

# GLAMORA

Magazine

LILI APOSTOL

„Îmi place să  
construiesc proiecte  
care inspiră, să susțin  
branduri românești  
și să promovez  
frumusețea  
autentică.”



FABIO NITĂ

„Atmosfera de acasă, de sărbători, este cea  
mai frumoasă pentru mine.”

Decembrie, 2025

# Revista Oamenilor de Succes



**Conținut editorial premium!**

[www.celebritimemagazine.ro](http://www.celebritimemagazine.ro)

*Instagram:* celebritime magazine *Facebook:*

celebritime magazine

*Youtube:*

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

e-qr5jl/about e-mail:

[celebritimemagazine@gmail.com](mailto:celebritimemagazine@gmail.com)

# Nota Editorului

În ediția din luna decembrie a revistei Glamora Magazine îl avem pe copertă pe FABIO NIȚA.

Am realizat un interviu de excepție și l-am descoperit pe FABIO, bărbatul devotat meseriei sale.

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



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

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

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

Să aveți parte de Sărbători binecuvântate alături de toți cei dragi sufletelor voastre!

[www.celebritimemagazine.ro](http://www.celebritimemagazine.ro)

***Instagram: celebritime magazine Facebook: celebritime magazine***

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

***qr5jl/about e-mail: [celebritimemagazine@gmail.com](mailto:celebritimemagazine@gmail.com)***

# Cuprins Decembrie

## NOTA EDITORULUI



3 Nota Editorului



23 Machiaj pentru sărbătorile de iarnă - Mirela Vescan

## INTERVIURI GLAMORA MAGAZINE



7 INTERVIU  
EXCLUSIV CU  
FABIO NIȚA  
„Pentru mine, muzica  
este un medicament  
pentru suflet. Trăiesc  
prin muzică.”



11 Interviu Exclusiv  
Lili Apostol

## FASHION



15 Iarna 2025:  
Strălucire, eleganță și  
confort – cum ne  
îmbrăcăm în sezonul  
sărbătorilor”

## BEAUTY



19 Cum îți adaptezi  
machiajul la  
temperaturile scăzute

## LIFESTYLE



19 Bucură-te de viață  
fără să te afecteze  
părerile celor din jur



27 Umbra Sezonului  
Luminii



32 Învăță să acționezi  
din recunoștință, nu din  
lipsă. Și vei schimba  
totul.



36 Pași către Pacea în  
Cuplu



41 Reuniunea de  
20 de ani a  
actorilor din  
serialul LACRIMI  
DE IUBIRE



45 Despre liniștea care  
se învață



47 România pe scena  
mondială: rezultate  
remarcabile la Aerial  
Art World  
Championship 2025 –  
Cesenatico, Italia



## **Backstage cover**



**Credit foto:  
Mytouche  
Peter**

EXCLUSIV

## FABIO NIȚĂ

„Fericirea pentru mine este o zi petrecută în studio, când înregistrez o piesă nouă.”



EXCLUSIV

# INTERVIU EXCLUSIV CU FABIO NIȚĂ



**Glamora Magazine: Cum a început cariera ta?**

Fabio Niță: Cariera mea a început de la o vârstă fragedă, cu multe dorințe și visuri de a avea propriile mele piese.

Îmi aduc aminte cu mult drag că am mers la Mihai de la 3SudEst, la Constanța, ca să-mi compună o piesă. După o lună, piesa era gata. Țin minte că am văzut la televizor o reclamă la Antena 1, unde Mihaela Rădulescu căuta noi talente, iar premiul cel mare urma să fie oferit piesei cea mai dorită de public. Cu multă emoție, piesa mea a fost aleasă. A fost un moment extrem de emoționant să simt că publicul este alături de mine. Le mulțumesc din suflet celor de la Antena 1 pentru acea oportunitate!



**„Tot ce am realizat am făcut prin efort propriu, cu multă ambiție și determinare, pentru a-mi îndeplini visul din copilărie.”**

**Glamora Magazine: Ce amintiri ai de la debutul tău în carieră?**

Fabio Niță: M-am luptat singur în tot parcursul meu în muzică. Îmi amintesc că nu-mi permiteam, financiar, să am propria mea piesă, așa că a trebuit să strâng bani ca să pot investi în primul meu proiect muzical. După aceea, am găsit un compozitor, pe nume Magic, care mi-a compus albumul „Poate într-o zi”. Am mers cu el să-l promovez la toate televiziunile din România!

**Glamora Magazine: Cum a fost, de fapt, copilăria ta? Ți doreai de mic să pătrunzi în muzică?**

Fabio Niță: A fost o copilărie grea, fără prea multe posibilități, din păcate. Însă dorința de a cânta a existat mereu. Visul s-a împlinit mai târziu, dar cu atât mai mult mă bucur acum, pentru că pot să încânt publicul cu piesele mele. Sufletește, mă simt împlinit.

**Glamora Magazine: Câte albume ai lansat până acum?**

Fabio Niță: Am lansat 4 albume: Poate într-o zi, Iubește-mă, Miracles și Jumătatea mea. În fiecare dintre ele se află o parte din sufletul meu. Sunt mândru că am lucrat cu ambiție, determinare și multă muncă.

**Glamora Magazine: Cât de multă muncă este în spatele meseriei tale?**

Fabio Niță: Este foarte multă muncă. Din păcate, lumea din showbiz nu este atât de deschisă și de "săritoare" pe cum pare. Tot ce am realizat am făcut prin efort propriu, cu multă ambiție și determinare, pentru a-mi îndeplini visul din copilărie.

## EXCLUSIV

### **Glamora Magazine: Unde îți petreci sărbătorile de iarnă?**

Fabio Niță: Acasă, alături de familie. Mă bucur de cozonac, sarmale, de bradul împodobit, de cadouri și de colindători. Atmosfera de acasă, de sărbători, este cea mai frumoasă pentru mine.

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

Fabio Niță: Cu siguranță aș schimba unele lucruri, dar, în același timp, sunt recunoscător pentru tot ce am realizat. Totul s-a întâmplat cu muncă, ambiție și dorință de a reuși.

### **Glamora Magazine: Ce înseamnă meseria ta pentru tine?**

Fabio Niță: Pentru mine, muzica este un medicament pentru suflet. Trăiesc prin muzică. Nu trece nicio zi fără să ascult o piesă – fie de-a mea, fie de la artiști pe care îi admir, din România sau din afară.

### **Glamora Magazine: Care sunt top 10 artiști preferați ai tăi?**

Fabio Niță: Ador întrebarea asta! În primul rând, Michael Jackson – el m-a inspirat să fiu artistul care sunt azi. Apoi, Mariah Carey și Celine Dion. Îl admir mult și pe Nikos Vertis, pe care am avut ocazia să-l întâlnesc personal la concertul din București, în septembrie. Jennifer Lopez – am fost la 5 metri de ea, la concertul din vară, a fost adorabilă! Am văzut-o live și pe Beyoncé, la Dublin. Îmi plac și Rihanna, Sia, Chris Brown, iar Julio Iglesias m-a impresionat enorm când l-am văzut live în Tenerife.



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

Fabio Niță: Am o părere foarte bună! Muzica românească a evoluat mult, avem calitate și videoclipuri la nivel internațional. Sunt plăcut surprins de ceea ce se întâmplă.

