

CelebriTime

Magazine

DANIELA SALA FOFIU

„În cadrul galei CelebriTime Awards 2025 am dorit să premiez performanța din carieră a diferitelor personalități din România.”

A portrait of Dan Negru, a man with short dark hair, wearing a black velvet blazer over a black t-shirt. He is resting his chin on his right hand, with his left arm crossed over his chest. The background is plain white.

DAN NEGRU

„Cred că bunătatea, omenia sunt
caracteristicile pe care nimeni nu le poate
îngenunchea vreodată”

Septembrie, 2025

Viata celebrităților din spatele camerelor' de filmat!



CelebriTime Magazine



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

Nota Editorului

În ediția din luna septembrie a revistei CelebriTime Magazine îl avem pe copertă pe DAN NEGRU.

Am realizat un interviu de excepție și l-am descoperit pe DAN, 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 DAN NEGRU 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, 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](https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about) e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Cuprins Septembrie

NOTA EDITORULUI



3 Nota Editorului - Fofiu Daniela (Sala)

INTERVIURI

CELEBRITIME MAGAZINE



7 Interviu Dan Negru „Cred că bunătatea, omenia sunt caracteristicile pe care nimeni nu le poate îngenunchea vreodată”



13 CelebriTime Awards 2025 „În cadrul galei CelebriTime Awards 2025 am dorit să premiem performanța din carieră a diferitelor personalități din România.”

FASHION



25 Fashion Tips cu Corina Nenciu Cum să te îmbraci în funcție de vârstă?



28 Lecția de stil - cu Florin Burescu - Ce model de geantă se poartă la o rochie elegantă de seară - Ghidul complet al eleganței

BEAUTY



31 Magia machiajului - cu Adelina Zamfir Machiajul de seară – între intensitate și rafinament

LIFESTYLE



36 Cel mai precis și imposibil de înfrânt glonț este frica



38 Corpul nu minte niciodată: Somatizarea emoțiilor și cum să le eliberăm pentru a vindeca durerea fizică



41 Când frica de judecata celorlalți devine o închisoare tăcută Viața nu este un spectacol continuu. Ești aici să trăiești, nu să impresionezi.



46 Dincolo de ego și strategii: când business-ul devine iubire



Backstage Cover Story



Cover Celebrity: Dan Negru
Credit: Kanal D

EXCLUSIV

DAN NEGRU

„Televiziunea e un mediu de informare unidirecțional, în care eu apar, vorbesc, spun, dar nu știu ce părere are telespectatorul despre mine și ce fac eu pe TV. Online-ul este un mediu de informare bidirecțional. Eu postez și, în secunda următoare, primesc o mie de comentarii la ceea ce am postat.”



Interviu Dan Negru



Dan Negru este, cu siguranță, unul dintre cei mai iubiți prezentatori TV din România, de numele său se leagă o serie de formate de succes, de experiențe emoționante în fața micului ecran. Show-ul pe care îl prezintă la Kanal D, „Jocul cuvintelor cu Dan Negru”, e un adevărat fenomen, fiind urmărit de milioane de oameni de toate vârstele, din întreaga țară. Despre succes, modele de urmat, ascensiunea online-ului, întâmplări inedite din viața unui prezentator de calibru uriaș, am stat de vorbă chiar cu Dan Negru...

CelebriTime Magazine: Suntem bucuroși că un nou sezon „Jocul cuvintelor” a început la Kanal D! Cum ați descrie succesul „Jocului cuvintelor”? Este o emisiune care de câțiva ani este în topul audiențelor...

Dan Negru: „Jocul cuvintelor” este un altfel de show de televiziune decât cele cu care era obișnuită piața TV din România. Este un quiz, o emisiune pentru oameni inteligenți, care vor să-și exerseze mintea. În Europa, toate marile televiziuni au cel puțin trei, patru quiz-uri pe săptămână. În România, suntem deficitari la acest capitol.

Mă bucură faptul că televiziunea Kanal D a avut curajul să se adreseze unui public smart. Acesta este publicul de quiz. Ne dorim să acapărăm publicul la Kanal D prin formate care să îi pună mintea la încercare, precum „Jocul cuvintelor” sau „The Floor”. „Jocul cuvintelor” este un astfel de exemplu în care nu credeau mulți la început. Atunci când am făcut transferul spre Kanal D și am vorbit de mai multe formate, „Jocul cuvintelor” părea „rățușca cea urâtă” în mintea tuturor, era considerată de unii o emisiune pentru o nișă de public. Dar eram câțiva care credeam că va fi regina. Și așa a fost!

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ne puteți evoca un moment emoționant trăit până acum în platoul emisiunii?

Dan Negru: Sunt multe povești emoționante cu invitații de la „Jocul cuvintelor”. Avem cinci invitați în fiecare ediție și, de aproape patru ani la televizor, au fost sute de români până acum. Pot să vă povestesc ce mi s-a întâmplat recent, acum câteva săptămâni, când am filmat cu un tânăr, puțin peste 20 de ani, pe care îl întâlneam cu ani în urmă în emisiunea mea cu copii, „Next Star”. Nu l-am recunoscut la filmări. Abia la final s-a uitat lung la mine și mi-a spus: „Nu mă recunoști, așa-i?” Nu știam de unde să îl iau. „Eu sunt puștiul care a câștigat emisiunea aceea cu copii pe care o prezentai”. Chiar a fost un moment foarte emoționant pentru mine. Îmi place să revăd oameni care au însemnat ceva - ei în viața mea, iar eu în viața lor.



CelebriTime Magazine: De ce credeți că publicul s-a atașat atât de repede de acest format?

Dan Negru: Dacă ar exista o rețetă, aș fi fost miliardar în clipa asta și aș fi vândut-o la supermarket. Eu nu cred că există un răspuns la întrebarea asta. Am avut multe formate de emisiuni, de-a lungul anilor, genul de formate „așa și așa”, și care au înregistrat un mega-succes. Eu nu știu care este explicația, dar este un înger lângă mine care îmi șoptește, din când în când: „Negrule, vezi că trebuie să faci aia!”. Nu știu de ce, 25 de Revelioane lumea s-a uitat numai la mine. Am avut echipe diferite, stări diferite, am lucrat la televiziuni diferite. Probabil acel înger a fost pe umărul meu.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Aveți un număr impresionant de fani și în mediul online. Cum explicați faptul că aveți un impact atât de mare?

Dan Negru: Cred că succesul din online, impactul și postările care devin virale și ajung știri de presă sau de televiziune se datorează experienței din TV. Televiziunea m-a ajutat să fac trecerea ușoară în online. Cred că este foarte important să știi ce vrei. Să nu postezi doar „Bună dimineața la cafeluță!” și trei frunze care cad. Ală nu este content, conținut. Televiziunea m-a învățat să fac conținut. Conținutul, întotdeauna, va avea succes. Succesul în online se datorează sută la sută, din punctul meu de vedere, experienței mele din televiziune.

CelebriTime Magazine: Simțiți o diferență între publicul de televiziune și cel din online?

Dan Negru: Da, există o diferență evidentă. Televiziunea e un mediu de informare unidirecțional, în care eu apar, vorbesc, spun, dar nu știu ce părere are telespectatorul despre mine și ce fac eu pe TV. Online-ul este un mediu de informare bidirecțional. Eu postez și, în secunda următoare, primesc o mie de comentarii la ceea ce am postat. Știu răspunsul celui care îmi citește sau vede postarea. Televiziunea nu îți dă posibilitatea asta. De aceea și boom-ul online-ului, pentru că oferă posibilitatea tuturor să vorbească, dar și posibilitatea omului de rând să îi răspundă direct domnului Trump, domnului Macron. Omul simplu intră în relaționare directă cu omul care are o părere.



CelebriTime Magazine: Cum reușiți să îmbinați umorul, cultura generală și mesajele cu substanță în postările dvs.?

Dan Negru: Tot cu ajutorul istoriei mele din televiziune. Prezintănd zeci de formate, de vreo 27 de ani, am învățat să știu cum să explic lucruri telespectatorilor. Asta vine tot din experiență. Îmi amintesc o vorbă pe care a spus-o Einstein și pe care toți din televiziune am preluat-o, o vorbă care spune că înțelegi pe deplin un lucru doar dacă poți să îl explici bunicii tale. Eu am luat chiar mot-a-mot vorba asta. Bunica mea a murit acum 15 ani, dar ani de zile mă întrebam dacă ar înțelege bunica mea ce zic eu în emisiune. Și acum o am în minte când prezint formate de televiziune. Așadar, primul om căruia îi explicam formatul era bunica mea. Știam că dacă explic pe înțelesul ei o să priceapă toată lumea.

