famiile oscilează între a salva și a renunța. Mulți devin codependenți, acceptând comportamente toxice de teamă, vinovăție sau pură extenuare emoțională. Această dinamică creează, la rândul ei, traume adânci.

Când iubești pe cineva care se confruntă cu dependența de jocuri de noroc, e ușor să cazi în extreme: fie să încerci să-l salvezi cu orice preț, fie să renunți complet. Dar adevărul este că schimbarea autentică apare între aceste două limite - într-un spațiu în care sprijinul se întâlnește cu fermitatea.

Asta înseamnă să fii alături fără a te distruge, să ajuți fără a proteja comportamentul distructiv și să înțelegi fără a te anula pe tine.

Iată cum poți face asta, în mod sănătos:

1. Pune limite financiare clare.

Nu-i mai da bani. Nu acoperi datoriile. Nu încuraja evitarea responsabilității. Nu lăsa cardurile la îndemână

2. Refuză să susții comportamentul.

Nu ascunde adevărul în fața celorlalți. Nu inventa scuze pentru el/ea. Fii sincer(ă).

3. Ascultă fără să umilești.

Rușinea blochează vindecarea. Empatia o facilitează. Fii ferm(ă), dar blând(ă).

4. Caută sprijin și pentru tine.

Dependența e o povară de familie. Ai dreptul la consiliere, grupuri, pauză. Ai dreptul să fii bine.

5. Încurajează fiecare progres, oricât de mic.

O zi fără joc, o promisiune respectată, o recădere recunoscută - toți sunt pași reali. Recunoaște-i.

“Am învățat să spun “Te iubesc, dar nu pot să trăiesc în haosul tău.” A fost greu. Dar din acel punct, el a început cu adevărat să caute ajutor.” E., 38 ani

Există viață după dependență

Indiferent cât de jos ai ajuns, cât ai pierdut sau cât de vinovat te simți, nu ești definit de dependența ta. Nu ești suma deciziilor greșite. Nu ești eticheta rușinii. Ești o persoană care a suferit. Dar și o persoană care se poate vindeca.

Chiar dacă ai rănit. Chiar dacă ai dezamăgit. Chiar dacă ți-e greu să te uiți în ochii celor dragi - nu este prea târziu.

Schimbarea începe cu o alegere mărunță, dar reală: “Astăzi nu joc.”

Nu este nevoie să promiți tot. Este suficient să începi cu azi. Să înveți să fii sincer. Să te ierți. Să ceri ajutor. Să crezi că meriți o viață în care nu mai ești prizonierul propriului impuls.

Merită să-ți trăiești viața. Autentic. Nu într-un pariu continuu cu tine însuși.

Evoluție și excelență pe scena mondială: Copiii Clubului ACS Blue Stars 2000 strălucesc la DanceStar World Champion, Croația 2025

DUO SHOWMAN
DUO I RUN
DUO ARLECHINII



ACS BLUE STARS 2000



Între 19 și 25 mai 2025, la Poreč, Croația, a avut loc una dintre cele mai prestigioase competiții internaționale de dans: DanceStar, reunind peste 37 de țări participante și mii de dansatori din întreaga lume.



România a fost reprezentată cu mândrie de copiii Clubului ACS Blue Stars 2000, care, prin talentul, disciplina și emoția transpusă în mișcare, au obținut rezultate de excepție.

Emoție, tehnică și unitate în pași de dans

Sub coordonarea atentă a antrenoarelor dedicate și cu susținerea constantă a părinților, acești tineri dansatori au demonstrat nu doar excelență artistică, ci și un nivel de profesionalism remarcabil pentru vârsta lor.

Au concurat la categorii diverse, în ligi diferite, atât la solo-uri, duo/trio/quartet, grup, cât și în formații, impresionând juriul internațional prin autenticitate, expresivitate și forță interioară.

Performanțe remarcabile – la individual și în echipă

Rezultatele remarcabile ale României la Campionatul Mondial DanceStar 2025

Aur pentru:

- Moraru Alexandra & Filip Anastasia – Duo, Mini, Liga A – locul 1
- Open, Formation, Mini, Liga B: Popescu Eduard, Văcaru Ana, Manolache Raisa, Chira Ambra, Oprea Maria, Neagu Eva, Popa Cristina, Bogus Ilinca, Niculae Evelyn, Pavel Ella, Mănescu Eliana, Popa Amalia, Deaconescu Lara, Gambuteanu Anastasia, Dermina Maria, Militaru Eva.