### **Glamora Magazine: Care este cel mai frumos aspect al meseriei tale?**

Fabio Niță: Faptul că pot apărea în fața publicului – fie la televiziune, fie pe scenă. Sunt două lucruri care mă împlinesc și îmi place să fiu mereu impecabil.



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

Fabio Niță: Fericirea pentru mine este o zi petrecută în studio, când înregistrez o piesă nouă. Și apoi, când o lansez și văd că publicul o primește cu entuziasm – acela este momentul care mă face cu adevărat fericit.

**Glamora Magazine: Ce îți place cel mai mult să faci în afara meseriei tale?**

Fabio Niță: Să călătoresc peste tot în lume, să descopăr locuri și culturi – așa cum sunt ele, cu bune și cu rele.

**Glamora Magazine: Cine este Fabio Niță, bărbatul din spatele carierei?**

Fabio Niță: Un băiat cu suflet mare, sensibil, dar și puternic. Încerc mereu să ajut oamenii din jurul meu atunci când au nevoie. Sunt ambițios și dedicat în tot ce fac.

**Glamora Magazine: Care este destinația ta preferată pentru concediu?**

Fabio Niță: O să râzi, dar sunt îndrăgostit de Grecia! Deși îmi plac multe locuri din lume, Grecia rămâne în sufletul meu.

**Glamora Magazine: Ce n-ai făcut până acum, deși ți-ai fi dorit mult?**

Fabio Niță: Să-mi petrec ziua de naștere la New York. A fost o dorință mai veche, și vara aceasta mi s-a împlinit!

**Glamora Magazine: Continuă tu: "Am greșit atunci când...?"**

Fabio Niță: Am greșit atunci când am oferit prietenia și bunătatea mea unor persoane care astăzi se comportă de parcă nu mă cunosc. Din păcate, asta e realitatea.

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

Fabio Niță: Să nu renunțe niciodată la visul lui, oricât de greu ar părea!

**Glamora Magazine: Ce mesaj ai pentru cititorii Glamora Magazine?**

Fabio Niță: Să urmărească revista cu mare interes pentru că întotdeauna le aduce interviuri deosebite cu oameni speciali. Vă doresc tuturor să aveți parte de sărbători fericite alături de cei dragi!

**EXCLUSIV**

## **LILI APOSTOL**

**„Rochia potrivită,  
energia bună și  
atitudinea pozitivă pot  
transforma orice zi într-  
un moment de poveste.”**



## Interviu Exclusiv Lili Apostol



**Glamora Magazine: Cum reușești să îmbini viața personală cu cea profesională?**

Lili Apostol: Viața mea este un mix frumos între sport, evenimente și familie. Vin din sport de performanță, iar disciplina de acolo m-a ajutat să îmi organizez viața de zi cu zi. Imi împart timpul între antrenamentele copiilor de la Cuza Pirates Brăila, proiectele de lifestyle și aparițiile la gale și evenimente. Echilibrul vine din pasiune și din oamenii de calitate de lângă mine.

**Glamora Magazine: Lili, știm că ai o relație specială cu designerul Bianca Rusu. Cum a început această prietenie?**

Lili Apostol: Relația mea cu Bianca a început acum patru ani și de atunci s-a transformat într-o prietenie de suflet. Nu este doar o colaborare profesională, este o legătură sinceră, bazată pe încredere și respect. Bianca pentru mine este o femeie care pune pasiune în fiecare detaliu și care reușește să creeze adevărate opere de artă.

## EXCLUSIV

**„Pentru mine, fiecare apariție într-o creație Bianca Rusu Design este un moment de încredere și frumusețe.”**



**Glamora Magazine: Cum este să pășești în atelierul ei?**

Lili Apostol: Să intri în atelierul Biancăi Rusu înseamnă să pășești într-un adevărat paradis al rochiilor. Fiecare creație are o poveste, fiecare detaliu este gândit cu dragoste și profesionalism. Este imposibil să nu te simți specială atunci când porți o creație semnată de ea.

**Glamora Magazine: Ce înseamnă pentru tine să porți rochiile Biancăi?**

Lili Apostol: Înseamnă eleganță, rafinament și puterea de a străluci. Rochiile ei te fac să te simți unică, feminină și puternică în același timp. Pentru mine, fiecare apariție într-o creație Bianca Rusu Design este un moment de încredere și frumusețe.

## EXCLUSIV

**Glamora Magazine: Ce detalii frumoase ne poți împărtăși despre tine?**

Lili Apostol: Sunt un om energic, optimist și plin de entuziasm. Îmi place să construiesc proiecte care inspiră, să susțin branduri românești și să promovez frumusețea autentică. În afara scenei și a evenimentelor, sunt o femeie simplă, care își iubește familia, călătoriile și momentele de liniște.

**Glamora Magazine: Ce planuri ai pentru viitor?**

Lili Apostol: Îmi doresc să continui să construiesc proiecte frumoase, să fiu aproape de comunitatea mea și să aduc cât mai multe motive de inspirație prin ceea ce fac. Și, bineînțeles, să rămân aproape de oamenii dragi mie, printre care se află și Bianca, prietena și designerul care știe să transforme orice vis în realitate.



**Glamora Magazine: Un mesaj pentru cititoarele Glamora Magazine!**

Lili Apostol: Dragele mele, iubiți-vă și prețuiți-vă! Alegeți să fiți mereu elegante, autentice și să vă înconjuzați de oameni care vă inspiră. Rochia potrivită, energia bună și atitudinea pozitivă pot transforma orice zi într-un moment de poveste.

### Iarna 2025: Strălucire, eleganță și confort – cum ne îmbrăcăm în sezonul sărbătorilor”



Iarna este anotimpul în care moda atinge cele mai spectaculoase forme. Temperaturile scăzute aduc layering-ul în prim-plan, dar în același timp ne dau libertatea de a experimenta cu materiale luxoase, accente strălucitoare și ținute care emană festivitate. În decembrie, garderoba nu mai este doar despre protecție împotriva frigului – ci despre a sărbători.

## FASHION

„Îmi place iarna pentru că e sezonul în care îți permiti să fii și practică, și spectaculoasă. Poți purta un palton masiv pe stradă, iar seara să te transformi într-o apariție sofisticată într-o rochie de catifea sau paiete. Sărbătorile sunt despre strălucire, dar și despre a-ți păstra autenticitatea”, spune Corina Nenciu.



### Ce se poartă iarna aceasta:

Tendințele pentru iarna 2025 ne arată un echilibru între clasic și avangardă. Designerii propun paltoane cu croieli oversized, cape dramatice, dar și jachete scurte din piele sau shearling.

#### Paltoane și outerwear:

- Paltonul lung din lână, cu croială minimalistă, rămâne piesa centrală.
- Capele și mantourile inspirate din epoca victoriană fac senzație pe podiumuri.
- Puful elegant revine, dar reinterpretat – nu mai este doar sportiv, ci sofisticat, în culori pastel sau metalice.

#### Materiale dominante:

- Catifeaua, simbol al eleganței de iarnă.
- Pielea, atât netedă, cât și întoarsă.
- Lurexul și paielele, pentru ținutele de seară.
- Tricotajele groase cu detalii artizanale.

## Fashion

### Vestimentația de sărbători – glamour și magie

Perioada Crăciunului și a Revelionului este momentul perfect pentru a experimenta. Rochiile midi din catifea verde sau bordo sunt must-have pentru mesele festive în familie, în timp ce rochiile din paiete argintii sau aurii sunt alegerea ideală pentru petrecerile de Revelion.

