

CelebriTime

Magazine

VALENTINA VESLER

„Sunt, înainte de toate, o optimistă incurabilă. În fiecare dimineață aleg să văd posibilitățile, nu limitările.”

Cristina Dorobanțu

„Am învățat că viața trebuie îmbrățișată și apreciată, cu bune și cu rele, pentru că este cel mai frumos dar pe care l-am primit”

Noiembrie, 2025

Viata celebrităților din spatele camerelor' de filmat!



CelebriTime Magazine



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

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

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

mail: celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna noiembrie a revistei **CelebriTime Magazine** o avem pe copertă pe **CRISTINA DOROBANȚU**.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit pe **CRISTINA**, 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 o femeie cu un suflet minunat care își practică meseria cu iubire și profesionalism.

Acest interviu o prezintă pe **CRISTINA DOROBANȚU** 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, 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](https://www.instagram.com/celebritime_magazine) Facebook: [celebritime magazine](https://www.facebook.com/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 Noiembrie

NOTA EDITORULUI



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

INTERVIURI

CELEBRITY MAGAZINE



**7 Interviu Exclusiv
Cristina
Dorobanțu**



**12 Interviu exclusiv
cu Valentina
Vesler - Head of
PR &
Communication
Valvis Holding**



**17 Interviu exclusiv
cu Virginia
Vedinaș**



**21 Interviu Q&A
cu Lidia Carmen
Marcu – „Viața ca
o cale de aliniere”**

FASHION



**25 Fashion Tips -
cu Corina Nenciu
Toamna urbană:
Street style-ul ca
podium personal”**



**28 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Geanta potrivită
pentru fiecare
moment al zilei**



**31 SOIREES
DE LA MODE
38 – “25 DE Ani
de Istorie a
Modei, 2000-
2025”**

BEAUTY



**36 Magia
machieajului -
cu Adelina
Zamfir**

LIFESTYLE



**39 Starea de
bine - o
lucrare a
inimii, nu a
perfecțiunii**



**44 Oamenii
importanți din
viața noastră**



**46 Gândurile
care ne
vindecă**



**48 Îți ofer
tot... doar să
nu mă părăsești**

Backstage Cover Story



Cover girl: Cristina Dorobanțu

Styling: Luca Theodor

Foto: Adi Stoicoviciu

Outfit Cristina Dorobanțu: Dika, Nissa

Outfit Christian Sabbagh și Cosmin

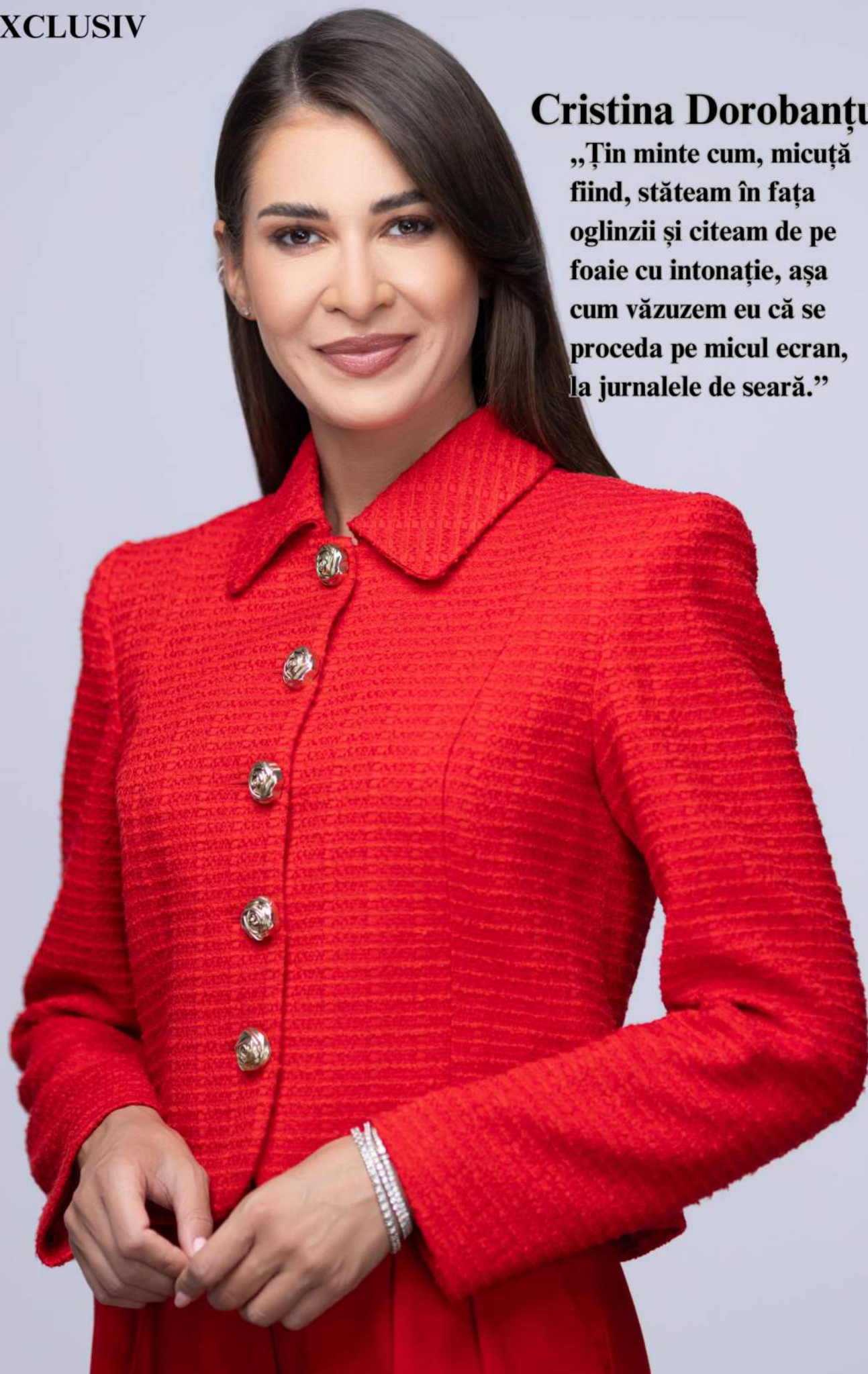
Cernat: Pasha Men's Wear



EXCLUSIV

Cristina Dorobanțu

„Țin minte cum, micuță fiind, stăteam în fața oglinzii și citeam de pe foaie cu intonație, așa cum văzusem eu că se proceda pe micul ecran, la jurnalele de seară.”



EXCLUSIV

Interviu Exclusiv Cristina Dorobanțu



Cristina Dorobanțu, una dintre cele mai elegante și echilibrate prezențe ale micului ecran, ne aduce în fiecare zi Știrile de la ora 12:00, la Kanal D. Dincolo de pupitrul de unde le transmite oamenilor informația relevantă a zilei, am descoperit o tânără fermecătoare, un om empatic, sensibil, dar și puternic, care și-a îndeplinit, nu printr-un miracol, ci prin muncă, visul din copilărie.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cristina, ești una dintre cele mai apreciate prezențe de pe micul ecran. Cum ai descrie, în câteva cuvinte, drumul tău până la pupitrul știrilor Kanal D?

Cristina Dorobanțu: Ca un carusel, plin de aventuri, în care mi-am „cumpărat” un bilet și știam că mă voi bucura la maximum de faptul că l-am cumpărat. Nu știam că va fi un drum cu atât de multe suișuri și coborâșuri. Cine spune că poate ajunge în punctul în care să fie fericit cu ceea ce face și drumul este unul ușor cred că se poate numi un om prea norocos. Eu am fost un om norocos, care a avut grijă să își facă norocul cu mâna lui. A fost un drum construit prin multă muncă și determinare. Am învățat enorm și nu am ars etapele.

CelebriTime Magazine: Ce îți dorești foarte mult să se împlinească în 2026?

Cristina Dorobanțu: Îmi doresc ca jurnalul de prânz al Știrilor Kanal D să rămână în continuare lider de audiență, să avem alături, ca și până acum, telespectatorii. Rezultatele de audiență, care ne poziționează pe primul loc la nivel național, reflectă interesul publicului larg pentru informații relevante și bine documentate, precum și încrederea constantă în profesionalismul echipei editoriale a Știrilor Kanal D, care livrează zi de zi conținut jurnalistic echilibrat și responsabil. Stilul editorial riguros, echidistanța în tratarea subiectelor de actualitate și preocuparea pentru acuratețea informațiilor susțin această ascensiune.

CelebriTime Magazine: Care a fost cel mai dificil moment din cariera ta de până acum și cum ai reușit să îl depășești?

Cristina Dorobanțu: Cel mai dificil moment pentru mine a fost cel în care mă aflam în Turcia, prezentam pe atunci un reality show, “Puterea Dragostei”, iar mama își dorea din tot sufletul să vin acasă. Eu sunt singură la părinți, iar părinții mei sunt dependenți de tot ceea ce însemn eu. Pentru că programul meu era unul foarte solicitant, resimțeam o presiune și din partea lor, pentru că își doreau să mă vadă și să locuiesc în România, aproape de ei. Am reușit să trec peste acest moment pentru că făceam ceea ce îmi doream și ceea ce îmi plăcea. Am reușit să îmbin cele două mari iubiri: profesia, asupra căreia m-am concentrat foarte mult, și părinții, pe care i-am vizitat cât de des am putut.

CelebriTime Magazine: Ai trecut de la divertisment la știri, ceea ce a presupus o schimbare importantă de ritm și ton. Cum ai trăit această tranziție?

Cristina Dorobanțu: N-a fost un drum ușor. Am învățat foarte mult, am luat lecții de voce, de dicție și am urmat foarte multe cursuri ca să ajung în punctul în care sunt astăzi. Am făcut tot ceea ce ținea de mine și recunosc că am fost susținută de cei din jur, pentru că, într-adevăr, nu este ușor să treci de la divertisment la știri. Acum, toți oamenii care au avut încredere că voi reuși sunt foarte mândri de mine.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce ai învățat despre tine în toți acești ani de televiziune?

Cristina Dorobanțu: Că sunt mai puternică și mai determinată decât credeam, că mă pot adapta ușor și pot lucra foarte bine cu oameni diferiți.

CelebriTime Magazine: Cum te pregătești zilnic pentru jurnalul de prânz? Ai un ritual anume, o rutină care te ajută să intri „în rol”?

Cristina Dorobanțu: În fiecare dimineață mă trezesc la 8, îmi beau cafeaua și citesc știrile, apoi merg la studiouri. Acolo mă așteaptă fetele de la make-up și păr, cu care am dezvoltat o relație foarte frumoasă. După aceea urc în redacție și vorbesc cu colegii despre cele mai proaspete știri ale zilei. Parcurg ceea ce urmează să prezint telespectatorilor și intru practic în iureșul evenimentelor.