CelebriTime Magazine: Vedeți online-ul ca pe o completare a televiziunii sau ca pe o concurență directă?

Dan Negru: În prima parte, am văzut online-ul ca pe o completare. Acum, încet-încet, el devine o concurență. Va ataca din punct de vedere comercial ultima redută a televiziunii: sportul. Televiziunea mondială trăiește mai mult din sport, preluând ligi de fotbal. Este clar că, încet-încet, va deveni un adversar al televiziunii. Dar eu nu cred că televiziunea va muri. Am prins radioul în vârf, am lucrat cu Paul Grigoriu, cea mai mare voce de radio din România, am colaborat cu Andrei Gheorghe și am prins radioul în perioada lui de glorie, într-un succes nebun. Am prins și decăderea lui. Asta nu înseamnă că radioul a murit. Doar s-a rearanjat. Și-a găsit nișa asta de ascultat în mașină, în orașele mari. Nu a dispărut. La fel, nu cred că va dispărea nici televiziunea. Doar se va rearanja. Își va găsi un loc, așa cum și-a găsit și radioul.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce profesie voiați să îmbrățișați când erați adolescent?

Dan Negru: Mie îmi plăcea, de exemplu, să fiu șofer de TIR. Și acum mă uit așa, cu jind, la TIR-urile astea. Eu am avut o singură profesie. Acum este un trend să schimbi meseriile. Am avut trei locuri de muncă în toată viața mea. Cartea mea de muncă este din februarie 1990, de la Radioteleviziunea Română. Atunci m-am angajat. Au trecut 35 de ani de atunci și am avut trei angajatori: TVR, Antena 1 și Kanal D.

Dar cu aceeași meserie - prezentator. Sunt anacronic acum, sunt „vechi”, cum spunea Caragiale. Puștii își schimbă meseria o dată la trimestru, locul de muncă în fiecare lună.

CelebriTime Magazine: Știm că opțiunile erau puține la televizor în comunism. Dar vă amintiți la ce anume vă uitați atunci la TV și ce sentimente vă trezea acel program?

Dan Negru: Nu numai că îmi aduc aminte, dar am avut, după aceea, șansa să am o relație apropiată cu oamenii pe care îi vedeam atunci. De exemplu, eram un ascultător de radio. La Radio Europa Liberă opera un domn, Andrei Voiculescu, care prezenta programul muzical. Este nepotul lui Vasile Voiculescu, poetul. Eu nu numai că îl ascultam, dar îl și imitam când aveam 12-13 ani. Acum, Andrei este unul dintre prietenii mei. M-a influențat enorm și îi spun asta de câte ori am ocazia. Îmi amintesc că eram cu mama și cu tata în drum spre mare, în zona Intercontinental, mă afluam la trecerea de pietoni, iar în dreapta mea a apărut Stela Popescu. Aveam vreo 12 ani și am rămas gură-cască, mi-a pus mâna pe cap, m-a ciufulit un pic. După ani, am avut o relație foarte apropiată cu doamna Stela Popescu. Chiar ultima ei apariție în televiziune a fost la mine într-un show. Sunt oameni care m-au marcat în adolescență și pe care am ajuns să îi cunosc bine la maturitate.

Eram și fanul lui Aristide Buhoiu, pe care l-am cunoscut foarte bine apoi. Mă uitam cu mare interes la „Drumurile Europene”...



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce rol au avut părinții în drumul dvs. către televiziune?

Dan Negru: Mama și tata nu aveau nicio treabă cu televiziunea. În anii '90, știu că pare ciudat acum, dacă te întreba cineva cu ce te ocupi și spuneai că lucrezi în TV, răspunsul era: „Bine, bine, dar banii de unde vin?”. Nu era credibil că un om care se "maimuțărește" la televizor primește și bani. Nu erau ai mei mari fani ai profesiei pe care am îmbrățișat-o, dar s-au obișnuit. Eu cred însă în vorba aceea că școala nu trebuie să construiască oameni mari, ci oameni buni. Cred că am luat de la ai mei treaba asta și încerc să o dau mai departe copiilor mei: să fiu un om bun.

CelebriTime Magazine: Călătoriți foarte mult! Ce v-a atras cel mai recent atenția în mod deosebit, la noi sau în afara țării?

Dan Negru: Mie îmi place să călătoresc mult. Banii se întorc, anii nu. Sunt foarte multe locuri care îmi atrag atenția. Și mi se pare fascinant să găsesc români în zone în care nu mă aștept să îi întâlnesc. I-am găsit în Mongolia, într-un restaurant. Patronul era român. Am fost săptămâna trecută în Ibiza și mă plimbam să văd iahturile în port, iar principalele restaurante din fața iahturilor celor mai bogați oameni din port erau ale românilor. Am găsit români și în Alaska. Nu-mi amintesc să fie loc pe planetă, și am bătut mult planeta, unde să nu fi întâlnit români. România o știu la pas. Nu este localitate în țara asta cu peste 10.000 de locuitori în care să nu fi dormit cel puțin o noapte. Îmi știu bine țara.

CelebriTime Magazine: Cum reușiți să îmbinați cariera intensă cu viața de familie?

Dan Negru: Îi iau pe ai mei cu mine când apuc, prin vacanțe. De multe ori, vacanțele sunt detașări de serviciu, nu neapărat vacanțe. Am această idee de familist, vine chiar din familia mea, din istoric. Ai mei toți au stat împreună. Mama și tata au stat împreună 50 de ani, până a murit tata. Nu am în familie oameni divorțați. Cumnatul și cumnata mea sunt de 25 de ani împreună, bunicii mei au fost împreună până la sfârșit, mătușile mele la fel. În toată familia mea nu am găsit un cuplu destrămat. Cred că asta este un noroc. Este valabil și la soția mea. În toată istoria familiei Codruței nu există cupluri destrămate.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce spun copiii dvs. despre „Jocul cuvintelor”?

Dan Negru: Mă bucură impactul pe care îl are show-ul la puști. Văd foarte mulți copii care se uită. Mă bucură și implicarea în aplicația „Jocul cuvintelor”, care are un mare succes pe piață. Am zis să fim update și pe piața online cu „Jocul cuvintelor”, și chiar este un "hit". Inclusiv toate postările de pe YouTube cu emisiunile sunt foarte urmărite. Este un show pentru toată familia, iubit de milioane de oameni, ceea ce este o mare bucurie pentru mine.

CelebriTime Magazine: Ce vă doriți cel mai mult să transmiteți copiilor dumneavoastră?

Dan Negru: Să fie oameni. Eu asta doresc. Nu vreau să fie doctori, nu doresc cariere mari pentru ei. Deloc. Cred că bunătatea, omenia sunt caracteristicile pe care nimeni nu le poate îngenunchea vreodată.

CelebriTime Magazine: Care este secretul longevității dvs. în televiziune, într-o industrie unde multe emisiuni dispar rapid?

Dan Negru: Secretul este refuzul. Eu am refuzat mai mult decât am acceptat de-a lungul istoriei mele în televiziune. Mi s-a întâmplat de multe ori. Înainte de a accepta am stat puțin pe gânduri, dacă merită, dacă nu merită.



CelebriTime Magazine: Ce mesaj ați transmite unui tânăr care visează să ajungă prezentator de televiziune?

Dan Negru: Trebuie să mai aștepte un pic să vadă unde se va așeza televiziunea în anii viitori, ce fel de public își va găsi și ce drum va urma. Bombardată fiind de online, de tot ce înseamnă streaming, de filme pe care le găsești peste tot, televiziunea își caută drumul...

CelebriTime Awards 2025



Cele mai importante personalități ale anului 2025, profesioniști în domeniile lor de activitate, cu o carieră impresionantă, au fost premiate la Gala CelebriTime Awards 2025.

Gala CelebriTime Awards 2025 a premiat 30 de personalități cu cariere remarcabile, printre câștigători numărându-se Carmen Tănase (Premiul pentru întreaga carieră în cinematografie), Irina Margareta Nistor (Premiul pentru contribuția în cinematografie) și echipa Radio România 3net Florian Pittiș (Premiul pentru cel mai longeviv radio online din România).