„Cred că fiecare femeie ar trebui să aibă o rochie de catifea și o rochie cu paiete în garderoba ei de iarnă. Prima pentru eleganța clasică, a doua pentru acel moment de strălucire absolută. Eu ador să combin paietele cu piese masculine – de exemplu, un sacou oversize peste o rochie sclipitoare”, povestește Corina Nenciu.

#### Ținute de inspirație:

- Pentru Crăciun: rochii midi din catifea, fuste plisate aurii cu pulovere elegante, pantaloni largi cu topuri din mătase.
- Pentru Revelion: rochii scurte cu paiete, salopete metalizate, costume bărbățești reinterpretate cu topuri sclipitoare.
- Accesorii: pantofi stiletto cu cristale, cercei XXL, genți mini cu detalii strălucitoare.



# FASHION

## Tips & Tricks by Corina Nenciu

1. Alege o piesă vedetă – rochia, paltonul sau accesoriile – și construiește restul ținutei în jurul ei.
2. Investește în texturi bogate: catifea, lurex, piele. Acestea nu se demodează.
3. Pentru un look sofisticat de sărbători, joacă-te cu contraste: paiete + sacou masculin, catifea + bocanci, tricotaj moale + fustă metalică.
4. Nu uita de detaliile beauty: un ruj roșu clasic și o coafură simplă pot ridica întreaga ținută.



## Concluzie

Iarna 2025 este un anotimp al experimentului și al strălucirii. Între paltoanele dramatice și ținutele de seară festive, femeia modernă își găsește vocea prin haine. Sărbătorile devin ocazia perfectă de a-ți celebra stilul și de a străluci – la propriu și la figurat.

„Moda de iarnă este despre contrast: cald și rece, simplu și extravagant, masculin și feminin. Și mai ales, despre bucuria de a purta haine care îți dau încredere și îți amplifică magia momentului”, concluzionează Corina Nenciu.

**Autor: Corina Nenciu**

## Cum îți adaptezi machiajul la temperaturile scăzute



Pe măsură ce frunzele cad și aerul devine tăios, rutina de machiaj are nevoie de o schimbare la fel de firească precum garderoba.

Tenul se confruntă cu frigul de afară, aerul uscat din încăperi și diferențele bruște de temperatură. Rezultatul? Piele mai uscată, mai sensibilă și un machiaj care nu mai se „așază” la fel de frumos ca în lunile calde.

Adaptarea machiajului pentru iarnă nu înseamnă doar hidratare intensă — înseamnă echilibru: între texturi, finisaje și protecție.

# BEAUTY

## 1. Baza începe cu îngrijirea

Oricât de sofisticat ar fi machiajul, el nu va arăta bine fără o piele bine pregătită.

În sezonul rece, e esențial să folosești produse de skincare mai hrănitoare: o cremă bogată în ceramide, acizi grași sau uleiuri ușoare, care să refacă bariera cutanată.

Aplică-le cu cel puțin 10 minute înainte de machiaj, pentru ca tenul să le absoarbă complet. Dacă te grăbești, tamponează ușor surplusul cu un șervețel de hârtie înainte de fondul de ten — astfel vei evita ca produsele să „alunece” pe piele.

Truc rapid: un serum cu acid hialuronic urmat de o cremă cu textură lejeră face minuni — pielea rămâne elastică, dar nu grasă.

## 2. Alege un fond de ten adaptat sezonului

Mulți fac greșeala de a folosi același fond de ten tot anul.

Iarna, pielea are nevoie de formule mai bogate, care să ofere hidratare suplimentară fără a încălca.

- Caută produse cu finisaj natural sau satinat, care lasă pielea luminoasă, dar uniformă.
- Evită formulele ultra-mate, care pot accentua zonele uscate, și alege variante hidratante.

## 3. Pudra – aliatul de încredere, nu dușmanul

Contrar mitului popular, pudra nu trebuie eliminată iarna — trebuie doar aplicată cu măsură și atenție.

Scopul ei nu este să usuce, ci să fixeze machiajul și să mențină un aspect curat pe tot parcursul zilei.

Alege o pudră fină, mătăsoasă, eventual cu particule luminoase sau o formulă minerală.

Aplic-o doar în zonele care tind să lucească: frunte, nas, bărbie. Pe pomeți, lasă fondul de ten să respire.

**Pro tip:** fixează machiajul cu o pensulă mare și moale, tapotând ușor — nu șterge. Astfel, păstrezi catifelarea tenului fără să pierzi din confort.



## BEAUTY

### 4. Texturi mixte pentru un efect natural

Dacă vara preferăm cremele ușoare și finish-urile glowy, iarna e momentul perfect pentru echilibru:

- blush-ul cremos oferă vitalitate și proștețime,
- pudra fixează machiajul în zonele necesare,
- iluminatorul adaugă luminozitate controlată.

Combinarea acestor texturi face ca machiajul să arate natural, dar rezistent. În plus, contrastează frumos cu aerul rece de afară și lumina blândă de iarnă.

### 5. Culorile potrivite sezonului rece

Lumina iernii e mai rece, iar nuanțele feței tind să pară mai palide. Pentru a reîncălzi trăsăturile, alege tonuri calde și bogate:

- farduri în nuanțe de cupru, bronz sau roz pudrat
- blush piersică sau burgundy difuzat fin
- buze în nuanțe de trandafiriu, vișiniu sau chiar nude cald.

Aceste tonuri readuc viață feței și oferă acea căldură vizuală care contrastează cu frigul de afară.



# BEAUTY

## 6. Rutina de machiaj ca moment de răsfăț

Machiajul de iarnă are un ritm aparte.

E momentul în care fiecare pas devine o formă de grijă: aplicarea fondului de ten ca o mângâiere, blush-ul ca o adiere de căldură, rujul ca o notă de încredere.

În diminețile reci, rutina de machiaj poate fi o mică terapie personală. Nu doar că-ți protejează pielea, dar îți schimbă și starea de spirit. Pentru multe femei, e acea pauză de liniște înainte de agitația zilei — un moment de conectare cu propria feminitate.

## 7. Fixarea finală

După ce ai terminat machiajul, aplică un spray de fixare hidratant — preferabil cu extract de aloe vera, glicerină sau apă de trandafiri.

Pe lângă faptul că sigilează machiajul, redă luminozitatea naturală a pielii și previne senzația de uscăciune.

Machiajul de iarnă nu înseamnă renunțare, ci adaptare inteligentă.

Este despre a învăța să combini texturile, să dozezi pudra cu finețe, să păstrezi hidratarea fără a pierde rezistența.

Frumusețea adevărată în sezonul rece nu se ascunde sub straturi grele, ci se relevă prin echilibru: un ten îngrijit, un machiaj bine temperat și o stare de bine care se citește pe chip.

Iarna nu este dușmanul machiajului – e doar o nouă scenă pe care strălucirea ta se reinventează.



## **Machiaj pentru sărbătorile de iarnă - Mirela Vescan**



**Pas cu pas, machiajul începe cu o piele sănătoasă-frumoasă**

**Principalele tipuri de ten sunt: mixt, gras și uscat. Restul sunt afecțiuni dar indiferent de tipul de ten sau de afecțiuni, se poate ajunge la o variantă frumoasă și sănătoasă.**

# BEAUTY

Cine dorește un look perfect pentru sărbătorile de iarnă trebuie să se pregătească din timp cu disciplină și răbdare!