Lifestyle

Momente de forță și armonie în echipă:

- Deaconu Erica, Busuioc Catinca Liana, Ștefănescu Izabella, Corliceanu Alexandra, Tudorache Clara, Moraru Ilinca, Apafaian Raluca Anastasia, Albu Teodora, Bulumac Ana, Iesan Eliza Maria, Helmis Anastasia, Cosma Antonia Isabela –

National Folkloric, Formation, Juniors, Liga B – locul 2

- Ștefănescu Isabella & Corliceanu Alexandra – Acrobatic Dance, Duo, Juniors, Liga B – locul 3

- Helmis Anastasia, Apafaian Raluca Anastasia, Iesan Eliza Maria – Jazz, Trio, Children, Liga B – locul 2

- Moise Alexia, Manolache Raisa, Pavel Ella, Evulet Ilinca – Quartet, Mini, Liga B – locul 2

- Maican Ioana, Pop Thea, Tudor Miruna – Trio, Children, Liga B – locul 2

- Pavel Ella, Nicolae Evelyn, Bogus Ilinca – Open, Trio, Mini, Liga B – locul 3

- Popescu Eduard Alexandru, Cosma Antonia Isabela- Acrobatic Dance, Duo, Children, liga B- locul 2.



Lifestyle

Muncă individuală și strălucire personală:

- Moraru Ilinca – Open, Solo, Children, Liga A – locul 8
 - Pop Thea – Open, Solo, Mini, Liga A – locul 2
 - Maican Ioana – Open, Solo, Children, Liga A – locul 9
 - Busuioc Catinca Liana –
Open, Solo, Juniors, Liga B – locul 10
și Acrobatic Dance, Solo, Juniors, Liga B – locul 8
 - Corliceanu Alexandru – Acrobatic Dance, Solo, Juniors, Liga B – locul 3.
- Forța grupului – când dansul devine mesaj colectiv:
- Moise Alexia, Filip Anastasia Maria, Tudorache Clara, Moraru Ilinca, Evulet Ilinca, Pop Thea, Maican Ioana, Moraru Alexandra, Moraru Ilinca, Tudor Miruna
- Acrobatic Dance, Group, Children, Liga B – locul 2.

Mai mult decât medalii – o experiență de viață

În spatele acestor rezultate impresionante se află sute de ore de antrenament, sacrificii personale și o echipă dedicată de antrenoare: Ana Maria Radu, Sorina Mihaela Mladin și Ana Maria Ștefănescu, care cultivă nu doar excelența în dans, ci și caracterul, reziliența și colaborarea.

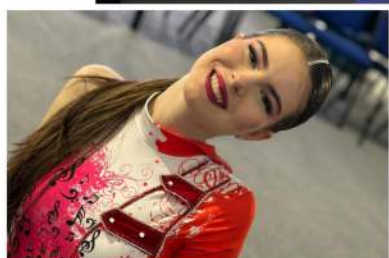
„Acești copii nu vin la sală pentru un trofeu, ci pentru a-și găsi vocea, echilibrul, și a învăța ce înseamnă să crezi în tine, chiar și atunci când e greu”, au transmis antrenoarele.

Participarea la un campionat mondial presupune nu doar o pregătire artistică, ci și una mentală – gestionarea emoțiilor, a așteptărilor și a presiunii.



Părinții – pilon esențial în această reușită

În spatele fiecărui pas pe scenă a fost un părinte care a încurajat, a susținut și a fost prezent. Succesul acestor copii este o reușită de echipă, în care părinții, antrenorii și mentorii au lucrat împreună pentru a construi încredere, curaj și iubire pentru artă.



România, prin ochii copiilor noștri

Copiii Clubului ACS Blue Stars 2000 au purtat cu ei, pe scena mondială, nu doar coregrafii impecabile, ci și sufletul unei generații care visează și muncește cu demnitate. Au arătat că România are copii talentați, cu valori puternice și cu potențial internațional. Iar medaliile lor nu sunt doar distincții, ci simboluri ale unei generații care îndrăznește să strălucească.

Dincolo de podium, sportul devine o școală a vieții.

Pentru mine, ca mamă și terapeut holistic, aceste competiții nu sunt doar despre performanță, ci despre formarea unui caracter puternic.

Prin sport, copiii învață să gestioneze emoții, să-și depășească limitele și să se exprime cu autenticitate. Își clădesc încrederea în sine, descoperă ce înseamnă disciplina interioară și capătă un echilibru între corp, minte și suflet.

Această cale a efortului și a pasiunii modelează nu doar campioni, ci și oameni conștienți de propria valoare.

Cu recunoștință pentru toți cei care fac parte din acest drum,
Ștefania Filip,

Mamă, terapeut holistic și coach, om care crede în armonia dintre trup, minte și suflet.