Organizatoarea evenimentului, Daniela Sala Fofiu, a precizat că selecția s-a făcut „pe baza parcursului profesional remarcabil și a performanțelor obținute în domeniul fiecărei personalități premiate”.

EXCLUSIV

Vedete de televiziune, jurnaliști, regizori, actori, profesori universitari, medici, personalități din diferite domenii ale vieții publice au contribuit la succesul celui mai așteptat moment al verii, desfășurat în centrul Capitalei, la Sala Luceafărul, gazda multor evenimente de elită.

Câștigătorii CelebriTime AWARDS 2025:

Sabina Pop - Premiul pentru întreaga carieră în domeniul cinematografic.
Carmen Tănase - Premiul pentru întreaga carieră în actorie de film și de teatru.
Irina Margareta Nistor - Premiul pentru întreaga sa contribuție în industria cinematografică.
Ruxandra Ion - Premiul pentru întreaga carieră în producție de film.
Antonio Momoc - Premiul pentru Excelență în Educație Media și Comunicare.
Cristina Manea - Premiul pentru întreaga carieră jurnalistică.
Lorena Cioboată - Premiul pentru cei mai frumoși pigmenti de machiaj.
Mirela Vescan - Premiul pentru întreaga carieră în beauty.
Rolf Vescan - Premiul pentru întreaga carieră de director de imagine.
Ozana Barabancea - Premiul pentru întreaga carieră în muzică.
Raluca M. Găină - premiul pentru cariera jurnalistică.
Mădălina Lambrinoc - Premiul pentru întreaga carieră jurnalistică.
Cătălina Buzdun Rafailia - Premiul pentru întreaga carieră în modă.
Florin Burescu - Premiul pentru întreaga carieră în modă.
Florentina Opreș - Premiul pentru promovarea unui stil de viață sănatos în cadrul emisiunii „Sport, dietă și o vedetă!”, difuzată pe Kanal D.
Echipa Vorbește Lumea - Premiul pentru succesul și parcursul emisiunii.
Lili Apostol - Premiul pentru întreaga activitate.
Fabio Niță - Premiul pentru cariera muzicală.
Radio Romania 3 net Florian Pittis - Premiul pentru cel mai bun radio online.
Virginia Vedina - Premiul pentru promovarea valorilor morale și juridice în viața publică.
Sala Luceafarul – Premiul pentru cele mai multe celebrități pe scenă.
Valentina Vesler – Premiul Lider în comunicare.
Daniela Stefanescu – Premiul pentru susținerea și dezvoltarea inițiativelor locale în România.
Happy Cinema – Premiul pentru excelență în promovarea cinematografiei culturale.
Eva Pavel – Premiul “Lider în consiliere medicală internațională.”
Taverna Motorship – Premiul pentru cea mai bună tavernă din Thasos.
Team Romania – Premiul “Comunitate de Bussines”.
Tilly Nicolae – Premiul “Comeback-ul anului”.

„În cadrul galei CelebriTime Awards 2025 am dorit să premiez performanța din carieră a diferitelor personalități din România care au o carieră notabilă în domeniul profesat. De la regizori de film, producători, jurnaliști, până la profesori universitari, profesioniști din diferite domenii, am nominalizat în baza criteriului carieră de succes și parcurs profesional remarcabil”, a declarat Daniela Sala Fofiu, owner CelebriTime Magazine și organizatoarea Galei CelebriTime Awards 2025.

Parteneri eveniment: Sala Luceafarul, Aqua Carpatica, Domeniile Samburești, Radio România 3net Florian Pittis, Clarins, Shiseido, Elemis, Vitamin Aqua, Japanos, Pop-cola, Happy Cinema, Pink Lemonade, Prăjiturela veselă, Farmasi, Asociația Româna de Protecție privată, JN Boutique, Myosotis media group, Balkon Resto Garden, Colectii Dulci, Atomy România, Taverna Motorship, Ina Grosu make up, Andra Tică Make-up, Remus Nicolaescu, Ama Pigments, Marinela Radu Hairstyle, Mirela Vescan Academy, Podcast cu Alejandra, Florev Art, Fotograf Gabriel Eftime, CofeeTea, Dr. Okay, Purcari, RoVibe Magazine, Film Media Production, Pure Glee Beauty Center, Yofi Hair Style Academy, Beauty Free, Press Book Media.

EXCLUSIV



Alexandra Putanu, Claudiu Dumitrache, Giani Coman, Raluca Mihaela Găină, Daniela Sala Fofiu.



Tily Niculae



Patrick, owner Sala Luceafărul



Cristina Manea



Mirela Vescan



Adelina Zamfir, Valentina Visarion, Sorina Gavrilă, Raluca Grigoriță (Radio România 3Net Florian Pittis), Claudiu Dumitrache.

EXCLUSIV



Valentina Vesler (Aqua Carpatica)



Romanița Iovan



Lili Apostol Deca



Valentina Visarion, Fabio Niță



Antonio Momoc



Damiana Păun



Ecaterina Mateescu (Happy Cinema)



Daniela Ștefănescu



Sarah și Catalina Buzdun Rafailia



Raluca Saliba (Motorship Taverna)



Verginia Vedinaș



Eva Pavel

EXCLUSIV



SABINA POP
REGIZOR DE FILM ȘI
PROFESOR
UNIVERSITAR



**IRINA MARGARETA
NISTOR**
CRITIC DE FILM



Florin Burescu



Ozana Barabancea





Rolf Vescan



Valentina Visarion, Raluca Mihaela Găină

CelebriTime Awards 2025

By CelebriTime Magazine

Un eveniment organizat de Daniela Sala Fofiu si Raluca Mihaela Gaina



EXCLUSIV



Sabina Pop, Daniela Sala Fofiu.



Fofiu Milan David, Daniela Sala Fofiu, Andrei Fofiu.

Un eveniment organizat de Daniela Sala Fofiu si Raluca Mihaela Gaina





Alexandra Putanu, Mihaela Birzila



Oana Chiva (Japanos)



Colecții dulci



Pink Lemonade



Japanos



Vitamin Aqua (Pop Cola)

Fashion Tips cu Corina Nenciu

Cum să te îmbraci în funcție de vârstă?



De multe ori mi se pune această întrebare: “Corina, cum ar trebui să mă îmbrac la vârsta mea?”

Răspunsul meu sincer este: nu cred în reguli rigide legate de vârstă, ci în adaptarea stilului la cine ești tu acum, la cum te simți, la cum îți dorești să te vezi în oglindă. Totuși, există repere care te pot ajuta să îți păstrezi eleganța, energia și respectul față de tine, indiferent de etapa vieții în care te afli.

La 20+ ani

Este perioada perfectă să te joci cu moda, să îți descoperi stilul, să porți culori vibrante, imprimeuri îndrăznețe, piese statement, ținute casual, topuri scurte dacă îți place, fuste mini, rochii vaporose, costume în culori neon, blugi rupți.

Este vârsta la care îți permiți orice, iar moda devine un laborator în care te descoperi și îți conturezi personalitatea.



La 30+ ani

Apare nevoia de echilibru. Poți păstra energia tinereții, dar adaugi piese mai structurate, un sacou bine croit, un trench, o rochie tip cămașă, pantaloni palazzo, accesorii statement de calitate.

La 30+, ai învățat deja ce îți vine bine și ce îți oferă încredere, iar garderoba ta poate fi un mix între confort, feminitate și eleganță relaxată. Nu renunța la culori, dar integrează-le cu nuanțe neutre și texturi mai sofisticate.



La 40+ ani

Este etapa în care îți înțelegi corpul și stilul personal mai bine ca oricând. Îți recomand să investești în materiale de calitate: mătase, lână fină, bumbac premium, piele naturală. Costumele cu croi masculin pot deveni piese de bază, rochiile midi cu o linie simplă îți pot scoate silueta în evidență fără efort, iar un palton impecabil devine semnătura eleganței tale. Dacă îți plac culorile, poartă-le cu încredere, însă caută să le îmbini cu piese clasice care îți oferă prestanță.

La 50+ ani

Stilul devine un mod de a spune cine ești fără cuvinte. Eleganța liniștită, cu piese curate, bine alese, îți va oferi confort și rafinament. Alege rochii midi, cămăși din mătase, pantaloni cu talie înaltă, cardigane fine, sacouri cu o croială impecabilă. Accesoriile (cercei perla, eșarfe de mătase, pantofi comozi dar de efect) pot adăuga acel strop de personalitate. Poți purta cu lejeritate albul integral (preferatul meu!), bejul, griurile sofisticate, dar și o culoare vibrantă care să îți reflecte energia interioară.