Tratamentele cosmetice sau medicale, masajele, măștile și rutina de acasă conduc spre un ten perfect, indiferent de vârstă. Există soluții pentru orice, fiecare trebuie să trateze cu sinceritate propriul ten și să intervină cu o îngrijire-întreținere constantă.

Fondul de ten este o cremă colorată, fluidă sau mai densă, de multe ori poate compensa lipsa de apă a tenului, fermitatea sau vitalitatea. Când este aplicat pe un ten sănătos arată fabulos, protejează și asigură fotogenie.

Pentru seară fondul de ten trebuie fie cu putere mare de acoperire, luminos și suplu. Pentru rezistență intervine pudră, de preferat pulbere, fină, translucidă.

Sprâncenele se stilizează astfel încât să fie "optimiste" adică ușor arcuite și ascendente, cu aspect de pană. Pentru machiajul ochilor avem multe tendințe în acest sezon: Smokey eyes, gri argintiu, Eyeliner și auriu.

Pentru serile de sărbătoare recomand un machiaj al ochilor auriu, gene foarte bine fardate cu mascara pentru alungire, fard de obraz roz proaspăt - aplicat generos și bune roșii sau burgund.

Este incredibil de frumos să combini în acest fel fardul de obraz cu rujul, rezultatul este surprinzător de proaspăt și de floral.

Bineînțeles că se pot folosi și paiete fine aurii, pe zona ochilor, a pomeților și a decolteului.

Cineva a spus odată că sclipiciul transformă o zi mohorâtă într-o sărbătoare, eu îl recomand oricând, el transmite o stare de bine și este plăcut de privit. Pentru seara de Crăciun sclipiciul este ceva normal, pentru seara de Revelion este chiar necesar, orice machiaj se completează superb cu o pudră cosmică.

Să nu uităm pudră, ea sigilează machiajul, se obține o finisare frumoasă și bineînțeles oferă rezistentă. Am folosit de curând o pudră fină, HD, cu aromă de zmeură și trebuie să recunosc, rar mi-a plăcut un produs atât de mult, așa că o recomand.

Pentru gene alegem o mascara de alungire, curbură și volum, aplicăm generos.

**Autor: Mirela Vescan**

# Bucură-te de viață fără să te afecteze părerile celor din jur



**Trebuie să lași lumea să te lase în pace.**

**Lumea din capul tău, pentru că doar aia te preocupă de fapt.**

**Da, tu. Să îți dai voie să râzi, fără să te temi că cineva se va simți ofensat, că ești fericit și te bucuri de viața ta.**

## **LIFESTYLE**

**Să îți dai voie să plângi, fără să te temi că vei fi judecat pentru că astăzi nu ai zâmbetul la tine și nu "dă bine să fii trist".**

**Trebuie să îți permiți acest lux, de a te relaxa în cine ești tu acum, de a trăi fix povestea ta și de a nu încerca să fii un personaj pe care, crezi tu, ceilalți vor să îl vadă.**

**Pentru că nu, nu e așa. Puținii oameni care te cunosc cu adevărat te vor real, pentru că ei te simt și înțeleg, iar cei care nu te cunosc trăiesc în povestea pe care o aleg despre tine.**

**Așa că nu ai nimic de pierdut, în afară de bucuria autentică, pe care o ratezi în goana după validare. Validare care durează puțin, nu e trăire autentică și rupe bucăți din tine.**

**E cea mai frumoasă vacanță, cea mai împlinitoare trăire, să lași lumea să te lase în pace.**

**Să îți vezi de treaba ta, de viața ta, de vindecarea ta, așa cum te pricepi tu astăzi, și dacă mâine vezi mai mult, să faci mai bine.**

**Nu poți trăi ducând în spate poverile altor oameni despre ce îți imaginezi tu că ar trebui să fii sau să devii.**

**Dacă în loc să aerisești mintea și simțirea le împovărezi cu frică, vinovăție și rușine, nu există sens în nimic.**

**Orice e bun, devine rău și orice rău devine normalitatea.**

**Așa că da, fiecare om merită să își dea șansa la o viață din care alege să trăiască mai multă bucurie decât suferință.**

**Autor : Ana Maria Ducuță**

## Umbra Sezonului Luminii



**În teorie, fericirea ar trebui să fie cel mai simplu lucru de simțit. Și totuși, pentru unii oameni, exact momentele care ar trebui să aducă bucurie: sărbători, succes, schimbări pozitive, pot deveni cele mai apăsătoare.**

**Nu pentru că nu le merită, ci pentru că sufletul lor are nevoie de timp să recupereze ce mintea numește „bine”.**

## LIFESTYLE

Meghan Markle a fost în lumina reflectoarelor mondiale în una dintre cele mai dorite ipostaze: femeie împlinită, îndrăgostită, mamă.

Și totuși, într-un interviu care a făcut înconjurul lumii, ea a mărturisit că a trăit o depresie profundă în timpul sarcinii, într-un moment în care toată lumea o felicita pentru „cel mai frumos capitol” al vieții sale.

Această disonanță între cum ar trebui să te simți și ceea ce simți cu adevărat are un nume: tulburare de adaptare. Și da, poate apărea chiar și atunci când totul pare că merge bine.

### Când bucuria apasă în loc să elibereze

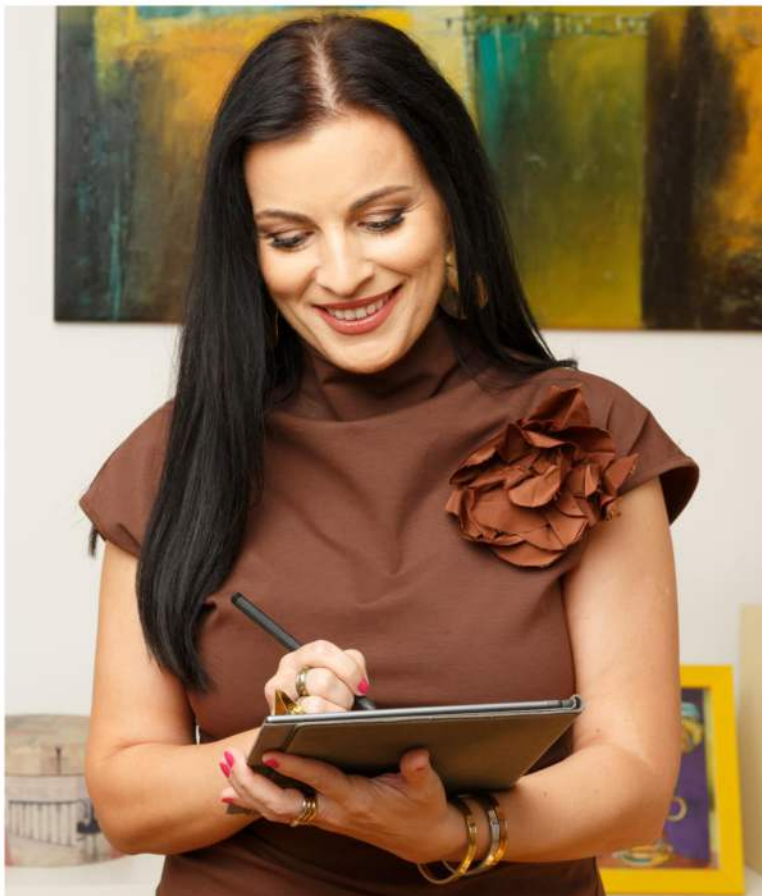
Deși este contraintuitiv, evenimentele pozitive pot declanșa crize emoționale.