La Kanal D mă simt cumva tot ca acasă pentru că toți colegii mei au devenit ca o a doua familie pentru mine.

CelebriTime Magazine: Ai vreun vis profesional care nu s-a îndeplinit încă?

Cristina Dorobanțu: Spuneam, de exemplu, în ultima perioadă, după ce am ajuns la pupitrul știrilor Kanal D, că am atins visul suprem, și așa este. Mi-am dorit să prezint Știrile încă din copilărie, iar când am pășit la Kanal D, în postura de concurentă „Bravo, ai stil!” nu-mi imaginam totuși că visul mi se va împlini destul de repede. Țin minte, cum micuță fiind, stăteam în fața oglinzii și citeam de pe foaie cu intonație, așa cum văzusem eu că se proceda pe micul ecran, la jurnalele de seară.



CelebriTime Magazine: Ai un model în jurnalism sau în televiziune care te inspiră constant?

Cristina Dorobanțu: Am avut grijă ca întotdeauna să nu privesc în stânga sau în dreapta. Nu pentru că nu admir oamenii care evoluează, nu pentru că nu există suficiente exemple pe care ar trebui să le urmăresc în jurnalism sau în media, ci pentru că mi-am dorit să mă dezvolt eu, cu greșelile și calitățile mele, fără să copiez ceva. Mi-am dorit să am un stil propriu, să-mi imprim personalitatea în modul în care mă prezint în fața oamenilor.

CelebriTime Magazine: Stilul tău vestimentar este mereu impecabil și elegant. Cum îți definești acest stil?

Cristina Dorobanțu: Impecabil și elegant. Îmi place, și se știe despre mine, să combin hainele. De fapt, așa am pornit la drum, sfătuind femeile despre cum să se îmbrace. Continui să fac acest lucru și acum, pe rețelele de socializare. Mi se cer foarte des sfaturi și sunt fericită să pot să le ofer. Cred despre mine că acest lucru nu se va schimba niciodată. Îmi place și sunt mândră că multe persoane din jur spun despre mine că am un stil elegant și frumos. Cred cu tărie că așa trebuie să fie o femeie, elegantă, frumoasă, sensibilă, atât în interior, cât și în exterior.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cât de mult contează moda în viața ta profesională?

Cristina Dorobanțu: Atât în viața profesională, cât și în cea personală, contează astfel încât să mă facă să mă simt confortabil în fiecare zi. Purtând hainele care ne plac, starea noastră de spirit se schimbă și ajungem să funcționăm mult mai bine decât dacă nu am avea grijă de acest aspect. Nu contează cât costă haina respectivă, ci modul în care te face să te simți.

La știri se impune un anumit stil vestimentar, iar eu am introdus anumite elemente foarte personale, care se încadrează foarte natural în acesta, fără să creeze vreo disonanță, dimpotrivă.



CelebriTime Magazine: Ai un designer preferat sau o piesă vestimentară „norocoasă” pe care o porți des?

Cristina Dorobanțu: Nu am un designer preferat, iar ca piesă vestimentară nu pot spune că am una norocoasă. Totuși, mă uit foarte des la rochia pe care am purtat-o în ziua în care am împlinit 30 de ani. Este o rochie deosebită și cred că o voi păstra pentru tot restul vieții. A fost un prag extrem de important în viața mea, un moment în care s-au schimbat foarte multe lucruri.

CelebriTime Magazine: Cum reușești să menții echilibrul între eleganță, decență și naturalețe pe micile ecrane?

Cristina Dorobanțu: Cred că acest echilibru vine firesc. Mai degrabă decât să mă gândesc dacă reușesc sau nu să mențin un echilibru, m-am gândit mereu să fiu acceptată de oameni așa cum sunt. Nu mi-am dorit niciodată să fiu ceea ce nu sunt, nici să ascund lucruri doar de dragul de a fi mai iubită sau mai apreciată. Tocmai din acest motiv cred că am ajuns în punctul în care sunt astăzi, acela în care oamenii mă acceptă și cred, din ce aud și eu în stânga și în dreapta, că sunt așa cum m-ați descris.

CelebriTime Magazine: Mai visai să faci și altceva decât Știri când erai copil?

Cristina Dorobanțu: Mi-am dorit dintotdeauna să devin prezentatoare de știri, de când mă știu. Chiar dacă am urmat Dreptul, pentru că asta și-a dorit mama. Acesta a fost un vis unic pe care îl trăiesc acum.

CelebriTime Magazine: Îți amintești prima apariție în fața camerei? Cum a fost acea experiență?

Cristina Dorobanțu: Prima apariție în fața camerei a fost atunci când am pășit pe porțile studioului de la “Bravo, ai Stil!”. Am fost prima concurentă din România care a intrat în acel show. Am avut emoții foarte mari, dar îmi amintesc clar că eram extrem de determinată.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce sfat ți-ai da astăzi dacă te-ai putea întoarce la prima zi de televiziune?

Cristina Dorobanțu: Mi-aș spune să fiu exact la fel. Pentru că, dacă n-aș fi fost atunci așa, astăzi n-aș fi fost femeia care sunt. Au fost etape pe care le parcurgem cu toții, unii într-un moment al vieții, alții în altul. Dar sunt convinsă că, în viața mea, lucrurile s-au întâmplat exact atunci când a trebuit să se întâmple. Spun foarte des despre mine că sunt un om norocos. Și, mai mult decât atât, am senzația că le port noroc și oamenilor care fac parte din viața mea.

CelebriTime Magazine: Cum îți place să-ți petreci timpul liber? Ești o persoană activă sau preferi relaxarea și momentele liniștite?

Cristina Dorobanțu: De obicei, îmi petrec timpul liber cu prietenii, ieșim la restaurante, iar în ultima perioadă am călătorit și am fost în vacanță. În general, timpul liber este pentru mine. Din păcate, nu am foarte mult timp liber, însă sunt foarte atentă la tot ceea ce ține de îngrijire. Merg destul de des la coafor, la tratamente cosmetice și fac masaj. Pot să spun că răsfațul meu este să merg de două ori pe săptămână la masaj. Prefer relaxarea și momentele liniștite oricând.

CelebriTime Magazine: Ce carte ai citit recent și te-a inspirat?

Cristina Dorobanțu: Citesc și recitesc anumite cărți și chiar am postat pe rețelele de socializare că preferata mea este „Ciuleandra”, de Liviu Rebreanu, pe care o recomand cu drag. Am citit și Jurnalul Mariei Callas, din care am postat de mai multe ori fotografii. Iar în ultima perioadă, îmi place foarte mult să citesc biografii.

CelebriTime Magazine: Cum îți găsești inspirația și energia în zilele mai grele?

Cristina Dorobanțu: Mi-am setat mental faptul că nu există zile dificile. Deja mă simt responsabilă și pentru felul în care se simt cei din jurul meu, lucru care, recunosc, nu este întotdeauna corect. Dar mă bucur enorm că, în fiecare zi, oamenii îmi mulțumesc pentru energia cu care pătrund în viețile lor. Așa că, în acest moment, nici măcar nu-mi mai permit să fiu tristă. Chiar dacă sunt, mi-am impus să trec peste. Am învățat că viața trebuie îmbrățișată și apreciată, cu bune și cu rele, pentru că este cel mai frumos dar pe care l-am primit. Este important să găsim echilibrul interior, indiferent de ce se întâmplă în jur.

CelebriTime Magazine: Cum reușești să păstrezi echilibrul între viața profesională și cea personală?

Cristina Dorobanțu: Nu le-am amestecat niciodată și îmi doresc ca și în continuare să rămână așa.

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă iubirea pentru tine, dincolo de clișee?

Cristina Dorobanțu: Totul. Omul nu poate funcționa fără iubire. Toți ne luptăm pentru iubire, din cele mai vechi timpuri. Este cel mai puternic sentiment. Trăim cu iubire față de tot ceea ce ne înconjoară, față de viață, față de noi înșine și față de cei din jur.

CelebriTime Magazine: Ce mesaj le-ai transmite celor care te urmăresc zi de zi la Kanal D și te admiră pentru naturalețea și forța ta?

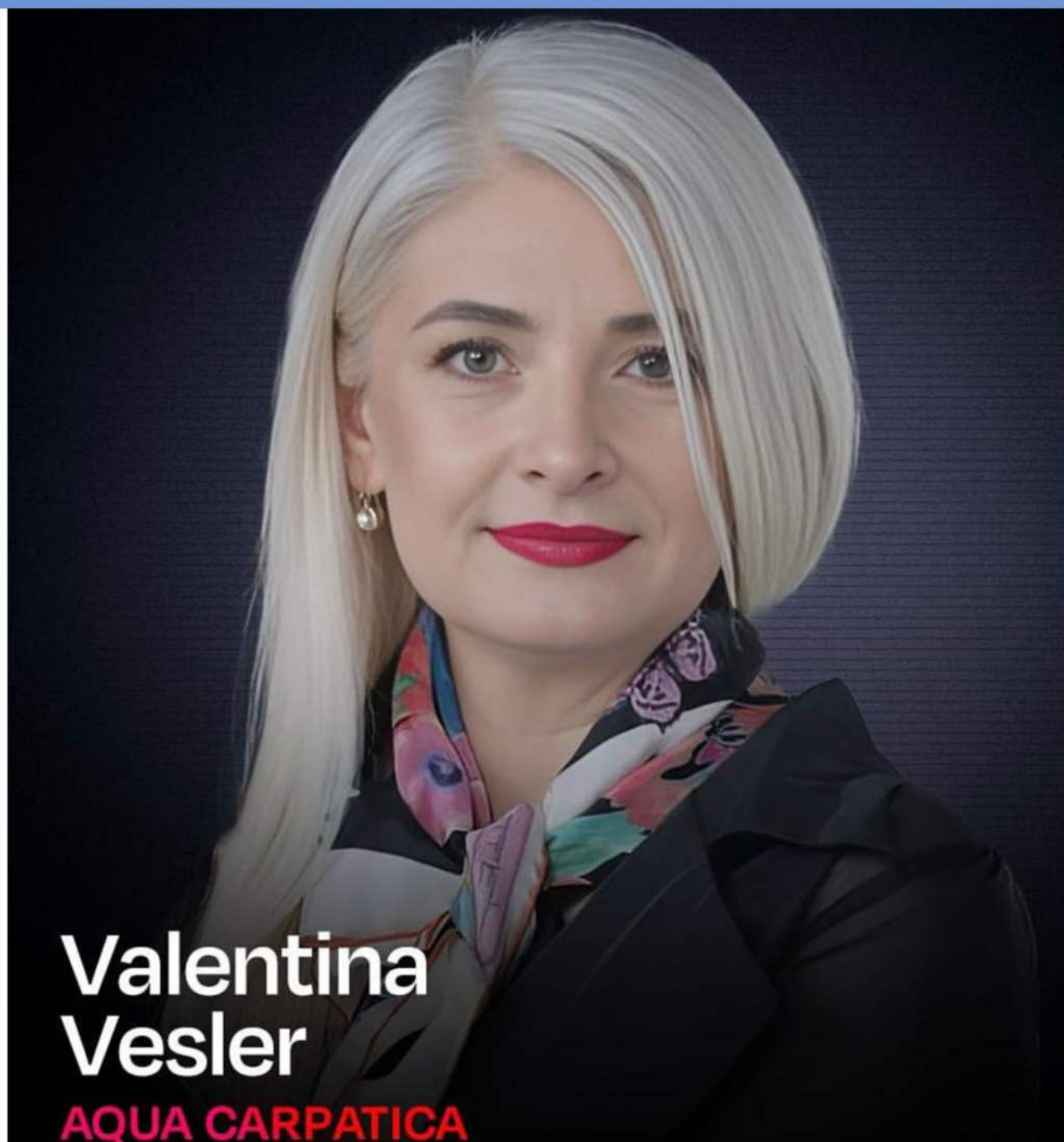
Cristina Dorobanțu: Le mulțumesc din suflet, în fiecare zi, pentru faptul că există și le trimit gândurile mele bune. Ei îmi dau puterea de a merge mai departe, iar tot ceea ce sunt profesional îi se datorează. Sunt un om credincios și mă rog foarte des pentru oamenii care mă privesc și mă fac să fiu ceea ce sunt astăzi.