La 60+ ani și mai departe

Moda nu are termen de expirare. Este vârsta în care poți purta exact ce îți aduce bucurie, păstrând calitatea și croiul potrivit corpului tău. Rochiile lejere, cu imprimeuri discrete sau cu linii drepte, pantalonii comozi dar eleganți, cămășile din materiale nobile, paltoanele rafinate pot deveni uniforma ta de zi cu zi, iar un colier sau o broșă poate transforma o ținută simplă în ceva memorabil.



Ce recomand eu?

- Să nu te îmbraci în funcție de ce spune societatea că “se poartă” la o anumită vârstă, ci în funcție de cine ești și cum te simți.
- Să alegi haine de calitate, care îți pun silueta în valoare, indiferent de kilogramele de pe cântar.
- Să ai mereu în garderobă o piesă statement care îți dă încredere: un sacou cu croi masculin, o rochie care îți place, o pereche de pantofi care îți schimbă postura.
- Să îți amintești că feminitatea și stilul nu dispar cu vârsta, ci se rafinează. În final, moda este un limbaj prin care spui cine ești, iar vârsta este doar un număr. Stilul tău vorbește despre cum îți trăiești viața, iar eu te încurajez să îl alegi cu bucurie, cu îndrăzneală și cu respect pentru tine, în fiecare etapă a vieții.

Lecția de stil - cu Florin Burescu

**Ce model de geantă se poartă la o rochie elegantă de seară -
Ghidul complet al eleganței**



Când alegi ținuta perfectă pentru un eveniment de seară – fie că este o gală, o nuntă, un bal sau un cocktail exclusivist – accesoriile pot face diferența. Iar dintre toate, geanta de seară este acea piesă mică, dar esențială, care îți completează look-ul și adaugă un strop de rafinament.

FASHION

1. Clutch-ul – alegerea clasică și sofisticată

Clutch-ul este, fără îndoială, cel mai potrivit model de geantă pentru o rochie elegantă de seară. Este mic, rigid sau semi-rigid, adesea cu detalii metalice, strălucitoare sau din materiale prețioase (mătase, catifea, satin).

Se potrivește perfect cu:

- Rochii lungi de gală
- Ținute în nuanțe uni, cărora vrei să le adaugi un accent de efect.
- Evenimente black-tie sau formale

Alege-l dacă vrei: o notă clasică, glam, fără să încarci vizual.



2. Geanta plic (Envelope bag) – pentru un aer modern și rafinat

Geanta plic este o variantă ușor mai versatilă decât clutch-ul și poate avea dimensiuni puțin mai mari. Poate fi purtată în mână sau sub braț, iar designul său minimalist o face ideală pentru rochii moderne sau structurale.

Perfectă pentru:

- Rochii midi sau asimetrice
- Evenimente semi-formale sau cocktail-uri
- Stiluri contemporane, edgy.

Sugestie: Alege un plic cu detalii metalice sau cu un imprimeu discret pentru a adăuga interes vizual.

3. Minaudière – piesa-bijuterie

Pentru un plus de glamour, minaudière este alegerea supremă. Este o geantă de seară mică, deseori împodobită cu pietre, paiete, perle sau detalii artistice. Practic, este o bijuterie în sine.

Ideală pentru:

- Ținute ultra-elegante, gen rochii de bal sau cu paiete
- Evenimente de lux sau exclusiviste
- Stiluri statement sau opulente.

Notă: Aceste genți sunt mici și simbolice – ia cu tine doar strictul necesar.

4. Poșeta cu lanț fin – echilibru între confort și eleganță

Dacă îți dorești să-ți păstrezi mâinile libere, o geantă mică, cu un lanț subțire din metal (argintiu sau auriu) este alegerea ideală. Se poate purta pe umăr sau crossbody, fără a compromite eleganța.

Potrivită pentru:

- Rochii fluide, romantice, din voal sau mătase
- Stiluri feminine și delicate
- Seri în care ai nevoie de un accesoriu practic, dar stilat.

FASHION

5. Micro-geanta – tendința fashion-forward

Deși nu este foarte practică, micro-geanta a devenit un trend în rândul fashionistelor. Este foarte mică, adesea pur decorativă, dar oferă un accent îndrăzneț și modern ținutei.

O poți alege dacă:

- Vrei un look nonconformist, inspirat de podiumurile de modă
- Ținuta este deja sofisticată și geanta devine doar un accent stilistic.

Ce să eviți:

- Gențile mari, de zi sau shopper bag – chiar dacă sunt elegante, nu se potrivesc cu rochia de seară.
- Rucsacurile sau gențile sport – indiferent de material, vor tăia complet eleganța ținutei.
- Gențile supradimensionate cu imprimeuri mari sau logo-uri evidente – distrag atenția și pot părea ostentative.



Concluzie:

Când alegi o geantă pentru o rochie elegantă de seară, gândește-te la proporții, culori și funcționalitate. Ideal este să fie discretă, sofisticată și în armonie cu ținuta ta. Uneori, mai puțin înseamnă mai mult.

Eleganța stă în detalii – iar geanta ta de seară este unul dintre acele detalii care pot transforma o ținută frumoasă într-una memorabilă.

Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Machiajul de seară – între intensitate și rafinament

B
E
A
U
T



Y Machiajul de seară are o energie aparte. Este acel tip de machiaj care iese din cotidian, din rutină, și se transformă într-un accesoriu în sine. Fie că vorbim despre o petrecere, o gală, un eveniment festiv sau o simplă cină într-un loc elegant, seara este momentul perfect pentru a experimenta, a străluci și a-ți exprima personalitatea prin culori, texturi și detalii.

Dar chiar și în machiajul de seară, gusturile diferă. Unele persoane preferă accente dramatice și culori îndrăznețe, în timp ce altele se simt mai bine într-un look soft, luminos, construit cu linii fine și blenduri delicate. Adevărul este că machiajul de seară nu înseamnă doar smoky eyes și ruj roșu. El poate fi subtil sau spectaculos, grafic sau difuz, strălucitor sau mat – totul depinde de felul în care este realizat.

BEAUTY

Ce definește un machiaj de seară?

Mai mult decât orice, machiajul de seară se remarcă prin:

- Intensitate controlată – chiar și în variantele delicate, accentele sunt mai vizibile decât într-un machiaj de zi.
- Texturi bogate și sofisticate – farduri satinate, iluminatoare cu particule fine, rujuri cremoase sau mate.
- Luminozitate – tenul capătă un glow sănătos, pus în valoare de jocul luminilor serii.
- Atenție la detalii – linia genelor, sprâncenele, simetria și armonia sunt mai importante ca niciodată.

Variante de stil – pentru fiecare gust

1. Machiajul de seară intens

Acest tip de machiaj presupune culori mai închise sau mai saturate, definire clară a ochilor și, uneori, contrast între buze și privire. Este alegerea perfectă pentru persoanele care iubesc impactul vizual și care se simt în largul lor cu trăsături conturate.

Caracteristici:

- Smoky eyes în nuanțe de negru, maro, mov închis, bleumarin sau burgundy.
- Eyeliner negru, trasat grafic sau estompat.
- Gene false bandă sau tip smocuri, pentru profunzime.
- Buze nude sau în nuanțe reci, mate sau satinate.
- Iluminator aplicat strategic pentru un efect sculptat.

Truc: Pentru un smoky eyes impecabil, construiește culoarea în straturi și blenuiește cu pensule curate, pentru un gradient fin.



BEAUTY

2. Machiajul de seară soft și luminos

Nu toate femeile se simt bine în culori închise. Un machiaj cu nuanțe calde, luminoase, pastelate sau neutre poate fi la fel de sofisticat și potrivit pentru seară – mai ales când este completat de un ten radiant și accente subtile.

Caracteristici:

- Farduri în tonuri de șampanie, cupru, rozuri prăfuite sau bronzuri calde.
- Texturi satinat sau sidef discret.
- Eyeliner fin sau doar contur cu fard difuz.
- Gene naturale sau smocuri aplicate în colțul extern.
- Rujuri cremoase în nuanțe naturale: piersică, roz cald, caramel.

Truc: Înlocuiește creionul negru cu unul maro sau bronz pentru un efect natural, dar totuși conturat.