Sărbători care vin cu presiunea perfecțiunii, promovări care aduc frica de a nu dezamăgi, căsătorii, nașteri, mutări, recunoaștere social... toate pot trezi anxietate, vinovăție, iritabilitate sau chiar episoade depresive.

Tulburarea de adaptare în contexte pozitive nu înseamnă că nu ești recunoscător.

Înseamnă că trăiești o diferență între ceea ce se așteaptă să simți și ce simte, cu adevărat, corpul și sufletul tău. Este ca și cum fericirea te găsește obosit, fără resurse să o trăiești.

Și atunci, în loc să aducă lumină, deschide o rană veche: aceea că nu ai voie să te bucuri dacă nu simți 100%.



### Cum se formează și de ce ne afectează tocmai în momentele „fericite”

Această tulburare apare adesea pe un fond de vulnerabilitate psihologică: o copilărie în care exprimarea emoțiilor a fost descurajată, un istoric de perfecționism sau condiționare a iubirii („ești bun doar dacă ai rezultate”), traume sau pierderi anterioare care revin ca ecou în momentele de schimbare.

De asemenea, persoanele care au trecut prin perioade lungi de stres sau nesiguranță pot trăi cu dificultate chiar și tranzițiile pozitive, pentru că sistemul lor nervos este obișnuit să funcționeze în alertă. Când, brusc, totul pare „bine”, apare o formă de dezechilibru intern: corpul nu recunoaște acest bine ca fiind sigur.

Perioada sărbătorilor amplifică aceste trăiri. Pe de o parte, este o perioadă încărcată simbolic - familie, iubire, împlinire - și, pe de altă parte, vine cu presiuni sociale, comparații (mai ales pe rețelele sociale), agitație, oboseală și interacțiuni complexe.

Mulți oameni se simt obligați să fie fericiți. Să zâmbească, să organizeze, să dăruiască, chiar dacă în interior se simt goi, copleșiți sau epuizați. Iar dacă au un moment de liniște, între două cadouri sau două postări, acel gol se face și mai vizibil.

## LIFESTYLE

### Cazuri reale, povești din cabinet...

R, 33 de ani, s-a căsătorit cu partenerul pe care l-a iubit 7 ani. Nunta a fost visul ei, totul perfect organizat. Dar în luna de miere a avut primele atacuri de panică. „Nu înțelegeam ce e în neregulă cu mine. Plângeam fără motiv. Mi-era dor de casă, de liniștea mea. Și îmi era rușine să spun asta.”

D, 41 de ani, a fost promovat ca director regional într-o companie multinațională. „Am simțit că tot ce am visat s-a împlinit. Dar în două săptămâni nu mai puteam dormi. Nu mă mai bucuram de nimic. Simțeam că o să fiu demascată, că nu sunt suficient.”

L, 36 de ani, a devenit mamă după ani de tratamente. Toată lumea o felicita. Ea se izola. „Aveam un copil minunat și o stare de gol interior. Nu mai știam cine sunt. Și mă simțeam vinovată că nu simt o fericire pură.”

### Psihologia din spate: între presiune și vinovăție

Tulburarea de adaptare apare când stresul unei schimbări - chiar pozitive - copleșește resursele emoționale ale persoanei. Apare vinovăția („ar trebui să fiu fericit”), rușinea („ce e în neregulă cu mine?”), frica de judecată („dacă ceilalți își dau seama?”).

Această disonanță între așteptare și realitate generează tensiune psihică, iar corpul răspunde prin simptome: anxietate, insomnie, iritabilitate, retragere socială, dificultăți de concentrare, epuizare.

În spatele acestor reacții se află, adesea, o voce veche, învățată: „Nu e în regulă să simt altceva decât bucurie.” Și această interdicție devine, în sine, un stres major.



## LIFESTYLE



**Cum navigăm prin “fericirea care doare”?**

- Nu presupune că bucuria trebuie să arate într-un anumit fel;

Bucuria poate fi liniște, lacrimi, tăcere. Nu toată fericirea e exuberantă.

- Dă-ți voie să trăiești toată paleta de emoții. Este în regulă să simți și recunoștință, și teamă, în același timp.

Paradoxurile emoționale nu sunt disfuncționale, sunt umane.

- Fii blând(ă) cu tine. - Trecerea la o etapă nouă are nevoie de adaptare, nu de presiune.

Nu ești programat să „fii bine” la comandă.

- Vorbește cu un terapeut, cu un prieten, cu cineva care nu te judecă. Spune ce simți, chiar dacă pare „nepotrivit”.

- Nu compara - Bucuria nu e un standard pe Instagram. Este o trăire intimă, subiectivă, uneori liniștită, alteori confuză.

**Exercițiu concret: „Ce nu e voie să simt... acum?”**

Pentru momentele în care nu înțelegi de ce nu te poți bucura, de ce o stare aparent pozitivă te face, în realitate, să te retragi sau să te închizi.

**1. Ia o foaie sau deschide o notiță în telefon. Scrie următoarea frază:**

„Mi-e greu să mă bucur pentru că...”



# LIFESTYLE

## 2. Continuă fără să te cenzurezi. Lasă gândurile să curgă. Poate fi:

- pentru că mi-e frică să nu pierd ce am câștigat
- pentru că n-am încredere că o merit
- pentru că mă simt epuizat(ă) de tot drumul până aici

## 3. Apoi scrie:

„Dacă aş spune asta cu voce tare, aş crede că...”

## 4. Încheie cu:

„Dar dacă m-aş crede... ce aş face diferit azi?”

De ce funcţionează: Pentru că acest exerciţiu scoate la suprafaţă exact acel strat emoţional care stă ascuns sub „totul e bine”. Te ajută să numeşti tensiunea dintre cum te aștepti să te simţi şi ce simţi cu adevărat. În loc să fugi de ea, o recunoşti. Iar acolo unde recunoaştem, începe reglajul emoţional. Adevărata adaptare nu vine din negare, ci din acceptarea nuanţelor. Iar uneori, acel „nu simt bucurie” este o formă de protecţie în faţa unei presiuni invizibile.

Nu încerca să forţezi o emoţie. Încearcă, în schimb, să asculţi ce îţi spune disconfortul. El nu apare ca să strice magia. Ci ca să îţi arate că ai nevoie de altceva. Poate mai multă linişte. Poate mai puţin aşteptare. Poate doar libertatea de a simţi exact ce simţi.



## În loc de final

Fericirea nu este întotdeauna expansivă. Uneori, vine cu un gol pe care nu-l recunoşti imediat. Cu o rearanjare interioară care doare înainte să așeze.

Și dacă te întrebi „ce e în neregulă cu mine?”, poate răspunsul este: nimic.

Poate doar ai nevoie de timp să te adaptezi la binele pe care nu ți-ai dat voie să-l simți pe deplin.

Și poate, anul acesta, în loc să forțezi magia, ai putea doar să-ți acorzi permisiunea să fii om. Chiar și în sezonul luminii.

# Învață să acționezi din recunoștință, nu din lipsă. Și vei schimba totul.



Trăim într-o lume care ne împinge să facem mereu mai mult, dar prea rar ne invită să ne întrebăm care este motivul pentru care facem ceea ce facem.