Tiparele inconștiente care ne sabotează: Cum se nasc, cum le recunoaștem și cum ne eliberăm



1. Originea tiparelor inconștiente

Fiecare ființă umană poartă în sine o hartă invizibilă a realității, modelată în primii ani de viață.

Această hartă este creată nu din ceea ce i se spune copilului, ci din ceea ce simte în relație cu părinții, cu familia, cu lumea. Tiparele inconștiente se nasc din felul în care copilul percepe răspunsul celorlalți la nevoile sale esențiale: iubire, siguranță, apartenență, validare, exprimare liberă.

Dacă un copil simte că plânsul său este deranjant, se va opri din exprimare. Dacă este lăsat singur când are o nevoie emoțională, învață că nevoia lui nu contează. Dacă este învinovățit pentru supărările părinților, va crede că el este „defect”. Astfel se instalează primele filtre inconștiente: „nu merit”, „nu sunt suficient”, „dacă sunt eu autentic, voi fi respins”.

Aceste convingeri nu sunt gândite rațional. Sunt trăite la nivel visceral, în structura nervoasă, în inima care învață să se închidă pentru a se proteja.

Lifestyle

2. Cum funcționează mintea subconștientă

Subconștientul este ca un sistem de operare. El nu analizează, ci execută.

Odată ce a înregistrat un tipar de supraviețuire – să fugi când cineva țipă, să te retragi când simți că ești judecat, să-i salvezi pe ceilalți pentru a fi iubit – îl repetă iar și iar, pentru că asta înseamnă „siguranță”.

Chiar dacă suferim, subconștientul preferă durerea familiară în locul incertitudinii. Din acest motiv, ajungem adesea să atragem aceiași parteneri abuzivi, să facem aceleași greșeli financiare, să abandonăm proiecte exact când sunt pe punctul de a reuși.

Ne întrebăm „de ce mi se întâmplă mereu mie?” – dar întrebarea corectă este: ce parte din mine recrează acest scenariu, pentru că îl percepe ca fiind cunoscut și „normal”?

3. Cele mai frecvente 5 tipare disfuncționale

1. Tiparul de abandon

Născut din absența emoțională sau fizică a unui părinte, chiar dacă acesta era prezent fizic. Adulții cu acest tipar tind să devină dependenți emoțional, să dezvolte frică de singurătate, să accepte relații toxice de teamă să nu fie părăsiți.

2. Tiparul de respingere

Apare când copilul a fost criticat constant, ignorat sau comparat negativ. În viața adultă, se manifestă prin retragere, evitare a relațiilor intime, rușine de sine. Persoana cu acest tipar simte că nu e suficientă așa cum e.

3. Tiparul de trădare

Provine din promisiuni încălcate în copilărie, lipsă de stabilitate, sau părinți care au fost inconstanți. În adult, apare sub formă de gelozie, posesivitate, neîncredere cronică și nevoia de control în relații.

4. Tiparul de umilință

Format când copilul a fost rușinat public, forțat să se conformeze, pedepsit pentru nevoile sale de plăcere sau expresie. În viața adultă, apare ca autosabotaj, tendința de a se sacrifica pentru ceilalți, neglijare de sine.

5. Tiparul de nedreptate

Se formează într-un mediu rece, critic, unde copilul nu a avut voie să simtă sau să se exprime. Adultul devine rigid, perfecționist, exigent, respingând propriile emoții și judecându-i pe ceilalți pentru slăbiciuni. Aceste tipare nu sunt „vina” nimănui. Ele sunt mecanisme de apărare ale psihicului. Problema apare doar când ele continuă să ruleze automat, deși nu ne mai servesc în prezent.

Cum recunoști că ai un tipar inconștient activ

Repetiția scenariilor: Ai mereu impresia că ești trădat, neglijat, neiubit, nedreptățit – indiferent cu cine te afli.

Reacții exagerate: Te enervezi puternic pentru lucruri mici? Plângi când cineva întârzie? Poate nu e despre prezent, ci despre o rană veche reactivată.

Sentimentul de vină sau rușine permanentă: Chiar și când faci totul „corect”, simți că nu e suficient. Autosabotajul: Te oprești înainte de succes, îți alegi parteneri care nu te pot iubi, te retragi când cineva se apropie.

Când un tipar e activ, trăiești viața cu frâna trasă. Simți că ceva te ține pe loc – și acel „ceva” e o parte rănită din tine care cere să fie văzută și iubită.

Lifestyle

Pași concreți pentru conștientizare și vindecare

• Observarea fără judecată

Primul pas este să devii martorul propriei vieți. Să observi ce simți, ce gândești, ce repeți – fără să te învinovățești. Compasiunea e esențială. Nu ai făcut nimic „greșit”. Ai funcționat exact cum ai știut să te protejezi.