Focus pe ochi: centrul oricărui machiaj de seară

Machiajul ochilor poate transforma complet o fizionomie. Indiferent dacă optezi pentru tonuri dramatice sau nuanțe blânde, iată ce trebuie să ai în vedere:

- Primer de pleoape – esențial pentru rezistență și intensificarea culorilor.
- Farduri bine blenduite – machiajul de seară necesită un finisaj curat, fără margini dure.
- Conturul ochilor – poate fi realizat cu creion, eyeliner lichid sau fard, în funcție de efectul dorit.
- Iluminarea colțului intern – oferă luminozitate și deschide privirea.
- Gene false – smocuri sau bandă, în funcție de stil. Genele tip smocuri sunt ideale pentru un look discret, dar sofisticat.





Buze cu personalitate

Machiajul de seară oferă libertatea de a experimenta și cu buzele. Totuși, regula de echilibru rămâne valabilă: dacă ochii sunt accentuați, buzele se păstrează mai neutre – și invers.

Texturi recomandate:

- Rujuri mate (pentru rezistență și impact vizual).
- Rujuri cremoase (pentru volum și eleganță).
- Gloss-uri sofisticate (pentru un finish modern, dar mai discret).

Truc: Folosește un creion de buze pentru contur – nu doar pentru precizie, ci și pentru a preveni migrarea rujului în liniile fine din jurul gurii.

BEAUTY

Tenul – baza unui machiaj reușit

Tenul trebuie să arate impecabil, dar nu încărcat. Este important ca pielea să fie pregătită din timp, pentru ca fondul de ten și celelalte produse să adere bine și să reziste toată seara.

Pași esențiali:

- Hidratare profundă.
- Primer adaptat tipului de piele.
- Fond de ten cu acoperire medie-mare, dar cu textură lejeră.
- Corector acolo unde este necesar (sub ochi, pete).
- Pudră fină, doar pentru fixare.
- Contur delicat, blush proaspăt și iluminator în punctele înalte ale feței.

Machiaj personalizat = machiaj reușit

Cel mai frumos machiaj este acela care se potrivește perfect celei care îl poartă. De aceea, machiajul de seară nu trebuie să urmeze neapărat trenduri, ci să reflecte personalitatea, gustul și confortul purtătoarei. Unele persoane preferă look-uri minimaliste, altele se regăsesc în dramatismul unui machiaj plin de contraste.

Este esențial ca make-up artistul sau persoana care aplică produsele să întrebe, să observe și să ajusteze constant. La final, cel mai important lucru nu este cât de bine arată machiajul în poze, ci cât de bine se simte femeia în pielea ei.

Machiajul de seară nu are reguli stricte – are doar direcții care pot fi modelate în funcție de stilul personal. Indiferent că alegi un look intens sau unul delicat, ceea ce contează este cum îl porți, nu cât de mult sau cât de puțin aplici.



Cel mai precis și imposibil de înfrânt glonț este frica



Acesta ajunge de acolo de unde este imposibil de luat o decizie care să aducă o soluție. Frica slăbește tot ceea ce ar trebui întărit: credința, iertarea, înțelepciunea.

Frica este letală: nu simți că mori. Din toate întâmplările din viața ta, frica îți le alege pe cele mai dezastruoase, pe care tu le vei culege cu grijă, și le vei transforma în realitatea ta.

Viața separată de frică este experiența în starea ei pură, plus relaxarea de a observa ce este în afara fricii.

Când trăiești în frică, deja ți-ai pus piedică singur: oricine sau orice vine către tine devine obstacol.

Lifestyle

Frica nu are legătură cu responsabilitatea, grija, conștientizarea pericolului, efectiv este doar un mecanism de blocare.

O să spuneți "bine, da' unii oameni știu doar de frică, altfel ce ne-am face?"

Deci pentru că unii oameni nu au capacitatea de discernământ și compasiune capabilă să asigure un răspuns la alt stimul în afară de frică, tu decizi că asta va fi viața ta?

Nepuința altor oameni de a coexista cu alte emoții în afară de frică?

Orice secundă petrecută în disperarea și nepuința pe care frica o aduce creează un vid emoțional, pe care îl vei umple cu tot ce rezonază cu el: furie, agresivitate, conflict, orgoliu, minciună.

Poți gândi un plan benefic pentru viața ta doar când ai ieșit complet din starea de frică.

Altfel, cercurile vicioase devin prietenele tale care te însoțesc zi și noapte, acasă și la muncă, când ești singur sau lângă cineva.

Mintea este pregătită și în alertă să identifice pericolul și dacă nu există tulburarea produsă de frică.

Suntem liberi când avem opțiuni dar din clipa în care apare frica, orice altă opțiune dispare.

Ceea ce actualizăm în trăirea noastră devine "setarea implicită" pentru fiecare răspuns emoțional în parte: cum vorbim, cum ne purtăm, cum iubim, cum ne vindecăm.

Din frică nu poți cunoaște vreodată iubirea, pentru că ea înseamnă absența completă a fricii.

Ieșim din frică alegând să trăim în pacea simțirii noastre, în echilibrul minții trezite la propria sa limitare, dar și la potențialul său infinit de expansiune. Ieșim din frică prin alegerea prezentului, în locul incertitudinii viitorului, în locul durerii trecutului.

**Autor: Ana Maria
Ducuță**



Corpul nu minte niciodată: Somatizarea emoțiilor și cum să le eliberăm pentru a vindeca durerea fizică



1. Ce este somatizarea?

Somatizarea este procesul prin care emoțiile refulate, negate sau neexprimate devin manifestări fizice – dureri, tensiuni, boli cronice, inflamații. Când un gând sau o emoție este prea dureroasă pentru a fi simțită sau exprimată, corpul o preia și o „traduce” într-un limbaj pe care nu-l mai putem ignora.

Cu alte cuvinte, ce nu poate plânge sufletul, va plânge corpul. Și ceea ce nu îndrăznim să verbalizăm devine simptom.

Dar corpul nu este un dușman. El este mesagerul fidel al adevărului nostru interior. El nu minte niciodată. În timp ce mintea poate raționaliza, justifica sau evita, corpul stochează ceea ce este autentic. De aceea, a vindeca somatizarea înseamnă a învăța să fim sinceri cu noi înșine, până la nivel celular.

Lifestyle

2. Legătura dintre stresul emoțional cronic și boală

Când suntem supuși unui stres emoțional constant – relații toxice, frică de eșec, rușine cronică, sentimentul că nu suntem suficienți – sistemul nostru nervos intră în stare de alertă permanentă. În termeni neurobiologici, rămânem blocați în sistemul nervos simpatic (luptă sau fugi).

Cortizolul (hormonul stresului) rămâne ridicat. Respirația devine superficială. Circulația sângelui se concentrează în mușchii de fugă, nu în organele de regenerare. Astfel, sistemul imunitar este slăbit, digestia se dereglează, iar regenerarea celulară scade.

Această stare prelungită duce la:

Insomnie

Dureri musculare cronice (în special în zona cervicală, lombară)

Probleme digestive (colon iritabil, reflux, balonare)

Probleme endocrine (tiroidă, ovariene, diabet)

Tulburări autoimune

Știința confirmă ceea ce tradițiile orientale spun de mii de ani: corpul și sufletul sunt o unitate. Ce doare în inimă va apărea într-o zi în sânge, în mușchi, în piele.

3. Ce se întâmplă în corp când „nu ne exprimăm”

Când nu ne permitem să simțim sau să exprimăm o emoție (furie, frică, durere, tristețe), energia ei nu dispare. Ea se stochează în țesuturi, în mușchi, în fascie. Acestea încep să se tensioneze subtil. Apoi cronic. Apoi apar dureri inexplicabile.

Această energie stocată determină apariția blocajelor energetice, în special în zonele unde chakra aferentă emoției este afectată:

Chakra gâtului: nod în gât, tiroidă afectată, dureri cervicale – emoții nespuse

Plexul solar: gastrite, crampe abdominale, probleme biliare – furie reprimată

Zona lombară: frica de a nu avea sprijin, instabilitate – responsabilități prea mari

Zona inimii: dureri toracice, probleme respiratorii – durere emoțională, pierderi afective

Trauma nu este ceea ce ni s-a întâmplat, ci ceea ce s-a blocat în noi ca reacție la ce ni s-a întâmplat. De aceea, eliberarea nu vine doar din înțelegerea rațională, ci din reconectarea cu corpul.