Mergem la sală, ținem diete, schimbăm joburi sau ne fixăm obiective, dar uneori fără să observăm energia din care pornim: frică, rușine, vinovăție sau dorința de a demonstra ceva.

Și atunci, chiar dacă ne atingem scopul, ne trezim obosiți, frustrați sau goi pe dinăuntru.

Pentru că nu acțiunea în sine contează cel mai mult, ci energia din care o faci.

# LIFESTYLE

## Energia din spatele acțiunilor tale

Potrivit piramidei conștiinței descrisă de dr. David R. Hawkins, emoțiile și stările noastre interioare au niveluri diferite de vibrație.

La baza piramidei se află rușinea, vinovăția, apatia, frica, dorința, mândria — toate grele, care ne țin captivi în lupta cu noi înșine.

Pe măsură ce urcăm, apar curajul, acceptarea, iubirea și, în vârf, recunoștința, fericirea și pacea. De aceea este atât de important să faci lucrurile dintr-o stare de recunoștință, nu dintr-un gol interior.

Când acționezi din iubire și mulțumire, energia ta se aliniază cu viața însăși — și atunci totul curge firesc.

## Când vrei să pleci dintr-un loc care nu-ți mai aduce bucurie

Poate e vorba despre un job care te frustrează, o relație care te doare sau un mediu în care nu te mai regăsești.

De multe ori simțim nevoia să fugim din aceste contexte, convinși că plecarea în sine ne va aduce liniște.

Însă adevărul este că nu poți lăsa în urmă o energie pe care o porți în tine.

Dacă pleci cu frustrare, furie sau nemulțumire, e posibil ca aceleași emoții să apară din nou — doar în alte forme, în alte contexte, cu alte fețe.

De aceea este esențial, înainte să pleci, să aduci acolo acceptare, pace și mulțumire.

Nu înseamnă să te prefaci că e bine. Înseamnă să spui, cu inimă împăcată: „Mulțumesc pentru tot ce am învățat aici. Am primit lecțiile mele. Plec cu pace.”

Atunci pleci cu sufletul împăcat și deschizi drumul către ceva cu adevărat nou.

Pentru că energia din care pleci determină ce vei găsi în locul în care mergi.



# LIFESTYLE

## Cum poți identifica energia din care faci lucrurile

Pentru început, ia-ți câteva minute de liniște. Poate cu o lumânare aprinsă sau o muzică blândă în fundal. Așază-ți mâna pe inimă și întreabă-te sincer:

1. Care este motivul real pentru care îmi doresc acest lucru?

Este pentru că iubesc viața și vreau să am grijă de mine, sau pentru că mi-e frică să nu fiu judecat, părăsit sau respins?

2. Cum mă simt când mă gândesc la acest obiectiv?

Simt entuziasm, bucurie, recunoștință — sau simt tensiune, rușine și presiune?

Emoțiile sunt busola ta. Ele îți arată dacă ești în energie de iubire sau în energie de teamă.

3. Ce s-ar întâmpla dacă nu aș atinge acest obiectiv?

Dacă răspunsul este: aș continua să mă iubesc și să caut alte căi, atunci intenția e una curată.

Dacă răspunsul este: m-aș simți lipsit de valoare, atunci obiectivul vine dintr-o rană nevindecată.

Energia din spatele acțiunii determină nu doar drumul, ci și felul în care te vei simți pe parcursul lui.

## Un exercițiu de conștientizare — lista recunoștinței inversate

Inspirat de conceptul de reverse bucket list (lista inversă a dorințelor), acest exercițiu te ajută să-ți antrenezi mintea să vadă deja împlinirea, nu lipsa.

Alege un moment liniștit și notează zece lucruri pe care ți le-ai dorit cândva și care astăzi s-au împlinit.

Citește-le cu voce tare și observă ce simți.

Din acea stare de mulțumire, setează-ți următorul obiectiv.

De ce e important?

Pentru că atunci când mintea ta vede dovada propriei evoluții, începe să se aștepte la bine.

Această energie a recunoștinței deschide uși, crește motivația, încrederea și disponibilitatea de a acționa — fără presiune, fără frică.



## LIFESTYLE

### Energia care vindecă

Când alegi să acționezi din recunoștință, te bucuri de orice mic progres și ești recunoscător pentru el. Nu mai aștepți să atingi obiectivul final pentru a te putea bucura, ci apreciezi fiecare mic pas realizat. Din acea stare, nu mai cauți să demonstrezi, ci să trăiești frumos. Nu te mai compari, ci te conectezi.

Și chiar dacă apar obstacole, energia iubirii și a mulțumirii îți dă puterea să mergi mai departe cu blândețe.



### 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 mottoul 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 [www.stefaniafilip.ro](http://www.stefaniafilip.ro)

## Pași către Pacea în Cuplu

„Dacă vrei să schimbi lumea, du-te acasă și iubește-ți familia.” – Maica Tereza



Trăim vremuri în care toți ne străduim să construim, să reușim, să ne depășim limitele și să dăm mai departe ceva valoros.

Dar, de multe ori, în această goană după sens și performanță, uităm locul de unde pornește totul: familia.

Acolo, în spațiul dintre doi oameni care s-au ales cândva din iubire, dar care, în timp, sub greutatea rutinei, a programului încărcat, a oboselii și, mai ales, după apariția unui copil, ajung uneori să se piardă unul pe celălalt, să nu se mai suporte sau să devină doi străini.

## LIFESTYLE

Mulți dintre cei care au ajuns la mine în terapie au rostit, cu nod în gât: „Nu mai știu cine suntem”, „M-am săturat de țipete” sau „Cum fac să nu mai țip?”

De cele mai multe ori, nu țipăm pentru că nu îl mai iubim pe celălalt, ci pentru că ne simțim neînțeleși, nevăzuți sau neapreciați. În spatele acestei reacții stă, de cele mai multe ori, o nevoie neexprimată: nevoia de iubire, de conectare, de o îmbrățișare.

De aici a pornit și nevoia de a organiza evenimentul „Pași către Pacea în Cuplu”, pe care am avut bucuria să îl susțin pe 10 octombrie 2025, ca o continuare firească a întâlnirii de suflet „Femeia și sfintele ei rosturi”, din 11 octombrie 2024.

Dacă atunci am vorbit despre menirea femeii și despre ancorarea ei în credință, acum am mers mai departe — în miezul relației, acolo unde pacea nu este doar un cuvânt, ci o alegere zilnică.

A fost o seară plină de profunzime, emoție și sinceritate, în care 40 de participante au pășit cu mare curaj pe drumul către sine și către celălalt.

### Pacea în cuplu începe cu pacea din noi.

Acesta a fost mesajul central al întâlnirii — o invitație de a privi mai întâi în interior, acolo unde se nasc și furtunile, și liniștea, și adevărata iubire.



# LIFESTYLE

## Ce este, de fapt, căsnicia?

„Căsnicia nu este un liman. Este o luptă frumoasă. O întâlnire. O împreună-umblare. O binecuvântare pe drumul către Dumnezeu.” Eleftherios G. Eleftheriadis Psiholog M. SC.

”Fiecare căsnicie este un soi de echilibru furtunos.” G. K. Chesterton, gânditor creștin.

În cadrul evenimentului, am discutat despre cum se transformă iubirea, despre momentele în care începem să vedem și părțile mai puțin plăcute ale celuilalt, dar și despre puterea de a rămâne acolo, cu blândețe, înțelegere și recunoștință.