CelebriTime Magazine: Dacă ar fi să transmiți o singură lecție de viață celor care te urmăresc de atâția ani, care ar fi aceea?

Cristina Dorobanțu: Să creadă în ei, în visurile lor, și să nu se lase doborâți de nimeni și de nimic.

EXCLUSIV

Interviu exclusiv cu Valentina Vesler - Head of PR & Communication Valvis Holding



CelebriTime Magazine: Sunteți considerată una dintre cele mai respectate și elegante voci din comunicarea de brand din România. Cum a început parcursul dumneavoastră în acest domeniu și cum ați ajuns să conduceți comunicarea unuiu dintre cele mai puternice branduri românești, Aqua Carpatica?

Valentina Vesler: Începuturile carierei mele profesionale se înscriu într-o epocă diferită, marcată de alte coduri ale angajării. Totul a pornit imediat după absolvirea Facultății de Litere a Universității București, când am răspuns unui anunț publicat în presă – metoda uzuală prin care companiile recrutau în acele vremuri.

EXCLUSIV

Momentul interviului cu domnul Valvis a reprezentat un adevărat punct de cotitură, o întâlnire care avea să îmi modeleze nu doar traiectoria profesională, ci și viziunea asupra carierei. Ceea ce a început ca un simplu interviu s-a transformat într-o colaborare de durată, marcată de loialitate și continuitate. De-a lungul anilor, nu am simțit niciodată nevoia să schimb angajatorul, iar acest lucru nu s-a datorat lipsei de oportunități, ci faptului că mi s-a oferit șansa de a evolua și de a-mi diversifica constant experiența profesională.



CelebriTime Magazine: Care este filosofia dumneavoastră personală de comunicare? Ce valori încercați să transmiteți prin fiecare proiect, mesaj sau campanie?

Valentina Vesler: Filosofia mea de comunicare se construiește pe trei piloni fundamentali: autenticitate, responsabilitate și relevanță. Cred cu tărie că, în era actuală a suprasaturării informaționale, autenticitatea este cea mai valoroasă monedă de schimb. Oamenii nu mai caută doar mesaje lustruite și perfecte din punct de vedere tehnic – ei caută adevăr, transparență și conexiuni reale.

Responsabilitatea reprezintă al doilea pilon esențial.

Relevanța este al treilea element cheie. Un mesaj, oricât de bine construit, este inutil dacă nu rezonază cu audiența sa.

CelebriTime Magazine: Aqua Carpatica este un brand premium, sinonim cu puritatea și rafinamentul. Cât de mult se regăsesc aceste atribute și în stilul dumneavoastră personal de viață și de comunicare?

Valentina Vesler: Valorile pe care le reprezintă AQUA Carpatica – puritatea, rafinamentul și excelența – nu sunt doar atribute de brand pentru mine, ci principii care ghidează și alegerile mele personale și profesionale.

Puritatea, în viziunea mea, transcende produsul în sine. Este o filozofie de viață care se traduce prin claritate în gândire, onestitate în relații și simplitate în abordare. În comunicare, acest lucru înseamnă să elimini zgomotul inutil, să merg direct la esență și să respect inteligența audienței.

Rafinamentul nu înseamnă pentru mine ostentație sau exclusivism elitist. Înseamnă atenție la detalii, grijă pentru experiența celui alt și respect pentru excelență.

Dimensiunea premium o înțeleg nu ca pe un statut, ci ca pe un angajament constant față de excelență. În cariera mea, am învățat că adevăratul lux nu stă în aparențe, ci în substanță, în consistență și în valoarea reală pe care o aduci.

AQUA Carpatica nu este doar un produs pentru mine – este o poveste despre origine, despre păstrarea esențialului și despre curajul de a rămâne fidel valorilor tale într-o lume care îndeamnă constant la compromis.

CelebriTime Magazine: Ce calități considerați că sunt esențiale pentru un Head of Communication de succes și cum reușiți să le mențineți zilnic la standarde înalte?

Valentina Vesler: Un Head of Communication de succes trebuie să fie, în egală măsură, strateg, lider, diplomat și gardian al reputației. Este un rol complex, care necesită un echilibru fin între multiple calități complementare.

- Viziune strategică, capacitate de ascultare activă, reziliență și management al crizelor, integritate și credibilitate, leadership empatic, agilitate și adaptabilitate, gândire analitică și orientare către rezultate.

În final, cred că secretul menținerii standardelor înalte nu stă în perfecționism, ci în disciplină, curiozitate nesfârșită și onestitatea de a recunoaște când trebuie să înveți ceva nou.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Aveți o prezență discretă, dar extrem de puternică în mediul de business și comunicare. Cum reușiți să îmbinați eleganța, profesionalismul și fermitatea în același timp?

Valentina Vesler: Vă mulțumesc pentru această observație. Cred că ceea ce descrieți ca fiind „discreție puternică” este, de fapt, rezultatul unei convingeri profunde: adevărata influență nu se măsoară în decibeli, ci în impact.

Eleganța în comunicare

Am învățat de-a lungul timpului că eleganța nu înseamnă să te faci invizibil, ci să fii prezent exact în măsura necesară – nici mai mult, nici mai puțin. În business, eleganța se traduce prin capacitatea de a asculta mai mult decât vorbești, de a pune întrebările potrivite în loc să impui răspunsuri și de a lăsa spațiu și altora să strălucească.

Profesionalismul ca fundament

Profesionalismul, pentru mine, este mai mult decât punctualitate și livrare la timp. Este despre credibilitate construită în ani, despre consistență în standarde și despre respectul pentru valorile pe care le reprezintă. M-am construit pe baza rezultatelor, nu a promisiunilor. Pe baza faptelor, nu a retoricii.

Fermitatea – forța liniștită

Fermitatea nu necesită voce ridicată sau gesturi dramatice. Am descoperit că cele mai puternice „nu” sunt cele spuse calm, dar irevocabil.

Echilibrul subtil

Îmbinarea acestor calități este un exercițiu zilnic de echilibru:

În negocieri, pot fi empatică și să ascult cu adevărat nevoile celeilalte părți, dar să rămân fermă pe aspectele non-negociabile. Eleganța constă în a spune „nu” fără a ofensa, iar profesionalismul în a oferi alternative constructive.

În managementul echipei, pot fi caldă și apropiată, dar să mențin standarde înalte și să cer responsabilitate. Fermitatea se manifestă prin consecvență, nu prin severitate.

În momente de criză, pot rămâne compusă și elegantă în comunicare, dar să acționez decisiv și fără ezitare.

Profesionalismul înseamnă să fii ancora echipei când valurile sunt mari.

În final, cred că ceea ce conferă putere reală acestei abordări este autenticitatea. Nu joc un rol – aceasta este natura mea. Nu m-am trezit într-o dimineață hotărând să fiu „discretă, dar puternică”. Pur și simplu am învățat că forța mea nu stă în a fi cea mai vocală persoană din cameră, ci în a fi cea mai bine pregătită, cea mai consecventă și cea mai dedicată valorilor în care cred.

Eleganța, profesionalismul și fermitatea nu sunt contradictorii – sunt complementare.

Iar dacă această abordare m-a adus până aici, cu o carieră construită pe loialitate, respect și rezultate concrete, înseamnă că funcționează.

CelebriTime Magazine: Dincolo de carieră, cine este Valentina Vesler, femeia din spatele rolului de Head of Communication? Ce vă definește cel mai mult în viața de zi cu zi?

Valentina Vesler: Aceasta este, probabil, cea mai frumoasă întrebare, pentru că mă invită să las deoparte titlurile și să vorbesc despre ceea ce mă face cu adevărat vie.

Sunt, înainte de toate, o optimistă incurabilă. Și spun „incurabilă” pentru că am fost testată de viață suficient pentru a deveni cinică – dar nu am reușit. În fiecare dimineață aleg să văd posibilitățile, nu limitările.



EXCLUSIV

Sunt o educatoare în suflet. Predau la Universitatea București, la departamentul de comunicare și publicitate din cadrul facultății de litere.

Sunt o cititoare compulsivă. Cărțile sunt refugiul meu, universitatea mea continuă. Citesc tot – ficțiune, non-ficțiune, filosofie, business, poezie. O zi fără citit este o zi incompletă.

Sportul și echitația sunt ancorele mele în prezent. Relația cu un cal te învață răbdare, respect, leadership prin blândețe. Nu poți minți un cal – el simte exact cine ești.

Ceea ce mă definește cel mai mult este credința fermă că viața este prea scurtă pentru a nu face ceea ce iubești. Am avut norocul – și curajul – să construiesc o existență în care profesia mea este pasiune, pasiunile mele sunt învățare, iar învățarea este bucurie constantă.

Sunt Valentina Vesler – comunicatoare din profesie, educatoare din pasiune, optimistă din convingere. Titlul de Head of Communication se va schimba într-o zi, inevitabil. Dar ceea ce rămâne este amprenta pe care o lași în oameni – în studenții pe care îi formezi, în echipele pe care le conduci, în brandurile pe care le construiești.



CelebriTime Magazine: Cum reușiți să găsiți echilibrul între viața profesională, extrem de solicitantă și cea personală? Care este secretul eleganței și al energiei dumneavoastră constante?