4. Emoțiile și organele: ce spun durerile despre tine

Mai jos ai câteva corelații esențiale, validate atât de medicina tradițională chineză, cât și de psihosomatică:

Ficatul: furie reprimată, resentimente, nevoia de control

Stomacul: anxietate, frică de viitor, îngrijorare excesivă

Inima: lipsă de bucurie, suferințe afective, iubire neîmpărtășită

Plămânii: tristețe profundă, durere sufletească, pierdere

Rinichii: frică existențială, lipsa încrederii în viață

Gâtul: auto-cenzură, teamă de judecată, blocaj în exprimare

Durerea cronică este un strigăt al unei emoții uitate. Corpul, loial, ne oferă o ultimă cale de comunicare: suferința fizică.

5. Cazuri concrete de somatizare

Gât blocat: o femeie care nu spune ce simte în relație, de teamă să nu-l piardă pe partener.

Dureri lombare cronice: un bărbat care simte că „duce toată familia în spate”, dar nu poate cere ajutor.

Crize de stomac înainte de întâlniri: o adolescentă care se teme să nu fie respinsă.

Infecții urinare recurente: o persoană care simte invadare a limitelor personale și nu se simte în siguranță în spațiul intim.

Tiroidită autoimună: o femeie care și-a suprimat vocea timp de ani, crescând într-un mediu invalidant.

Fiecare simptom are o poveste. Fiecare boală e o scrisoare de dragoste a corpului către suflet.

Lifestyle

6. Modalități de eliberare a emoțiilor somatizate

- Respirația conștientă

Respirația este podul dintre corp și spirit. Tehnicile de respirație (ex: respirația Wim Hof, pranayama, respirația somatică) ajută la deblocarea tensiunii nervoase și emoționale. Când respiri profund, mintea se calmează, corpul începe să se vindece.

- Mișcare somatică

Dans conștient, shaking, yoga somatică – toate permit eliberarea blândă a emoțiilor din țesuturi. Nu trebuie să „știm” ce emoție e acolo. Mișcarea o va scoate la suprafață și o va transforma.

- Vocalizare și scriere cathartică

Vocea e un canal de purificare energetică. Plânsul, țipătul (în spațiu sigur), cântatul intuitiv pot elibera durerea din zona gâtului și a pieptului.

Scrisul liber, fără cenzură, despre ce doare – este terapie profundă.

- Tehnici de eliberare emoțională:

EFT (Emotional Freedom Technique): stimularea punctelor meridiene pentru dezactivarea emoțiilor stocate

TRE (Trauma Release Exercises): exerciții care reactivează mecanismul natural de eliberare a traumei prin tremur

Terapia craniosacrală: lucrare blândă pe sistemul nervos pentru a reda fluxul energetic

Masaj terapeutic emoțional: atingerea conștientă care ajută corpul să „renunțe” la povară.

7. Reconnectarea cu corpul ca templu al sufletului

A trăi disociat de corp este o moștenire a traumelor. În copilărie, când era prea greu să simțim, ne-am învățat să ne „urcăm în cap” – în minte, în logică, în control. Dar vindecarea nu are loc în gând. Ea începe în carne, în mușchi, în respirație.

Reconnectarea cu corpul presupune:

să ne ascultăm senzațiile fără să le grăbim

să oferim spațiu și blândețe durerii

să ne mișcăm zilnic în acord cu cum ne simțim

să recunoaștem: acesta este templul meu. El merită iubire, nu pedeapsă.

8. Concluzie: corpul este oglinda fidelă a adevărului tău interior

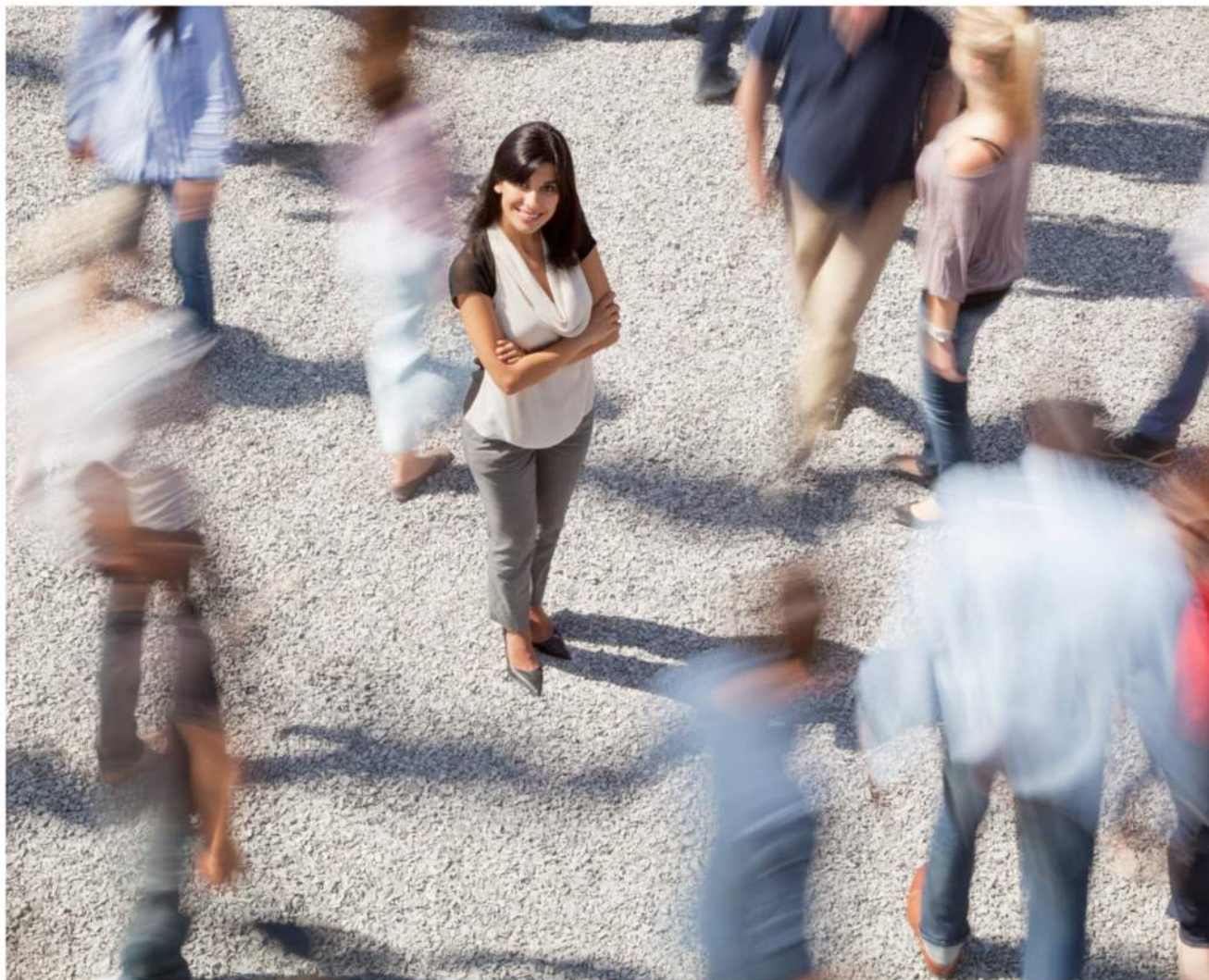
Nu ești bolnav. Ești în proces de trezire. Simptomele sunt oglinzi, nu dușmani. Ele te ghidează spre emoțiile neexprimate, spre poveștile nevindecate, spre părțile tale uitate.

Fiecare durere ascunde o întrebare: ce emoție nu ai avut voie să simți?

Și fiecare vindecare începe cu un gest simplu: a te întoarce cu iubire către tine.

Autor: Dr. Raluca Adriana Muntean

**Când frica de judecata celorlalți devine o închisoare tăcută
Viața nu este un spectacol continuu. Ești aici să trăiești, nu
să impresionezi.**



Există un tip de frică despre care nu se vorbește suficient. Nu este o teamă evidentă, ca aceea de eșec sau respingere. Este mai subtilă, dar cu un impact profund: frica de evaluare. De a fi judecat (ă), comentat (ă), interpretat (ă).

În cabinet, o aud constant. Sub forma unor întrebări:

„Oare ce o să spună lumea dacă aleg altceva?”

„Dacă mă vede cineva și crede că nu sunt suficient?”

„Dacă greșesc și ceilalți mă critică?”

Lifestyle

Toate aceste întrebări se traduc într-o realitate dureroasă: mulți dintre noi nu trăim cu adevărat. Performăm. Ne adaptăm. Ne edităm. Ca pe Instagram.