Pentru că pacea în cuplu nu înseamnă lipsa furtunilor, ci modul în care învățăm să le gestionăm. Cu înțelepciune se ridică o casă și cu chibzuială se întărește.

## Călătoria către sine și către celălalt

Înainte de a începe acest proces de lucru cu noi și cu relația, este important să răspundem la câteva întrebări:

- ☒ Cât îmi doresc această relație?
- ☒ Cât efort sunt dispus(ă) să depun pentru ea?
- ☒ Care era starea mea când s-a format cuplul?

Relațiile ne arată cine suntem noi cu adevărat, reprezintă un spațiu de reflecție a propriei noastre lumi interioare, sunt ca o oglindă: în ea nu îl vedem doar pe celălalt, ci și părțile din noi pe care am încercat să le ascundem.

Partenerul este diagnosticianul nostru. El scoate la suprafață rănilor și durerile noastre ascunse.

Tot ceea ce ne rănește la celălalt nu este întâmplător — ci atinge un loc nevindecabil din noi, o rană veche care cere, poate pentru prima dată, să fie văzută și înțeleasă.

## Direcții de lucru pentru Pacea în Cuplu

„Iubirea găsește mereu o cale. Nepăsarea caută mereu o justificare.”

Relațiile nu cresc din teorie, ci din fapte mici și conștiente, făcute zi de zi.

Iar adevărata lucrare începe mereu din interior — din gând, din atitudine, din credință.

„Cum îți sunt gândurile, așa îți este și viața.” – Starețul Tadei Serbia

## 1. Faceți din casa voastră o mică biserică

Pacea începe acasă. Faceți totul cu binecuvântare și cu rugăciune. Cutați mai întâi cele cerești și cele pământești se vor așeza la timpul lor. Rugați-vă împreună cu partenerul, aprindeți candela, aduceți bucurie în gesturile simple. Casa devine astfel un altar al prezenței lui Dumnezeu.

# LIFESTYLE

## 2. Căutați-L pe Dumnezeu în celălalt

Priviți-l pe cel de lângă voi cu curiozitate, nu cu judecată. Căutați să descoperiți frumosul în celălalt.

Întreabați-vă: „Ce vrea să-mi arate Dumnezeu prin acest om, prin acest moment, prin această reacție?”  
Fiecare ceartă, fiecare emoție, fiecare tăcere ascunde o lecție.

Țineți-vă mintea ocupată cu lucruri frumoase — pentru că atunci când mintea se luminează și relația se limpezește.

“Sunt convins că numai 10% din viață reprezintă ceea ce mi se întâmplă, restul de 90% reprezintă modul în care reacționez.” dr. Charles Swindoll



## 3. Aveți grijă de voi

Partenerii sunt ca doi stâlpi ai unui pod. Dacă unul cedează, întreaga construcție se clatină. De aceea, e nevoie ca fiecare să aibă grijă de sine, pe toate planurile:

☑ Fizic: odihna, o alimentație cât mai simplă și naturală, să vă hidratați și să includeți măcar 30 de minute de mișcare zilnică.

☑ Mental: Mintea este ca o moară: macină ceea ce îi dăm. Așadar, cultivați gânduri bune, sănătoase, ocupați-vă timpul cu lecturi inspiraționale, proiecte frumoase, căutați să fiți înconjurat de oameni pozitivi.

☑ Emoțional: învățați să vă cunoașteți emoțiile, să le recunoașteți, să le conțineți, iar pe cele de intensitate joasă sau medie să le tolerați.  
Atunci când o emoție devine prea intensă, opriți-vă, respirați, rugați-vă și priviți ce mesaj poartă.

☑ Spiritual: o inimă veselă este un loc minunat pentru Dumnezeu.  
„Duhul mâhnit usucă oasele”, spune Biblia — de aceea, cultivați bucuria ca pe un act de credință.

# LIFESTYLE

## 4. Fiți atenți la ce cuvinte folosiți

Cuvintele pot vindeca sau pot răni. Ele dau formă realității din casă.

Fiți atenți cum le folosiți:

- ☒ În loc de „De ce?” — întreabă „Care este motivul?”
- ☒ În loc de „Problemă” — spune „provocare”.
- ☒ În loc de „Dar” (care anulează tot ce ai spus înainte), folosește „și”.
- ☒ În loc de „Tu niciodată...” — spune „Eu mă simt...”.

Exemplu:

„Îți mulțumesc că m-ai ajutat aici și îmi doresc să găsim o soluție pentru cealaltă parte.”

„În momentul în care faci acest lucru, eu mă simt rănit(ă)/neînțeleasă.”

Așa treci de la corectare la conectare, de la reproș la înțelegere.

## 5. Exersează recunoștința și blândețe

Spuneți mai des „Mulțumesc”, chiar și pentru gesturile mici.

Fiți atenți la binele care există deja.

Scrieți cel puțin 10 motive pentru care îi sunteți recunoscători, apoi le puteți împărtăși partenerului. Pentru că recunoștința este unul dintre cel mai înălțător sentiment, deschide inima și crează punți între parteneri.

## 6. Rămâneți curioși unul față de celălalt

Chiar și după ani de zile, omul de lângă noi rămâne un mister viu.

Puneți-vă intenția de a-l descoperi din nou — ce simte, ce visează, ce îl doare.

Cu Dumnezeu în mijlocul relației

Am încheiat seara evenimentului cu un îndemn: Să cultivăm dragostea. Să transformăm casa noastră într-un altar al lui Dumnezeu. Pentru că acolo unde există Dumnezeu, există pace. Și, așa cum spunea Sfântul Paisie Aghioritul: „Nu există oameni compatibili. Există oameni care se roagă și se străduiesc să se înțeleagă” așa să procedăm și în cazul relației noastre, să ne rugăm pentru bunăstarea familiei.

Fotografiile sunt realizate de către Cristina Bobeanu de la HaiHui Photography.

## 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 putem găsi armonia în dizarmonie.

Pentru mai multe detalii și resurse dedicate stării de bine, poți accesa [www.stefaniafilip.ro](http://www.stefaniafilip.ro)

### Reuniunea de 20 de ani a actorilor din serialul LACRIMI DE IUBIRE



În urmă cu ceva timp a avut loc la Balkon Resto Garden reuniunea de 20 de ani a actorilor din serialul "Lacrimi de iubire", produs de Ruxandra Ion și difuzat pe postul de televiziune Acasă TV în perioada 19 septembrie 2005 - 23 iunie 2006.

Evenimentul a avut loc la Balkon Resto Garden, local situat pe Calea Victoriei 116 și a fost organizat de către Alexandra Putanu, realizatoarea și prezentatoarea emisiunii "PodCast cu Alejandra", PR & Event Planner.

Începând cu ora 18:00 fiecare actor a sosit pe rând la Balkon Resto Garden. Actorii din serialul "Lacrimi de iubire" au fost întâmpinați de către Alexandra Putanu, gazda evenimentului și cea care a pus la cale reuniunea de 20 de ani.

La vremea respectivă Alexandra avea 6 anișori și era elevă în clasa I. La vârsta respectivă, când urmarea serialul, aceasta abia învăța să citească numele actorilor de pe generic. Visul acesteia a fost acela de a-i putea întâlni pe actorii alături de care a copilărit și a crescut.

## Lifestyle

Actorilor prezenți li s-au oferit distincții speciale pentru întreaga lor activitate din cadrul serialului, iar ulterior aceștia au fost întrebați pe scenă despre ce mai face personajul lor după 20 de ani.