Valentina Vesler: Dacă sunt sinceră, echilibrul perfect nu există – și am făcut pace cu acest lucru. Ceea ce există este o recalibrare zilnică și acceptarea că nu poți fi excelentă în tot, tot timpul.

Secretul nu este să faci totul, ci să faci bine ceea ce contează cu adevărat.

Am învățat să fiu prezentă 100% în fiecare moment.

Diminețile sunt sacre.

Sportul nu este negociabil.

Stabilitatea în carieră mi-a oferit predictibilitate.

Am învățat să spun "nu" fără vinovăție.

Eleganța vine din interior.

Optimismul meu este cel mai mare generator de energie.

Citesc constant.

Am ritualuri de reîncărcare.

Echilibrul nu este static.

Nu poți da din cupa goală.

În final: fac ceea ce iubesc, cu oameni pe care îi respect, în mod care îmi respectă valorile și sănătatea. Când toate acestea sunt aliniate, echilibrul vine natural, eleganța este autentică, iar energia este regenerabilă.

Nu este despre a avea tot timpul din lume – este despre a face timp pentru ceea ce contează.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care este cel mai frumos compliment profesional pe care l-ați primit și care v-a rămas în suflet?

Valentina Vesler: Această întrebare mă face să zâmbesc, pentru că răspunsul nu vine dintr-o sală de ședințe sau de la un CEO, ci dintr-un email primit la miezul nopții de la o fostă studentă.

Seria simplu: "Doamnă profesoară, astăzi am refuzat un proiect care mi-ar fi adus bani mulți, dar m-ar fi costat integritatea. Și în momentul acela, am auzit vocea dumneavoastră din clasă spunând că reputația se construiește în ani și se pierde în secunde. Vreau să vă mulțumesc că m-ați învățat nu doar meserie, ci și caracter. Sunteți genul de profesionist care vreau să devin."

Mi-au dat lacrimile. Nu pentru că m-a lăudat, ci pentru că am văzut că ceea ce predau cu adevărat nu sunt tehnici de comunicare sau strategii de PR – sunt valori care rămân și ghidează decizii când nimeni nu se uită.

Un alt compliment care m-a marcat profund a venit de la un coleg, după ce am gestionat o criză: "Ești singura persoană pe care am văzut-o rămânând calmă și empatică în același timp când totul ardea în jur. Ne-ai dat tuturor curaj doar prin faptul că tu nu ți l-ai pierdut."

M-a atins pentru că mi-a confirmat ceva în care cred profund: că leadership-ul adevărat nu se vede când totul merge bine, ci când lucrurile se prăbușesc.

CelebriTime Magazine: Cum vedeți viitorul comunicării în România și care credeți că va fi rolul brandurilor premium, precum Aqua Carpatica, în această evoluție?

Valentina Vesler: Comunicarea în România se află la o răscruce fascinantă – între maturizarea consumatorului și accelerarea digitalizării, între global și local, între zgomot și substanță.

AQUA Carpatica și brandurile premium au o misiune specială în această evoluție – aceea de a educa piața despre ce înseamnă cu adevărat valoare.

Viitorul aparține brandurilor care:

- Au curajul să rămână fidele valorilor lor, chiar când trendul te împinge altundeva
- Comunică mai mult prin fapte decât prin sloganuri
- Construiesc relații pe termen lung, nu tranzacții pe termen scurt
- Înțeleg că sustenabilitatea nu este trend, ci responsabilitate
- Știu că adevăratul lux este autenticitatea

AQUA Carpatica are toate ingredientele pentru a fi lider în această evoluție: origine unică, produs excepțional, poziționare clară. Provocarea este să comunice această excelență într-o manieră care rezonază cu noul consumator român – educat, exigent, conștient și mândru de alegerile sale.

Sunt convinsă că viitorul comunicării în România va aparține brandurilor care au substanță reală în spatele strălucirii – și AQUA Carpatica este exact acest tip de brand.

Interviu exclusiv cu Verginia Vedinaș



CelebriTime Magazine: Doamnă deputat, sunteți una dintre cele mai respectate voci din Parlamentul României, dar și o personalitate cu o carieră academică remarcabilă. Cum reușiți să îmbinați rigoarea profesională cu latura umană și empatică a activității politice?

Verginia Vedinaș: Eu cred că ele nu numai că se îmbină, dacă poți și vrei, dar se și presupun. Știința, cultura, te desăvârșesc. Deschid porți ale sufletului, ale ființei tale interioare, către oameni, către valori, către țară, către adevăr.

Un om cu adevărat învățat, profund, care a urcat o Golgotă spre a deveni ceea ce este, care a luptat pentru fiecare părticică din realizările lui, o asemenea persoană nu poate fi decât și un Om în adevăratul sens al cuvântului. Eu am luptat atât pentru fiecare din victoriile mele, că uneori parcă nu mai aveam putere să mă bucur. Și totuși, am găsit mereu în mine resurse să o iau de la capăt sau să continui, cum mi-a oferit destinul. Uneori, renăscând ca Pasărea Phoenix, din propria cenușă. Dar mergând pe drumul meu. Iar rigoarea, dragii mei, trebuie să se reflecte în tot ce facem și suntem. Abia atunci suntem compleți și apți să ne asumăm misiuni în viață și carieră, în societate.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ați fost mereu un promotor al valorilor morale și juridice în viața publică.

Ce înseamnă, pentru dumneavoastră, moralitatea într-o societate aflată în continuă schimbare?

Verginia Vedinaș: Este o condiție a existenței individuale și colective. La fel de important și uneori mai important decât dimensiunea materială, economică, dacă vreți. Între ele există o strânsă legătură, care este, din păcate ignorată. Se admite că poți să nu fii moral, dacă ești eficient, bun pentru munca ta. Fals. Gândiți-vă la un dascăl, care poate fi brilliant, dar care hărțuiește elevii sau studenții, le impune anumite ”corvezi”, de cele mai precare și imorale feluri. Au fost relativ recent discuții aprinse privind profesorii de la o anumită universitate, a căror competență profesională și notorietate erau de necontestat, dar care procedau la forme abjecte de tratare a studenților lor. Sau, mai exact, a studentelor.



CelebriTime Magazine: Într-o lume dominată de viteză și superficialitate, cum putem readuce în prim-plan cultura, educația și respectul față de valorile românești?

Verginia Vedinaș: Ar trebui să o facem cu aceeași viteză cu care ne trăim viețile azi. Să realizăm că nu mai avem timp de așteptări, de rugăminți, de consolări. Noi trebuie să fim în pas cu timpul în toate ipostazele existenței noastre individuale și sociale. Noi trebuie să dominăm timpul, nu timpul trebuie să ne domine pe noi. Iar pentru asta trebuie să învățăm, ca să putem să știm și în felul acesta să fim puternici și apți să reușim.

Toate acestea, într-un context în care să ne cunoaștem pe noi înșine. Nosce te ipsum, cunoașteți adagiul latin, aparținând lui Cicero. Iar a ne cunoaște pe noi înșine înseamnă a ne cunoaște părinții, familia restrânsă sau lărgită și, în fine, cea mai lărgită dintre toate, care este națiunea căreia îi aparținem, cu valorile ei, cu istoria, ei, cu trecutul și prezentul, ca să putem să-i pregătim viitorul.



CelebriTime Magazine: Vă aflați printre puținele femei din Parlament care inspiră echilibru și demnitate. Ce mesaj le transmiteți femeilor care doresc să urmeze o carieră publică, păstrându-și în același timp feminitatea și eleganța?

Verginia Vedinaș: Mă bucur că sunt astfel percepută. Dar nu trebuie să exagerăm. Sunt multe femei valoroase, în viața publică, în general și în Parlament, în particular. Ceea ce cred eu că le lipsește multora este curajul. Temerea de a nu ieși din ”linia partidului”, de a nu face sau spune lucruri care să nu fie pe placul șefilor și care să atragă repercusiuni, ca să nu spunem represalii împotriva lor.

Dragele mele, asumați-vă! Nu vă îndemn la indisciplină, ci la verticalitate. Disciplina este inherentă oricărei construcții colective. Mai ales unui partid. Iar imaginea de demnitate și de tenacitate a oamenilor politici, noi, femeile, trebuie să o transmitem. Așa cum suntem temerare să ne creștem pruncii, să muncim uneori până nu mai putem, dar să putem întotdeauna de dragul lor, la fel trebuie să fim și în servituțiile pe care ni le-am asumat.

CelebriTime Magazine: Ați fost distinsă recent, în cadrul Galei CelebriTime Awards 2025, eveniment al revistei, cu „Premiul pentru promovarea valorilor morale și juridice în viața publică”. Ce a însemnat pentru dumneavoastră această recunoaștere și cum o vedeți în contextul carierei?

Verginia Vedinaș: Aș putea spune că este una din distincțiile care exprimă prețuire pentru tot ceea ce a reprezentat quintesența existenței mele. Moralitatea prin comportament și dreptatea, prin aplicarea și respectarea dreptului. Lor mi-am dedicat viața. Nu afirm că am fost sau sunt perfectă în tot ce reprezintă. Nimeni nu este, numai Dumnezeu. Însă esențial în viață este să tindem spre perfecțiune. Iar eu asta am făcut mereu. Și îi îndemn pe toți să facă. Nu e niciodată prea târziu să devenim mai buni și mai frumoși.

CelebriTime Magazine: Se vorbește adesea despre nevoia de repere morale și intelectuale în societate. Credeți că România mai are modele autentice care pot inspira tinerii?

Verginia Vedinaș: Aceasta este o veritabilă dramă, absența modelelor după care tinerii noștri să-și dăltuiască personalitatea.

Vedem cu toții că ei se raportează la așa zise ”persoane publice”, care înseamnă cântăreți, modele care nu mai seamănă cu chipul pe care l-au primit de la Dumnezeu, tot felul de personaje care au izbutit în viață prin afaceri îndoielnice, prin inginerii financiare, care au făcut într-un timp scurt averi cât fac în alte țări generații întregi.

Astfel de pseudo-modele atrag ca un magnet. Am scris cândva o carte de eseuri juridice care se numește ”Identitate națională și iubire de țară” și am lansat-o la Brașov. Între cei prezenți care mi-a cerut și un autograf s-a aflat o studentă, mi-a rămas imaginea ei în minte, am asemuit-o, atunci și acum, cu un lujer, cum sunt în China tinerele care la hotelurile de lux te atenționează să nu te împiedici, că sunt scări. Și care, ca să glumim puțin, îi pot tulbura pe bărbați, care chiar să se împiedice.