• Jurnalul tiparelor

Notează momentele în care te-ai simțit rănit, abandonat, controlat. Ce ai simțit? Ce ai gândit? Ce ai făcut? Vei observa o linie comună. Repetiția conștientă dezvăluie firul tiparului.

• Dialogul cu copilul interior

Închide ochii. Imaginează-ți că te întâlnești cu tine copil, fix în momentul când ai fost rănit. Spune-i: „Îmi pare rău că ai trecut prin asta. Acum sunt aici pentru tine. Ești iubit. Ești văzut.” Acest proces e profund vindecător și poate schimba dinamica relațională prezentă.

• Rescriere cognitivă

Când apare gândul automat – „Nu merit iubire”, „Toți mă vor părăsi”, „Nu pot avea succes” – reformulează-l conștient:

„Pot fi iubit așa cum sunt.”

„Am voie să fiu văzut și să fiu bine.”

„Sunt în siguranță să primesc.”

Nu e vorba despre auto-amăgire, ci despre a antrena mintea să creeze o altă realitate.

• Practici terapeutice și spirituale:

Terapie de reparenting (reconstruirea părintelui interior)

Hipnoterapie regresivă

Tehnici somatice (pentru eliberarea din corp a durerii)

Meditație, rugăciune, ritualuri de iertare și integrare.

Concluzie: eliberarea de sub tirania trecutului

Eliberarea de tiparele inconștiente nu înseamnă să le „eliminăm”. Înseamnă să le transformăm în lumină conștientă. Să ne privim cu blândețe, să ne îmbrățișăm rănilile și să învățăm să alegem dintr-un spațiu matur, prezent, suveran.

Poți deveni adultul de care ai avut nevoie când erai copil. Poți scrie o poveste nouă, cu fiecare alegere. Vindecarea nu vine din luptă. Ci din înțelegere, asumare și iubire.

Autor: Dr. Raluca Adriana Muntean

Care este diferența dintre a fi validat și a fi înțeles de către cineva?



Nevoia de validare din afară se referă la o lipsă de încredere în propria persoană, pe când nevoia de a fi înțeles se referă la dorința de a comunica eficient despre ceea ce simți cu altcineva și a împărtăși o emoție.

Lifestyle

Nevoia de validare exterioară apare în momentul în care nu există validare interioară, în momentul în care eu nu sunt sigur de calitățile mele, de gândurile mele și am nevoie de cineva din afara mea să îmi spună că merit propria mea simpatie, prin faptul că altcineva mi-o acordă.

Pe de altă parte, nevoia de a fi înțeles se referă la un schimb de energie și de emoție cu altă persoană, fără să aștept garanții că ceea ce fac sau sunt merită atenția celuilalt.

De aceea, în relațiile noastre trebuie să căutăm înțelegerea profundă a ceea ce suntem, compatibilitatea în gândire și în simțire și nu validarea exclusiv pe criteriile exterioare: un om poate să mă placă pentru cum arăt sau să îmi facă complimente pentru că știe că mă face să mă simt bine, îmi spune ce crede că ar vrea să aud.

Pe când înțelegerea nu stă într-un compliment, ci înseamnă un nivel de intimitate emoțională pe care validarea nu îl atinge niciodată.

Validarea poate fi mult mai plăcută pentru orgoliu, dar pe termen lung relația nu supraviețuiește doar cu validare.

Dacă eu sau celălalt nu mai îndeplinim criteriile pentru care eram validați, ceea ce ne unea inițial, dispare.

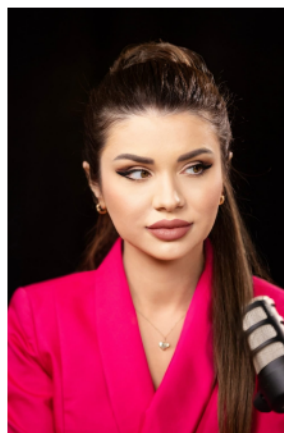
În schimb, înțelegerea e un schimb autentic de trăire, care îmi oferă siguranță emoțională în toate etapele devenirii mele, în toate momentele mai puțin bune sau extrem de grele.

Înțelegerea = bază construită benevol și autentic de participanții la relație (familia, soțul, soția, un prieten).

Validarea = bază instabilă care dispare odată cu cea mai mică schimbare în percepția celuilalt asupra mea.

Înțelegere = nu provoacă dependență, mă hrănește și crește într-o direcție sănătoasă și compatibilă cu cine sunt eu.

Validare = 100% dependență maladiivă, merg în direcția validării celuilalt, nu a propriului meu sistem de credințe și valori.



Autor: Ana Maria Ducuță



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