Adevărul este că oricum vei fi comentat

Într-una dintre ședințe, o clientă mi-a spus cu o sinceritate tăioasă:

„Am ajuns să- mi aleg hainele în funcție de ce cred că s- ar spune despre mine dacă m- ar vedea cineva într- un supermarket.”

Unele persoane cu viață publică, cu succes financiar sau cu o viață socială active, ajung să se piardă sub presiunea de a părea impecabili, de a fi mereu admirați și validați. Ce am învățat lucrând cu ei este simplu, oamenii vor avea mereu păreri. Indiferent ce faci, cineva va comenta. Dar asta nu are legătură cu tine - ci cu fricile, așteptările și proiecțiile lor.



A încerca să corespunzi tuturor înseamnă, în cele din urmă, să nu mai corespunzi. Și poate fi devastator.

Este ușor să trăiești pentru imagine. Dar autenticitatea nu se negociază fără costuri emoționale.

Lifestyle

Când imaginea devine colivie - cazul David Beckham

Această presiune nu afectează doar „oamenii simpli”. Nici măcar statutul de superstar mondial nu oferă imunitate.

Un exemplu puternic este cel al lui David Beckham, care, după celebrul cartonaș roșu primit la Cupa Mondială din 1998, a devenit - la doar 23 de ani - ținta urii publice în Marea Britanie.

Fluierat pe stadioane, insultat în presa națională, ridiculizat la fiecare apariție. Totul, pentru o greșeală comisă într- un moment de vulnerabilitate. În documentarul recent, Beckham vorbește despre perioada aceea cu o sinceritate tulburătoare - despre anxietate, insomnie și sentimentul că e urât de toată lumea.

Dar, în ciuda presiunii imense, a ales să rămână. Să joace. Să construiască. Nu pentru imagine, ci pentru sine. Și a devenit unul dintre cei mai respectați sportivi ai lumii.

Aceasta este esența eliberării... nu negarea greșelii, ci refuzul de a te lăsa redus la ea.



Frica de evaluare începe devreme

Această teamă nu apare din senin. Este plantată devreme, în copilărie, când învățăm că suntem iubiți doar dacă suntem cuminiți, buni, că merităm, „așa cum trebuie”. Ne formăm convingerea că acceptarea este condiționată de performanță și imagine.

Mai târziu, devenim adulți care:

- spun „da” ca să nu supere,
- își editează permanent comportamentul,
- ezită să se exprime sincer,
- se tem de respingere dacă sunt autentici.

Poți recunoaște că trăiești mai mult pentru ceilalți decât pentru tine atunci când, înainte de orice decizie, primul gând este: „Ce o să creadă lumea?” Când spui „da” de teamă să nu superi, când îți ajustezi constant tonul sau stilul în funcție de public, când îți este greu să iei poziție sau simți că joci un rol care nu te mai reprezintă.

Cum începe eliberarea?

Eliberarea nu vine prin revoltă, ci prin pași mici, lucizi. Primul este acceptarea: vei fi judecat oricum.

Indiferent ce faci, cineva tot va avea ceva de spus. Diferența o face cât de mult lași acele păreri să te definească.

Încearcă să recunoști vocea interioară critică - cea care îți spune că nu ești suficient, că nu este bine ce alegi, că vei fi „penibil(ă)”.

Acea voce nu este realitatea, ci o parte rănită care poate învăța să se liniștească.

Apoi, începe să iei decizii nu pentru validare, ci pentru liniște. Uneori, o alegere care nu impresionează, dar este în acord cu tine, îți aduce mai multă pace decât orice aplauze.



Lifestyle

Soluții psihologice care chiar ajută

Terapia de reconectare cu sine este un proces prin care înveți să simți din nou ce vrei, ce simți, cine ești - dincolo de roluri, proiecții și măști sociale. Uneori, în terapie, întrebarea-cheie sună așa: „Ce ai face dacă n-ar trebui să impresionezi pe nimeni?” Și de aici începe vindecarea.

Un alt instrument eficient este jurnalul de decizii. Timp de o lună, notează-ți deciziile - mici și mari - și scrie de ce le-ai luat. Dacă realizezi că alegi frecvent „ca să nu deranjezi” sau „ca să nu fii judecat(ă)”, tocmai ai găsit un punct clar de plecare. Schimbarea începe cu conștientizare.



Cum ajuți fără să te pierzi (dacă ești aproape de cineva evaluat constant)

Când iubești pe cineva care trăiește în frica evaluării - fie că e partener, prieten sau copil - sprijinul nu înseamnă salvare. Înseamnă prezență caldă, dar fermă. Încurajează-l/încurajează-o să se exprime.

Oferă-i spațiu să aleagă, chiar și când nu înțelegi alegerile. Nu impune perfecțiune. Ascultă fără să corectezi. Validarea tăcută este, uneori, cel mai puternic combustibil pentru reconstruirea sinelui.

În final, trăiește viața ta. Nu imaginea altuia.

Viața nu e o scenă de casting. Nu e un cont de Instagram. Nu e o sală de judecată.

Viața este spațiul tău de a fi – imperfect, viu, sincer.

Nu ai nevoie de aplauzele tuturor. Nu ai nevoie de acceptarea tuturor. Ai nevoie să te accepți tu.

Să-ți dai voie să fii. Să greșești. Să înveți. Să te uiți în oglindă și să spui:

„Sunt OK. Chiar dacă nu sunt pe placul tuturor. Sunt în regulă”.

Eliberarea începe cu un gest mic, dar adevărat: să nu te mai cenzurezi. Și odată ce faci asta, începi, în sfârșit, să trăiești.

Psihoterapeut Roxana Niciev

Dincolo de ego și strategii: când business-ul devine iubire



Un eveniment cu sens, reflecții și lecții despre leadership autentic

“Și acum... iubire.”

Într-o biserică, la sfârșitul unei slujbe obișnuite, preotul a rostit la final aceste cuvinte care au avut ecoul unui clopoțel de trezire: „Acum... iubire.”

Iar oamenii, pur și simplu, s-au îmbrățișat.

De acolo s-a născut, pentru mine, metafora unei întregi călătorii.

Pentru că exact așa a început prezentarea Cristina Bâțlan la evenimentul organizat de comunitatea Tu în Față, condusă cu dedicare de Andreea Paraschiv.

Un eveniment care părea să fie despre business, dar care s-a transformat, în profunzimea lui, într-o experiență despre oameni, despre sens, despre emoții și iubire.

Lifestyle

Acolo, am avut privilegiul nu doar să ascult un antreprenor de succes, ci să o descopăr pe Cristina Bâțlan, un om plin de inspirație, care a învățat să lase egoul jos, cât mai jos, în fața propriei creșteri.

Cristina a vorbit simplu și sincer. A dăruit mai mult decât informație – a oferit prezență, atenția și grija ei față de noi. Și a rostit cu claritate câteva idei care mi-au rămas întipărite:

„Nu schimbăm când ne merge rău. Schimbăm când ne merge bine.”

„Business-ul este iubire.”

„Du ego-ul cât mai jos.”

„Creează valoare pentru celălalt ca și cum ai face-o pentru tine.”

„Când omul se lasă ajutat și ajută, atunci încep să scadă problemele.”

Pentru mine, ca terapeut holistic, aceste afirmații sunt mai mult decât motivaționale – ele sunt profund terapeutice.

Ce este, de fapt, ego-ul?

Mulți dintre cei cu care lucrez în sesiuni individuale îmi pun aceeași întrebare:

„Cum fac să scap de ego?”

Ego-ul este, de obicei, o structură de supraviețuire. Ne-a ajutat să ne ridicăm, să ne apărăm atunci când eram jos.

Dar, dacă îl lăsăm să conducă tot, ajungem să trăim în separare, în tensiune, într-o reacție permanentă.

Să „cobori ego-ul” nu înseamnă să te anulezi.

Înseamnă să creezi spațiu pentru suflet.

Să alegi cu înțelepciune, nu din impuls.

Să acționezi dintr-o misiune, nu din nevoia de validare.

Să fii prezent(ă) fără a te agăța de imaginea ta.



Lifestyle

De la ego... la esență

Dar cum știm că suntem conduși de ego și nu de esență?

Răspunsul se ascunde, adesea, în modul în care trăim momentele bune sau provocările.

Aici apare nevoia de claritate interioară. Și, odată cu ea, întrebările potrivite.