Acea tânără s-a apropiat cu mâinile tremurânde și mi-a spus ”Doamna profesor, de când am început să înțeleg lumea asta m-am uitat în jur să caut un model și n-am găsit. Acum știu, dumneavoastră veți fi modelul meu în viață”. Eu i-am spus atunci, la fel de emoționată ca și ea, că ”dacă ar fi fost să scriu cartea aceea numai pentru ea, și tot ar fi meritat să o scriu”.

CelebriTime Magazine: Ce rol joacă tradițiile românești în menținerea identității naționale și cât de important este ca generațiile tinere să le ducă mai departe?

Verginia Vedinaș: E o problemă care constat, din colaborarea noastră, că te preocupă și pe tine. Sper să ți-o fi insuflat-o și eu. Tradițiile sunt lada de zestre a neamului nostru și a oricărui neam. Atâta vreme cât le avem, încă suntem. Când ne vom amesteca în conglomeratul globalist, vom începe, încet dar sigur, să pierim ca nație.

CelebriTime Magazine: Dacă ar fi să descrieți în câteva cuvinte misiunea dumneavoastră ca parlamentar, care ar fi acelea?

Verginia Vedinaș: Obiectivul meu suprem este să fiu demnă de misiunea pe care mi-au încredințat-o vrâncenii mei dragi. Ei m-au trimis în Parlament și încrederea în valorile pe care le slujește partidul S.O.S. România pe listele căruia am candidat. Întotdeauna când destinul mi-a așezat în viață astfel de servituți publice, prima mea promisiune a fost să nu-i dezamăgesc pe cei cărora le datorez statutul dobândit. Dorința mea supremă este să nu dezamăgesc nici de această dată.

CelebriTime Magazine: Dincolo de activitatea publică, cine este Verginia Vedinaș, femeia din spatele funcției? Ce vă aduce liniște, bucurie și echilibru?

Verginia Vedinaș: Este o persoană care încearcă să fie și să rămână Om. Să dăruiască iubire și bucurie pentru semenii ei, să aducă lumină pentru ceilalți, să facă bine. Chiar dacă nu întotdeauna bunele noastre intenții sunt recunoscute și prețuite. Uneori se întorc împotriva noastră chiar, știți cum spune românul despre binele pe care-l facem. Dar trebuie să rămânem constanți cu noi înșine. Și să înțelegem că, dacă ni se mai întâmplă și astfel de lucruri, este păcatul și greșeala celor care nu au capacitatea să vadă, să simtă și să primească în mod autentic ceea ce noi dăruim.

CelebriTime Magazine: Privind spre viitor, ce vă doriți cel mai mult pentru România și pentru oamenii care cred încă în valori, cultură și moralitate?

Verginia Vedinaș: Să trăiască, pe cât posibil, cât mai puține dezamăgiri. Să nu-și abandoneze idealurile. Să creadă în oameni, în bine, în valori și în neamul românesc. Și să lupte ca ele să dăinuiască, peste veacuri.

Interviu Q&A cu Lidia Carmen Marcu – „Viața ca o cale de aliniere”



CelebriTime Magazine: Ce înseamnă pentru tine succesul?

Lidia Marcu: Pentru mine, succesul începe din interior. E acea stare de mulțumire profundă cu tine însăși. Apoi se reflectă în lume prin impact, recunoaștere și prin libertatea de a trăi așa cum alegi, inclusiv în plan financiar și relațional.

CelebriTime Magazine: Dacă ar trebui să spui cine ești în doar 3 propoziții?

Lidia Marcu: Sunt o femeie care și-a transformat suferința în înțelepciune.

Un autodidact însetat de cunoaștere și adevăr.

Și o femeie puternică și vulnerabilă deopotrivă, care a învățat să îndeplinească libertatea interioară cu libertatea financiară și relațiile armonioase.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum arată o zi aliniată perfect pentru tine?

Lidia Marcu: Ziua mea începe mereu cu o cafea savurată în prezență și recunoștință. Apoi, fie că aleg o practică spirituală sau un plan de acțiune, ziua mea se împletește între responsabilitățile de antreprenoare, mamă și femeie. La final, mă uit în mine și în viața mea și simt dacă inima, mintea, emoțiile și deciziile au lucrat împreună pentru un sens mai mare. Dacă da, aceea a fost o zi aliniată.

CelebriTime Magazine: Care este primul pas spre o viață conștientă?

Lidia Marcu: Să îți pui întrebări și să cauți răspunsuri. Să fii dispus să plătești prețul în timp, bani sau curajul de a ieși din zona de confort. Și mai ales să aduci tot ce înveți în practică, altfel rămâne doar teorie.

CelebriTime Magazine: Care este cea mai frecventă greșală pe care o vezi la cei care caută transformarea?

Lidia Marcu: Se opresc la informații. Cred că a ști e suficient. Dar transformarea începe abia atunci când aplici, când treci prin emoții, renunți la vechiul tu și îți creezi obiceiuri noi. Este un proces de răbdare și profunzime, iar astăzi prea mulți oameni fug de el pentru că vor doar ușor și frumos.

CelebriTime Magazine: Dacă ai condensa metoda ta într-un cuvânt?

Lidia Marcu: Aliniere. Minte, suflet, corp, emoții, energie, relații și bani – toate într-un întreg coerent.



CelebriTime Magazine: Care a fost cea mai mare prejudecată cu care te-ai confruntat când ai fondat Școala Multidimensională?

Lidia Marcu: Că nu sunt suficient de bună pentru a crea o școală. Dar când am privit în urmă, am realizat că aproape toată viața mea fusese dedicată studiului și creșterii. Și atunci am știut: eram pregătită.

CelebriTime Magazine: Cum te-a ajutat experiența în business să construiești un proiect spiritual?

Lidia Marcu: M-a învățat să am viziune, dar și structură. Leadershipul mi-a dat puterea de a inspira, iar business-ul m-a învățat să transform un vis în pași concreți care aduc rezultate.



CelebriTime Magazine: Ce diferență vezi între „a vindeca” și „a crea conștient”?

Lidia Marcu: Vindecarea este o etapă esențială, dar creația conștientă merge mai departe. Ea înseamnă să știi cine ești și cine vrei să devii, și să aduci toate părțile tale – minte, corp, emoții, energie – într-o direcție comună, către o viziune mai mare.

CelebriTime Magazine: Care a fost cea mai mare revelație în lucrul cu oamenii?

Lidia Marcu: Că sunt oglinzile tale. Că îți arată, direct sau subtil, atât ceea ce iubești, cât și ceea ce ai de vindecat în tine. Și că oricine poate evolua, dacă are dorință și mentorii potriviți.

CelebriTime Magazine: Dacă Școala Multidimensională ar intra în manualele școlare, care ar fi prima lecție?

Lidia Marcu: Copiii ar învăța să trăiască cu intenție. Să își stabilească obiective clare, să își descopere motivația interioară și să își pună întrebarea „de ce fac asta?”. Să aducă și mintea creativă, feminină lângă mintea rațională.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă pentru tine abundența?

Lidia Marcu: O stare de bine, pace și prosperitate. Recunoștință pentru cine sunt și ce am, și în același timp bogăție financiară și materială.

CelebriTime Magazine: Care sunt mentorii și experiențele care ți-au marcat drumul?

Lidia Marcu: Claudian Dumitriu – inforenergetica și radiestezie.

Niculina Gheorghită – disciplina minții.

Mioara Soldan – coaching sistemic transformațional.

Oana Stoianovici – copilul interior și energia feminină sacră.

Și cartea „Tată Bogat, Tată Sărac” – care a deschis pentru mine drumul spre libertate financiară.



CelebriTime Magazine: Cum arată cea mai bună versiune a ta?

Lidia Marcu: Exact cea care sunt acum: matură, vulnerabilă și puternică în același timp, mamă, antreprenoare, parteneră, femeie conștientă de puterea ei interioară.

CelebriTime Magazine: Dacă ai putea vorbi cu Lidia de acum 20 de ani, ce i-ai spune?

Lidia Marcu: Că o iubesc. Că fiecare alegere a avut un sens, chiar și suferința. Că îi sunt recunoscătoare pentru putere, pentru autodidactul care a fost și pentru toate lecțiile care m-au adus aici.

CelebriTime Magazine: Completează: „O lume aliniată multidimensional ar fi...”

Lidia Marcu: O lume unde femei și bărbați trăiesc cu sens și scop, în armonie, unitate, libertate, bucurie și prosperitate.

Despre Lidia Carmen Marcu

Lidia Carmen Marcu este fondatoarea Școlii Multidimensionale și creatoarea metodei de Aliniere Multidimensională. Cu o experiență de peste 20 de ani în leadership, management și educație holistică, îmbină viziunea de business cu cea spirituală pentru a ghida oameni și organizații spre claritate, coerență și prosperitate. Este inițiatoarea Comunității Financiare Multidimensionale, un proiect unic care integrează educația financiară cu dezvoltarea personală și energetică.

Fashion Tips - cu Corina Nenciu

Toamna urbană: Street style-ul ca podium personal”



Moda s-a democratizat. Nu mai e nevoie să fii pe front row la un show de la Paris pentru a fi la curent cu trendurile – străzile orașelor sunt acum adevărate podiumuri. Toamna 2025 confirmă această direcție: femeile transformă spațiul urban într-o scenă a expresivității.

FASHION

„Îmi place să observ oamenii pe stradă. Toamna are o magie aparte: vezi paltoane colorate, vezi layering ingenios, vezi femei care experimentează fără teamă. Inspirația autentică vine din viața reală, nu doar din reviste”, spune Corina Nenciu.



Trenduri de street style pentru 2025

- Sneakers chunky + palton elegant – contrastul preferat al fashionistelor.
- Mix de stiluri – rochii boho cu jachete biker.
- Denimul reinventat – jeanși cu talie înaltă și croieli evazate.
- Gențile crossbody maxi – practice și chic.

Cum să îți construiești podiumul personal

Street style-ul nu e despre a copia, ci despre autenticitate. Alege o piesă care te definește – o pălărie fedora, o geantă colorată, o pereche de cizme metalice – și construiește-ți ținuta în jurul ei.



FASHION

Accesorii de impact

Beretele franțuzești, ochelarii supradimensionați și bijuteriile statement fac diferența.

Tips & Tricks by Corina Nenciu

1. Nu te teme să mixezi sport cu elegant – sneakers cu fuste midi.
2. Folosește accesoriile pentru a-ți personaliza outfitul.
3. Investește în denim de calitate – rămâne mereu relevant.



Concluzie

Toamna urbană este despre autenticitate. Moda devine un joc personal, iar străzile sunt scena ta. Îndrăznește să fii diferită și să transformi fiecare zi într-o apariție.

Lecția de stil - cu Florin Burescu

Geanta potrivită pentru fiecare moment al zilei



Bun găsit dragilor la rubrica voastră preferată. Mă bucur că pot împărtăși cu voi din experiența mea și că reușesc să vă ofer cele mai bune sugestii pentru a avea apariții impecabile.

Azi vreau să vorbim despre geți. Indiferent că ne plac sau nu ele sunt indispensabile, avem nevoie mereu de ceva în care să ne ținem lucrurile.

FASHION

Vă ofer în rândurile următoare variante pentru fiecare moment al zilei.

Sper să vă fie de folos și să vă bucurați că de acum alegerea genți nu mai este o problemă.

Geanta potrivită pentru fiecare moment al zilei

Accesorii care face diferența între o ținută banală și una memorabilă este, fără îndoială, geanta. Alegerea modelului corect nu ține doar de gust, ci și de momentul zilei. În modă, geanta nu este doar un obiect practic, ci un statement. Iată cum să alegeți geanta perfectă pentru fiecare parte a zilei.

Dimineața: Geanta practică și versatilă

La începutul zilei, accentul cade pe confort și funcționalitate. O geantă shopper sau un tote bag este ideal, mai ales dacă mergi la birou sau la cursuri. Sunt încăpătoare, îți pot găzdui agenda, laptopul și chiar o pereche de pantofi de schimb. Pentru un aer sofisticat, optează pentru nuanțe neutre – bej, crem, gri – care se potrivesc cu orice ținută.



FASHION

La prânz: Crossbody pentru mobilitate

Orele de prânz aduc întâlniri rapide, cafele cu prietenii sau o scurtă plimbare. Aici intră în scenă geanta crossbody, ușoară și practică, care îți lasă mâinile libere.

Modelele în culori vibrante – roșu, verde smarald sau galben – adaugă o notă fresh și energică ținutei de zi.

După-amiază: Geanta office chic

Dacă ziua continuă cu întâlniri profesionale, o geantă tip satchel sau un bowling bag este alegerea perfectă. Structurate, elegante și cu un design clasic, aceste modele transmit seriozitate și stil.

Poți alege texturi premium, precum pielea saffiano sau detalii metalice discrete, pentru un look sofisticat.

Seara: Clutch-ul de efect

Când apune soarele, geanta se transformă în piesa vedetă. Pentru o cină elegantă sau un eveniment, clutch-ul este alegerea ideală – mic, delicat, dar plin de personalitate.

Poți merge pe variante cu paiete, catifea sau satin, în nuanțe metalice sau bijuterii aplicate. Dacă preferi ceva mai relaxat, o geantă plic oversized completează perfect o ținută smart-casual de seară.

Miezul nopții: Mini-bag glamour

Pentru petreceri sau club, geanta trebuie să fie mică, dar spectaculoasă. Modelele mini-bag cu lanț metalic sau în culori strălucitoare devin accesoriul perfect pentru dans și socializare.

Încap strictul necesar – telefonul, rujul și cardul – dar oferă maximum de impact vizual.

Tip de styling: Încearcă să vezi geanta ca pe o extensie a ținutei tale. Dimineăța mizează pe funcționalitate, iar pe măsură ce ziua avansează, lasă accesoriul să se transforme într-un detaliu glam care să atragă toate privirile.

SOIREES DE LA MODE 38 – “25 DE Ani de Istorie a Modei, 2000-2025”

MODA CA SUPRAVIETUIRE PRIN CREAȚIE



București, România – Luni, 6 octombrie 2025. Cea de-a 38-a ediție a celui mai longeviv eveniment de modă multibrand tematic din România, „SOIREES DE LA MODE”, a avut loc aseară în eleganta sală „Le Diplomate” a hotelului InterContinental Athénée Palace București – gazda noastră fidelă de peste 15 ani – din cei 20 ai evenimentului, pe care o să-i sărbătorim anul viitor la ediția cu nr. 40! Această ediție specială a marcat o dublă sărbătoare: „Un Sfert de Secol de Modă” și 25 de ani de la apariția revistei „Zile și Nopti”, publicație ce se ocupă intens cu tot ceea ce înseamnă LifeStyle-ul autentic în București și în țară.

FASHION

Sub tema „25 de Ani de Istorie a Modei, 2000–2025”, cei 15 designeri selectați au reinterpretat momente, colecții și creatori emblematici ai modei internaționale, oferind publicului o privire artistică asupra evoluției estetice și culturale a ultimului sfert de secol.

“Într-un moment în care omenirea și noi toți trăim vremuri tulburi, sunt convins că o șansă de evadare, chiar salvare interioară, o reprezintă Creativitatea. Moda este una dintre Artele cu o creativitate maximă – unul dintre sensurile nașterii și existenței acestui eveniment încă de la lansare”, a declarat Alin Gălățescu, organizatorul și directorul artistic al show-ului.



Designerii și Sursa lor de inspirație aleasă, în ordinea intrării în show:

1. ALEHA TONCEA - “JOHN GALLIANO”
2. ALEXANDRA CALAFETEANU – “ALEXANDER McQUEEN by Sarah Burton”
3. CARMEN ROATĂ – “CHANEL by Karl Lagerfeld”
4. “Maam With Love” by ALEXANDRA SANDU – Curentul “Upcycling”
5. LAURA CARAMAN – “DIOR by John Galliano”
6. “IUnique” by IOANA GATA (New) – “ALEXANDER McQUEEN” 2000-2005
7. ANCA MANEA – “JOHN GALLIANO”
8. ZAINAB HAMADE (New) – “ZUHAIR MURAD”
9. “Idyllic” by CORINA-ELENA GHELIUC – “ELIE SAAB”
10. SVETLANA KARAHAN – “DIOR by John Galliano”
11. EDITA LUPEA – “YOHJI YAMAMOTO” (comeback)
12. ZESTAL - “ALEXANDER McQUEEN by Sarah Burton”
13. RALUCA SOARE – “VIKTOR & ROLF”
14. “Black Sheep” by CRISTINA DIACONU – “MAISON MARGIELA” 2012
15. CERA MIHĂILESCU – “DIOR by John Galliano”

FASHION

Câștigătorul Premiului onorific “ELYSEE – AVANPREMIERE” – “Pentru cea mai apropiată Colecție de Temă” este: ALEHA TONCEA.



Accesorii: Atelier Danessa / Genți: Laura Olaru / Voalete: Mădălina Vlad

Make-up: Paulina Buldumea Make-up School

Hair: Erika Gonczi Hair Design

Foto: Remus Nicolaescu/ Laurențiu Dumitru/ Angelos Fragkos.

Muzică LIVE: ZUM MUSIC.

Pe podium și în sală s-au aflat numeroase persoane publice, printre care: Oana Roman, Irina Mohora, Ozana Barabancea, Carmen Tănase, Mihaela Tatu, Ioana Casetti, Alexandra Velniciuc, Dana Săvuică, Alina Crișan, Lina, Roxana Ghiorghian, Oana Ioniță, Maria Saizescu, Simona Muscă, Adriana Irimescu, Iulia Gorneanu, Ana Ilie și Filip Ristovski.

FASHION

Evenimentul a fost realizat cu sprijinul partenerilor de tradiție și al prietenilor „SOIREES DE LA MODE”: InterContinental Athénée Palace, Savoir Events Academy, Black Barn – chef Bogdan Cozma a pregătit un desert unic dedicat acestei seri, Nazzuro Aqua, Artesana – artizanii laptelui, Serve, AV Hive, SCS, Erika Gonczi Hair Design, Elie Saab (cu lansarea în premieră a parfumului Pour Homme), Paulina Buldumea Make-up School și PragmatIQ Communication by Mihaela Rădăcină.

Soirees de la Mode este un eveniment marca Avandpremiere by Alin Gălățescu.



FASHION



Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Machiajul cu efect glowy, perfect pentru zilele reci

B
E
A
U
T
Y



Strălucirea care încălzește iarna

Când lumina de afară devine mai rece și zilele mai scurte, pielea tinde să își piardă din luminozitate. Tenul pare tern, privirea obosită, iar rujul care vara părea plin de viață nu mai are același farmec.

Dar iarna nu e un sezon al renunțării, ci al strălucirii controlate, al celui „glow” subtil care aduce căldură și vitalitate chiar și în mijlocul frigului.

BEAUTY

Machiajul glowy nu înseamnă sclipici sau exces, ci o lumină inteligent plasată, care transformă trăsăturile fără a le încărca. Este un look care se potrivește oricărei vârste și care, în sezonul rece, devine un adevărat aliat al frumuseții naturale.

1. Pielea – pânza care reflectă lumina

Orice machiaj luminos începe cu o piele bine hidratată. Un ten uscat nu reflectă lumina, oricât iluminator ai aplica. Pregătește-ți pielea cu un serum bogat în acid hialuronic și o cremă hrănitoare, apoi aplică o bază (primer) cu particule fine de perle sau efect radiant.

Truc: amestecă o picătură de ulei facial cu primerul – vei obține instant acel efect de „piele vie”, fără urme de grăsime.



BEAUTY

2. Fondul de ten – transparent, dar inteligent

Pentru un efect glowy autentic, fondul de ten trebuie să fie cât mai ușor. Evită formulele ultra-mate și optează pentru cele hidratante sau iluminatoare. Aplică produsul în strat subțire, doar acolo unde e nevoie, și lasă restul pielii să respire.

Dacă vrei mai multă acoperire, combină fondul de ten cu o picătură de cremă iluminatoare. Astfel, tenul va arăta uniform, dar nu „acoperit”.

Pro tip: aplică fondul de ten cu o pensulă plată, apoi uniformizează cu un burețel umed — lumina se difuzează natural pe piele.

3. Lumina care vine din interior

Iluminatorul este piesa centrală a machiajului glowy, dar cheia este moderația. Aplică-l doar în punctele înalte ale feței: pomeți, puntea nasului, colțul intern al ochilor și arcu lui Cupidon.

Pentru zi, alege un iluminator cu reflexii fine, satinat, în nuanțe de șampanie sau roz pal.

Pentru seară, poți merge pe variante mai intense, dar tot rafinate — auriu cald sau bronz deschis.

4. Blush-ul – căldura care dă viață

În sezonul rece, obrații pierd culoarea naturală, iar blush-ul devine esențial. Pentru un efect glowy, alege texturi cremoase sau lichide, în nuanțe calde: piersică, coral, rose satinat.

Aplică-l pe pomeți și difuzează spre tâmpile — creează instant efectul de „aer proaspăt de iarnă”, ca după o plimbare în zăpadă.

Pentru seară, poți adăuga un strop de iluminator peste blush, pentru o luminozitate suplimentară.

5. Ochi luminoși

Machiajul ochilor glowy nu are nevoie de farduri grele. Folosește texturi catifelte, sidefate fin, care captează lumina fără a o reflecta excesiv. Un fard cremă în nuanță de bej sidefat, auriu pal sau roz cald este suficient pentru zi.