Întrebările care pot deschide uși

În locul rețetelor rapide de „succes”, propun un exercițiu de reflecție – cu întrebări esențiale, cu care lucrez des în sesiunile mele:

Cum răspund la succes? Dar la eșec?

În ce măsură îmi construiesc business-ul (sau viața profesională) din mândrie... sau din smerenie?

Ce înseamnă pentru mine „valoare adăugată” – în munca mea, în relații, în felul în care trăiesc?

Cât de confortabil(ă) sunt să fiu văzut(ă) în măreția mea?

Aceste întrebări nu caută răspunsuri rapide. Ci ele pot deschide uși interioare. Sau pot închide capitoare care nu ne mai servesc.



Fericirea nu e o destinație. E o alegere.

De la ego și leadership am ajuns, inevitabil, la fericire.

Pentru că orice drum autentic, oricât de „strategic” ar fi, tot acolo tinde: către o stare de bine autentică, profundă, necondiționată.

Mi-a revenit în minte un citat atribuit lui Abraham Lincoln:

„Oamenii sunt atât de fericiți pe cât își propun să fie.”
Dar... ce înseamnă asta, concret?

Pentru fiecare, fericirea are o altă definiție. Pentru unii înseamnă liniște, pentru alții împlinire profesională, pentru unii relații sănătoase, pentru alții recunoștință zilnică sau toate la un loc.

Dar dincolo de „ce” definim ca fericire, atitudinea cu care întâmpinăm viața este cheia.

Poți să ai „tot” și să nu simți nimic.
Sau poți să ai puțin și să simți că ai primit har.

Fericirea mea, ca om și terapeut, a crescut atunci când am învățat să accept – nu pasiv, ci conștient – ceea ce vine către mine.

Când nu mai fug, nu mai controlez, nu mai opun rezistență... încep să mă aliniez cu ceea ce este. Iar acolo se naște starea de bine profundă.



Lifestyle

Schimbarea se face din plenitudine, nu din lipsă

Cristina Bâtlan a spus un lucru aparent contraintuitiv:

„Schimbăm când ne e bine.”

Și da, în mod real, avem resurse pentru schimbare nu în criză, ci într-o stare de bine.

Schimbarea presupune mai multe lucruri: energia, atenția, timpul tău, poate și anumite cheltuieli financiare sau alte resurse alocate.

Așadar, înainte de a schimba ceva, e indicat să ai măcar o parte din aceste resurse.

Am făcut mai multe schimbări pe zona profesională, mi-am dat demisia din poliție, ulterior am devenit instructor de aerobic și kangoo jumps.

Iar mai târziu, am plecat din lumea sportului și m-am îndreptat către coaching și terapii. Nu pentru că îmi era rău, ci pentru că am simțit că pot dăruia mai mult.



Măreția ca formă de slujire

Cât de confortabil îți este să fii văzut(ă) în măreția ta?

Aceasta este una dintre cele mai sensibile întrebări cu care lucrez în ședințele de coaching:

„În ce măsură îți permiți să strălucești?”

Pentru multe persoane – am fost și eu acolo – există o teamă subtilă:

Să nu fiu „prea mult.”

Să nu deranjez.

Să nu ies în față.

Dar a fi văzut înseamnă, de fapt, să-ți asumi cine ești cu tot ce ți s-a dat.

Să pui în lumină darurile tale, nu pentru validare, ci pentru a sluji pentru o misiune mai mare decât tine.

Aici mă călăuzește mereu un cuvânt al Sfântului Nil Pustnicul:

„Nu dintru a mea sânguință, ci din Dumnezeuiescul ajutor și sprijin le fac.”

Dacă rămânem conectați la sursă, la Dumnezeu, nu ne pierdem în ego și nici nu ne minimalizăm.

Lifestyle

În încheiere, las o altă întrebare profundă:

Ce înseamnă, pentru tine, succesul și cum îl poți obține?

Pentru mine, succesul înseamnă să existe o armonie și o concordanță între ceea ce trăiesc în interior și ceea ce manifest în exterior.

Cheia succesului, după cum am numit-o eu, este dată de cei trei „C”:

- Cumul de lucruri mici,
- Acțiune constantă,
- Credință că aceasta este calea.

E o călătorie zilnică, nu un trofeu.

E despre cine devin în timp ce fac anumite lucruri, nu doar despre ce obțin.

Te invit să îți iei un moment de liniște. Să respiri. Și să notezi răspunsurile la întrebările din articol. Nu ca să găsești rapid răspunsuri. Ci ca să-ți dai voie să simți.



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.\

București & online

Sesiuni individuale | Ateliere de grup |

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

Pentru a stabili modul în care pot contribui în propriul tău proces de creștere, contactează-mă la numărul de telefon: 0724026224

sau la adresa de email contact@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



CelebriTime Magazine

DANIELA SALA FOFIU
„Prin cadrul galei
CelebriTime Awards 2025 am
dorit să premiez performanța
din carieră a diferitelor
personalități din România.”

DAN NEGRU

„Cred că bunătatea, omenia sunt
caracteristicile pe care nimeni nu le poate
îngenunchea vreodată”

Septembrie, 2025

CelebriTime Magazine

Florentina Opris

„Pasul meu pentru
o viață sănătoasă a
început de când eram
copil pentru că mama
și tata erau foarte
procurați de acei
bucuri de care ei nu
dădeau în direcția
acastă.”

Raluca M. Găină

„Telespectanța mea
plăcută dintr-o dată
atunci când în fața
camerelor, că și în
spatele acestora, iar
de prima dată când
m-am îndrăgostit pe
parcurs.”

Andra

„Fac ceea ce iubesc, dau și primesc multă
iubire, și sunt înconjurată de oameni care mă
iubesc și pe care îi iubesc cu tot sufletul.”

Mai, 2024

CelebriTime Magazine

Mirela Vescan

„Machiajul de
mireasă este un
tribut adus mireslei
și nu neapărat
ținutei.”

Adina Buzatu

„Smoking-ul clasic
este sacoul care,
indiferent de
culoarea sa, are
revere negre din
mătase naturală.”

Andreea Bălan

„Sunt cea mai împlinită pentru că tot ceea ce
am trăit m-a adus ca astăzi să fiu aici.”

Martie, 2024

CelebriTime Magazine

CORINA NENCIU
„Prea mult timp,
am fost învățată 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

CelebriTime Magazine

Mirela Vescan
„Smokey eyes
este pe val, este
acum machiajul
preferat al
vedetelor de la
Hollywood, este
un machiaj
sexy.”

Rolf Vescan
„Compoziția
cadrelor este
importantă și
fiecare element
trebuie să
transmită ceva.
Limba
cinematografică se
aplică în orice
situație.”

Romanița Iovan

„Moda a fost o pasiune, o profesie și rămâne peste ani un
mijloc de existență fără de care nu aș mai putea trăi.”

Decembrie, 2023

CelebriTime Magazine

Corina Nenciu
„Stilul clasic
oferă cadrul – tu
ești cea care
adaugă
personalitatea.”

TEO TRANDAFIR

„Am învățat să mă bucur de mine însămi, Am înțeles că
de important este acest lucru.”

Iunie, 2025

CelebriTime Magazine

Iolanda Anamaria Babău
„Pentru mine cel mai
important titlu este
primul meu titlu, Miss
Europe 2021 first
runner up.”

**Ad Libitum
Voices**
„Când am urcat
prima dată pe scenă
am trăit cele mai
intense emoții din
viața noastră de
artști.”

Livia Graur

„Sunt recunoscătoare pentru tot. Am un job pe care îl fac
cu plăcere, o fetiță minunată și oameni care mă iubesc.”

Noiembrie, 2023

CelebriTime Magazine

DANIELA SALA FOFIU
„Prin cadrul galei
CelebriTime Awards 2025 am
dorit să premiez performanța
din carieră a diferitelor
personalități din România.”

DAN NEGRU

„Cred că bunătatea, omenia sunt
aracteristicile pe care nimeni nu le poate
îngenunchea vreodată”

Septembrie, 2025

CelebriTime Magazine

MIRELA VESCAN:
„Ma apropiu de 33 de
ani de machiaj și încă
învăț și experimentez
și asta îmi place.”

DANIEL NUȚĂ:
„Când ai un vis
puternic îl urmezi,
iar lucrurile vin
treptat.”

ALINA SORESCU

„Mi-a fost dor să cânt. În fiecare cântec este o parte din sufletul meu”

Octombrie, 2023