Pentru seară, poți accentua cu tonuri de cupru, bronz sau argintiu deschis — în funcție de subtonul pielii. Completează cu un contur fin de creion maro închis sau gri și mascara neagră pentru definire.

Pont: aplică un strop de iluminator în colțul intern al ochilor — deschide privirea instantaneu.

6. Buze catifelte și lucioase

Pentru buze, renunță la finish-urile ultra-mate, care pot accentua uscăciunea. Alege rujuri cremoase sau glossuri hrănitoare. Un balsam colorat sau un luciu cu efect de volum este perfect pentru zi, iar pentru seară — un ruj satinat roșu rubiniu sau nude luminos.

Poți contura discret buzele cu un creion în nuanța naturală pentru un efect de umplere.

7. Fixare și reîmprospătare

Pentru a menține machiajul glowy pe tot parcursul zilei, aplică la final un spray de fixare hidratant.

În timpul zilei, reîmprospătează look-ul printr-o reaplicare ușoară — machiajul va reveni la viață instant.

Dacă zona T tinde să lucească prea mult, tamponează ușor cu o hârtie matifiantă, nu cu pudră — astfel păstrezi luminozitatea, dar elimini excesul.

8. Glow-ul de sărbătoare

Decembrie e luna perfectă pentru a experimenta cu texturi și lumini. Un machiaj glowy de seară poate include accente metalice fine, o linie subțire de eyeliner sclipitor sau o bucată de fard auriu în centrul pleoapei.

Secretul este echilibrul: o singură zonă accentuată (ochi sau buze), restul feței rămânând proaspătă și luminoasă.

Sfat: nu-ți fie teamă să strălucești — iarna, lumina vine adesea din noi, nu din soare.

Machiajul cu efect glowy nu este doar o tendință, ci o stare de spirit. El vorbește despre încredere, îngrijire și eleganță naturală.

Într-un sezon dominat de griuri și frig, el aduce pe chip o rază de lumină caldă, un zâmbet vizibil, o frumusețe care pare să spună: da, e iarnă, dar eu strălucesc oricum!

Starea de bine - o lucrare a inimii, nu a perfecțiunii



Starea de bine – o construcție zilnică pe patru planuri: fizic, mental, emoțional și spiritual

Starea de bine nu este o destinație, ci o cale pe care pășim zi de zi. Este felul în care ne îngrijim trupul, mintea, emoțiile și sufletul, prin gesturi mici și constante, cu blândețe și recunoștință. Nu există perfecțiune în această călătorie — doar prezență.

Chiar și atunci când avem o zi grea, este important să facem măcar un gest mic pentru bunăstarea noastră: să bem apă, să respirăm adânc, să spunem o rugăciune, să ieșim la o plimbare, să rostim un gând bun. Starea de bine se clădește din aceste mici acțiuni făcute cu intenție, din iubire, nu din frustrare.

Lifestyle

1. Planul fizic – grijă față de trupul care ne poartă prin viață

Trupul nostru este templul sufletului și are nevoie de atenție, respect și iubire.

Odihna

Somnul este una dintre cele mai profunde forme de vindecare.

Înainte de somn: evită ecranele și lumina puternică cu câteva ore înainte, respiră conștient, roagă-te.

Pe parcursul nopții, trupul intră într-un proces natural de curățare și regenerare, de aceea calitatea somnului contează mai mult decât durata lui.

Dacă mintea ta rămâne agitată noaptea, amintește-ți: soluțiile nu se găsesc în gândurile pe care le rumegi în întuneric.

Încredințează-ți grijile lui Dumnezeu și spune-ți: „Doamne, am încredere că mă vei lumina dimineată.”

Apoi dormi în pace.





Nutriția

Hrana este mai mult decât energie — este o binecuvântare.

Alege mâncare cât mai simplă, naturală, cât mai aproape de pământ și de ritmul anotimpurilor.

Mănâncă în liniște, cu recunoștință, și binecuvântează-ți mâncarea.

Poți face semnul crucii, poți rosti o rugăciune scurtă înainte și după masă:

Hidratarea

Apa este viață. Bea apă de-a lungul zilei, nu doar când îți este sete.

Începe dimineața cu un pahar de apă curată — este un gest simplu care pune în mișcare întregul sistem.

Mișcarea

O plimbare în aer liber, un dans ușor sau câteva exerciții de întindere pot schimba complet energia zilei.

Ai grijă de articulațiile și mușchii tăi, susține-ți corpul cu suplimentele de care are nevoie – vitamine, minerale, electroliți sau săruri.

Și nu uita: atunci când simți că ai nevoie de mai mult sprijin, apelează la un specialist – un nutriționist, un medic, un terapeut sau un antrenor potrivit pentru tine.

Recomandările personalizate, adaptate nevoilor și stării tale de sănătate actuale, pot face o diferență esențială.

Grija de tine înseamnă și să ceri ajutorul potrivit, la momentul potrivit.

Lifestyle

2. Planul mental – gândurile pot fi prieteni sau sabotorii noștri

Mintea este un instrument extraordinar, dar dacă o lăsăm nesupravegheată, ea ne poate conduce spre neliniște și suferință.

Lucrul cu gândurile și credințele limitative este o practică zilnică, iar conștientizarea lor este primul pas spre libertate interioară.

Observă ce gânduri se repetă în mintea ta: sunt constructive sau te trag în jos?

Întreabă-te: „Acest gând mă ajută să cresc sau mă sabotează?”

Amintește-ți:

„Lucrurile nu sunt bune sau rele în sine; gândirea noastră este cea care le face astfel.” William Shakespeare

Nu situațiile în sine ne tulbură, ci felul în care le interpretăm.

O persoană fericită nu este aceea care are o viață perfectă, ci aceea care are o atitudine sănătoasă și înțeleaptă în fața vieții.

Charles Swindoll spunea:

„Viața este 10% ceea ce mi se întâmplă și 90% felul în care reacționez.”

Când înveți să-ți observi gândurile și să alegi conștient răspunsul, nu reacția automată, îți recapiți puterea personală și liniștea minții.

3. Planul emoțional – emoțiile sunt mesageri, nu dușmani

Emoțiile ne arată ce se întâmplă în interiorul nostru.

Nu trebuie să le negăm, ci să învățăm să fim observatorii lor, nu victimele lor.

Primul pas este să le identifici.

Ce simți cu adevărat? Tristețe, frustrare, vinovăție, rușine, furie?

Al doilea pas este să privești dincolo de primul strat.

De multe ori, sub furie se ascunde durerea, sub rușine – nevoia de iubire, iar sub frică – lipsa de încredere.

Când devii observatorul emoțiilor tale, începi procesul de eliberare.

Le poți exprima și transforma prin:

- respirație conștientă,
- scris liber în jurnal,
- rugăciune,
- mișcare,
- conversații autentice.

Lifestyle

4. Planul spiritual – hrana sufletului

Sufletul are nevoie de hrană, la fel ca trupul.

Poți face totul corect pe celelalte planuri, dar dacă te îndepărtezi de sursa divină, apare golul interior.

Starea de bine spirituală se cultivă prin:

- rugăciune zilnică,
- participarea la slujbă,
- post,
- lecturi duhovnicești,
- fapte bune și voluntariat,
- blândețe și compasiune în relația cu ceilalți.

Cele mai apropiate forme de sfințenie sunt bunătatea și blândețea.

Când le cultivi în tine, le dăruiești și celorlalți, iar lumea din jurul tău se transformă.

Important este nu doar ce faci, ci energia din care faci.

Fă lucrurile nu din frustrare sau dorința de a demonstra ceva, ci din recunoștință.

Când faci totul din iubire și mulțumire, viața ta se aliniază firesc cu voia lui Dumnezeu.

Starea de bine este o alegere zilnică, nu un obiectiv de bifat.

Ea se construiește din obiceiuri mici, din intenții bune și din credința că Dumnezeu lucrează mereu pentru binele nostru.

Chiar și atunci când simți că nu mai poți, rostește măcar un „Doamne, mulțumesc. Doamne, ai grijă de mine.”

Uneori, acesta este cel mai vindecător gest.

Fii blândă cu tine. Ai răbdare.

Și amintește-ți: fericirea nu vine dintr-o situație perfectă, ci din atitudinea cu care alegi să trăiești fiecare zi — cu iubire, bunătate, blândețe și încredere în Dumnezeu.

Despre autor

Ștefania Filip este coach și terapeut holistic, dedicată lucrului cu mamicile și femeile care se simt epuizate, copleșite sau deconectate de ele însele.

În tot ceea ce face, pune iubire, prezență și credință, călăuzită de motto-ul său:

„Nimic fără Dumnezeu.”

Prin sesiuni individuale, ateliere și evenimente de dezvoltare personală și spirituală, Ștefania ghidează femeile către armonie și reîntoarcere la sine, inspirată de credința că:

„Armonia ta este misiunea mea.”

Pentru mai multe detalii și resurse dedicate stării de bine, poți accesa stefaniafilip.ro

Autor: Ștefania Filip – terapeut holistic și coach.

Oamenii importanți din viața noastră



**Oamenii care ne suportă cu zâmbet și optimism când ne plângem, când nu mai știm cine suntem, când viața pare prea grea și nu mai găsim sensul...
La voi alergăm când nu mai avem putere să zâmbim....
La voi alergăm când ne simțim pierduți și vrem să ne odihnim în brațele voastre deschise cu iubire incapabilă de judecată, atotputernic iertătoare și pe deplin vindecătoare.**

Lifestyle

La voi alergăm când tăcerea din noi apasă prea greu și cuvintele se frâng, iar voi ne inventați un alfabet al simțirii voastre care ne pune și nouă ordine în cuvintele nerostite, dar simțite profund.

La voi alergăm când lumea întreagă pare că nu ne înțelege și voi auziți tot freamătul nostru interior așa cum nimeni, nici măcar noi, nu știm că tulbură.

Voi sunteți cei care nu fug de lacrimile noastre, cei care nu se tem de haosul din sufletul nostru, cei care știu să ne netezească fiecare pliu deranjat al simțirii noastre obosite și încâlcite. Pe umărul vostru se descarcă furtunile noastre, iar voi rămâneți acolo, neclintți, ca un refugiu pe care nu-l merităm, dar pe care ni-l oferiți de fiecare dată, cu determinarea farului călăuzitor care supraviețuiește furtunilor pentru că doar asta a fost învățat să facă.

Știm că, de multe ori, nici voi nu aveți sprijin, nici nu ați avut un sprijin așa cum sunteți voi, pentru noi, dar ați devenit tot ce v-a lipsit în alți oameni.

Știm că lumea voastră poate e mai haotică decât a noastră, că rănilor voastre încă sunt vii și unele lacrimi nu s-au rostogolit pe obraz, ca să nu distrugă micuța punte creată între voi și iertarea durerii care nu se oprește.

Și totuși, găsiți puterea de a ne aduna pe noi, de a ne reda tot ceea ce vouă v-a fost luat, negat, trădat. De ce, de unde puterea asta?

Pentru că ne iubiți. Și de aceea, voi sunteți singurii care reușiți să ne reconstruiți, chiar și din bucățile cele mai dureroase care pulsează a învrăjbitare și frică, încă.

Voi, cei care ne ascultați fără să ne cereți explicații, cei care aveți o poaiză, o idee, o iertare pentru toate gândurile și trăirile haotice din viața noastră.

Poate că de multe ori auziți doar plânsul nostru, poate că păreți doar un rezervor pentru durerile noastre, poate vi se pare că vă credem inepuizabili și mereu la datorie, dar sufletul nostru știe tot și el vă vede, vă recunoaște și vă trimite înapoi toată iubirea voastră tăcută, destoinică, perseverentă.

Da, vă iubim, vă vedem, vă apreciem, chiar dacă nu o spunem mereu, chiar dacă uneori suntem greu de suportat suntem, pentru că voi sunteți.

**În tăcerea voastră e puterea care ne vindecă.
În răbdarea voastră e dovada că iubirea există.**

Pentru noi sunteți dovada vie că sufletul omului poate fi sprijinul altui suflet, și lumina oricărui întuneric care se cerea doar atins de iubire, ca să aprindă o scântie de speranță.

Autor : Ana Maria Ducuță

Gândurile care ne vindecă



Fiecare gând este o vibrație care se imprimă în celulele noastre. Gândurile sunt impulsuri electrice, dar și forme subtile de energie. Ceea ce gândim determină ce simțim, iar ceea ce simțim modelează chimia corpului.

Lifestyle

Neuroștiința arată că fiecare emoție activează un set specific de neurotransmițători.

Frica activează cortizolul și adrenalina. Bucuria stimulează dopamina și serotonina.

Compasiunea și iubirea activează oxitocina și endorfinele. Cu alte cuvinte, mintea scrie zilnic rețeta biochimică a propriei stări.

Există gânduri care oboresc și gânduri care regenerează.

„Nu pot” – contractă sistemul nervos.

„Pot încerca” – creează o deschidere, o punte între prezent și potențial.

„Nu merit” – închide inima.

„Învăț să primesc” – o redeschide.

Ca medic, am observat că pacienții care cred în vindecare au o evoluție clinică diferită. Corpul lor răspunde mai bine la tratament, iar sistemul imunitar pare să prindă curaj.

Credința nu este o iluzie, ci un mecanism biologic prin care energia vieții se reactivează.

Dar pentru a ajunge acolo, trebuie să învățăm să nu credem tot ce gândim. Mintea vorbește mereu, dar noi alegem ce păstrăm.

Gândul este ca o sămânță: dacă îl uzi cu atenție, crește; dacă îl ignori, se ofilește.

Vindecarea începe în clipa în care alegem un gând mai blând. Nu e nevoie să fie perfect. Este suficient să fie mai luminos decât cel anterior. Când faci acest pas, îți schimbi direcția vibrațională. Începi să atragi experiențe care confirmă noul tău mod de a privi lumea.

Aceasta este adevărata medicină a viitorului – o medicină a conștiinței, în care gândul, emoția și trupul nu mai sunt părți separate, ci un tot coerent.

Pentru că acolo unde mintea este calmă, inima se liniștește.

Iar unde inima se liniștește, corpul începe, în sfârșit, să se vindece.

Autor: Dr. Raluca Adriana Muntean

Îți ofer tot... doar să nu mă părăsești



Când iubirea devine strategie de supraviețuire

Sunt oameni care iubesc profund. Intens. Cu totul. Care oferă totul. Fără să li se ceară. Care construiesc, susțin, repară, țin relația în spate, în numele dragostei. Dar în spatele acestei dăruiri necondiționate, se ascunde adesea o frică profundă: „Dacă nu dau tot... o să fiu părăsit(ă).”

Și astfel, iubirea nu mai este un dans între doi. Ci o formă rafinată de evitare a durerii. Jennifer Lopez este cunoscută pentru pasiunea cu care trăiește iubirea. Pentru felul în care investește emoțional, total, fără jumătăți de măsură, de fiecare dată. A trăit iubirea spectaculos, intens, în văzul lumii.

De la relația cu Ben Affleck la interviurile în care vorbește despre cum „a iubi este ceva ce face natural”.

În interviuri, vorbește despre romantism, despre gesturile ei de afecțiune, despre dorința de a construi. Dar într-un documentar recent, artista spune cu sinceritate: „I was always trying to love someone else enough that I wouldn't feel my own emptiness.”

Lifestyle

O frază care descrie perfect partenerul care „dă totul”.

Care oferă pentru a nu simți lipsa. Care iubește pentru a nu simți golul din interior.

Și care trăiește cu o frică ascunsă: dacă nu mai ofer, nu mai sunt iubit(ă).

De multe ori, ceea ce pare devotament absolut poate fi o formă subtilă de evitare emoțională.

Ce înseamnă să „dai totul”?

Sunt oameni care, într-o relație, par să nu aibă limite.

Oferă timp, afecțiune, resurse, idei, soluții. Se pun pe pauză pentru celălalt. Se pliază după ritmul, dispoziția, emoțiile lui. Iar la exterior, par partenerul ideal: grijuliu, implicat, generos.

Dar în cabinet, am auzit de zeci de ori același “refren”:

„Fac totul pentru el și tot nu e bine.”

„Am grijă de ea ca nimeni altcineva, dar tot simt că nu e fericită.”

„Simt că mă dau pe mine cu totul, dar nu sunt văzut.”

Ce spune psihologia?

Conform teoriei atașamentului, există persoane care își dezvoltă un stil anxios în relații. Au trăit, în copilărie, abandon sau respingere emoțională și au învățat că iubirea se câștigă.

Dorința lor de a fi iubiți e atât de mare, încât devin parteneri ultra-prezenți, ultra-atenți, ultra-ofertanți.

Dau totul, doar ca să nu fie părăsiți.

Tammy Nelson, în *Integrative Sex & Couples Therapy*, descrie acest mecanism drept dependență inversată:

Persoana nu se conectează cu propria nevoie de iubire, ci își exprimă nevoia afectivă prin a avea grijă excesivă de celălalt.

Paradoxal, cel care „dă totul” este, de fapt, cel care nu știe cum să primească.

În spatele acestei generozități neobosite se află, adesea, un tipar vechi, învățat în copilărie.

Un copil care a simțit că iubirea trebuie câștigată. Sau care a crescut lângă o figură de atașament deprimată, absentă, instabilă. Acel copil a învățat să se facă util, plăcut, indispensabil - pentru a nu fi respins.



Lifestyle

De exemplu, o clientă de 36 de ani îmi spunea „Eu iubesc profund. Fac totul pentru el. Îl susțin, îl ascult, îi organizez viața. Dar când îi cer să vină el spre mine, dispare.” Am întrebat-o ce se întâmplă în ea atunci când nu mai face nimic. A tăcut. Apoi a spus: „Mi-e frică să nu descopăr că n-are nevoie de mine.”

Adele și lecția despre a cere

Într-un interviu emoționant, Adele a spus:

„Am învățat greu să spun ce vreau, nu doar ce ofer.”

Artista a trecut printr-un divorț dureros și a mărturisit că, ani de zile, a crezut că dacă va fi partenera perfectă, nu va fi părăsită.

Dar s-a pierdut în dăruire. În a face pe plac și a nu cere nimic până când a ajuns la epuizare. Și a ales să se întoarcă spre sine.

„I'm still learning to receive, not just give.”

O lecție pe care o trăiesc multe femei în liniște, în spatele unei aparente „iubiri mature”.

Există și bărbați care trăiesc această dinamică.

Andrei 39 ani, îmi spunea: „Îi cumpăr flori. Mă duc după ea de la muncă. Îi ascult toate fricile, dar nu simt că mă vrea cu adevărat. Nu știu cine sunt în afara rolului de partener ideal.”

La fiecare retragere a parteneriei, oferea mai mult. Nu pentru că era generos, ci mai degrabă, pentru că nu suporta gândul respingerii.

„Dacă ofer tot, poate n-o să plece.”

Aceasta este cheia: în spatele dăruirii excesive, adesea se află frica de a fi invizibil(ă), de a nu conta, de a nu fi iubit(ă) dacă nu ești de ajutor.

Acest tip de parteneri intră ușor în reactivitate și dezechilibru în relație:

- oferă înainte să fie întrebați,
- nu pot seta granițe între „a susține” și „a se anula”,
- au dificultăți în a exprima furia, durerea sau nevoia fără vinovăție,
- și adesea se retrag din ei înșiși în momentele în care, de fapt, ar trebui să ceară și să rămână.

Se creează astfel un ciclu în care celălalt partener simte presiune, insuficiență sau lipsă de spațiu, iar „cel care dă totul” se simte respinși, neapreciați sau abandonați.

Relația ideală nu este cea în care „dai totul”, ci în care „te dăruiești pe tine, conștient, autentic, asumat”.

A iubi nu înseamnă să te anulezi.

A fi un partener bun nu înseamnă să te pui pe ultimul loc.

Relațiile vindecătoare încep atunci când avem curajul să ne întrebăm:

- Ce parte din mine cere validare prin dăruire?
- Pot sta în relație și atunci când nu ofer nimic?
- Ce primesc, de fapt, când dau tot?

Partenerul care „dă totul” într-o relație nu are nevoie să învețe cum să iubească mai mult, ci să iubească mai echilibrat.

Să învețe să ceară, să primească, să existe și în absența rolului de salvator.

Vindecarea începe atunci când relația nu mai e o scenă pentru a demonstra cât de mult putem oferi, ci un spațiu în care putem fi exact așa cum suntem, cu nevoi, vulnerabilități și dorințe. Primul pas este să învățăm să ne observăm gesturile automate: oferim pentru că vrem sau pentru că ne temem?

Apoi, să exersăm granițele: e în regulă să nu fim disponibili tot timpul. Și mai ales, să redescoperim bucuria de a primi. Nu totul trebuie să vină prin efort, iar iubirea reală nu se măsoară în cât te sacrifici, ci în cât de sincer te poți arăta, fără frică, lângă celălalt.

Pentru că iubirea reală nu are nevoie de sacrificii permanente, ci de doi oameni prezenți, sinceri și capabili să stea împreună în adevăr.

Autor Psihoterapeut Roxana Niciev



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 eu nu
dădeam în direcția
acastă.”

Raluca M. Găină

„Telespectanța mea
plăcută distinsă, atât
să fiu în fața
camerelor, cât 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
reverve 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