Aceștia au trebuit să improvizeze răspunsul sau să își imagineze ce s-ar fi întâmplat dacă personajul lor ar mai fi fost în viață 20 de ani mai târziu.

În cadrul evenimentului i-am acordat un omagiu actorului Sebastian Papaiani, interpretul personajului Nea Tache din serial. Acesta a încetat din viață la data de 27 septembrie 2016.

Momentul a fost marcat de o liniște deplină, reprezentând astfel un moment de reculegere în memoria marelui și mult regretatului actor.

"Lacrimi de iubire" a fost cea de-a doua producție românească produsă de Ruxandra Ion și difuzată pe postul de televiziune Acasă TV, cu scenariul semnat de Eugen Patriche. A fost o producție complexă, cu numeroase personaje și povești diferite, difuzată timp de 200 de episoade.

În urma serialului a fost publicat romanul la baza căruia a stat întreaga poveste, iar mai târziu deznodământul poveștii a fost ecranizat printr-un film care a bătut recordurile în cinematografe, fiind ulterior distribuit pe DVD în magazinele din toată țara.

Momentul serii a fost surpriza acordării distincțiilor, care a adus emoție și nostalgie tuturor actorilor prezenți.

Printre actorii care au participat la reuniunea de 20 de ani a serialului s-au numărat: Carmen Tănase, Constantin Cotimanis, Elvira Deatcu, Lucian Viziru, însoțit de soția sa Ema Viziru, Nicolle Gheorghiu, însoțită de fiica sa, Rebeca, Ioana Ginghină, Gheorghe Visu, Luminița Erga, Geo Dobre, însoțit de fiica sa, Virginia Rogin, Andreea Doinea, Veronica Gheorghe, Gelu Nițu și Andrei Aradits.



### Distincțiile oferite pentru actorii prezenți au fost următoarele:

Nicolle Gheorghiu Popescu (Maia Savu) –  
**DISTINCȚIA PENTRU CEA MAI BUNĂ CO-PROTAGONISTA**

Constantin Cotimanis (Grigore Varlam) –  
**DISTINCȚIA PENTRU CEL MAI BUN ANTAGONIST**

Carmen Tănase (Simona Teodoru Varlam) –  
**DISTINCȚIA PENTRU CEA MAI ELEGANTĂ DOAMNĂ**

Elvira Deatcu (Amalia Mateescu/Cazacu/Lăfțer) –  
**DISTINCȚIA PENTRU CEA MAI BUNĂ ANTAGONISTA**

Lucian Viziru (Mihai Teodoru) – **DISTINCȚIA PENTRU CEL MAI BUN CO-PROTAGONIST**

Gheorghe Visu (Anghel Popa) – **DISTINCȚIA PENTRU CEL MAI LUPTĂTOR TATA**

Ioana Ginghină (Lili/Ileana Savu) – **DISTINCȚIA PENTRU CEA MAI SEDUCĂTOARE FEMEIE**

Geo Dobre (Comisarul Olteanu) – **DISTINCȚIA PENTRU CEL MAI BUN PERSONAJ POLIȚIST**

## Lifestyle

**Luminița Erga (Lucreția Stamate) – DISTINCȚIA PENTRU MÂNA DREAPTĂ A FAMILIEI VARLAM**

**Andreea Doinea (Dorina) – DISTINCȚIA PENTRU DEVOTAMENTUL DESĂVÂRȘIT FAȚĂ DE FAMILIA VARLAM.**

**Virginia Rogin (Sabina) – DISTINCȚIA PENTRU CEA MAI BUNĂ APARIȚIE ÎNTR-UN ROL SECUNDAR**

**Veronica Gheorghe (Mara Pandle) – DISTINCȚIA PENTRU CEA MAI BUNĂ APARIȚIE ÎNTR-UN ROL SECUNDAR**

**Andrei Aradits (Vladi Jianu) – DISTINCȚIA PENTRU CEL MAI VICLEAN PERSONAJ SECUNDAR**

**Gelu Nițu (Cornel Ghițescu) – DISTINCȚIA PENTRU CEL MAI NEAȘTEPTAT TRADĂTOR**



# Lifestyle

## MENTIUNARE ACTORI ABSENȚI

În cadrul evenimentului le-a fost transmis un gând bun și actorilor care nu au putut fi prezenți. Printre cei absenți s-au numărat: Adela Popescu (Alexandra), Dan Bordeianu (Andrei), Nicoleta Luciu (Sonia, care deși nu a putut ajunge a intrat în video call cu actorii prezenți la reuniunea de 20 de ani), Augustin Viziru (Max), Mihaela Bărluțiu (Nicole), Rodica Negrea (Elena Savu), Alexandru Barba (Ionuț Savu), Adelaida Zamfira (Eva), Cezara Dafinescu (Angela Popa), Octavian Strunilă (Stelică), Carmen Ionescu (Tatiana Ghițescu), Adrian Ștefan (Horia Leventiu), Florin Piersic (Octav/Titus Mateescu), Bogdan Vodă (Nițu), Ilinca Goia (Beatrice Luca), Clara Vodă (Stela), Cristi Hogas (Teofil Stamate), Gabriel Florea (Inspectorul Florică), Ilinca Manolache (Corina), Valentin Rupiță (Titu Burghiu), Aniela Doinea (Aida), Andrei Runcanu (Răzvan), Daniel Iordan (Puf Petrică), Simona Simionescu (Micky), Sorin Gordi (Dr. Marcel Ghimpu), Iulian Enache (Solomon), Alexandra Pirici (Lizuca), Radu Romaniuc (Radu), Dorian Boguță (George), Nicodim Ungureanu (Barosul), Alin Panc.

## PREMIEREA OAMENILOR DE PR

Și echipa de PR prezintă la eveniment a fost premiată. Creola Tudorache și Ines Turturică au primit distincții speciale pentru activitatea de promovare desfășurată în perioada difuzării serialului.

În cadrul evenimentului au fost premiați și oamenii care au contribuit și care au ajutat la realizarea reuniunii de 20 de ani.

Localul Balkon Resto Garden a primit o distincție pentru întreaga activitate, în semn de apreciere pentru disponibilitatea avută și pentru sprijinul acordat în organizarea reuniunii de 20 de ani cu actorii din serialul "Lacrimi de iubire".

Fotografii prezenți la eveniment au fost premiați pentru întreaga implicare acordată în cadrul evenimentului de reuniune de 20 de ani cu actorii din serial.

Le mulțumim cu această ocazie următorilor fotografi și videografi: BLITZKA STUDIO (Photo & Video), FLORIN OREVICEANU, GEORGE GOGOANA, ALEX SPÎNU, COSTACHE ANGELA, MIRCEA NETEA.

Tatiana Solomon a primit distincția pentru "CEL MAI BUN JURNALIST" pentru întreaga carieră, dar și în semn de apreciere pentru ajutorul oferit în cadrul evenimentului de reuniune de 20 de ani cu actorii din serialul "Lacrimi de iubire".

La finalul momentului, după acordarea distincțiilor, am invitat toți actorii pe scenă pentru a reface fotografia de grup de la finalul genericului realizată acum 20 de ani.

Punctul culminant al serii a fost realizarea fotografiilor de grup cu toți actorii prezenți. Deși actorii Andrei Aradits și Gelu Nițu au fost prezenți la eveniment, aceștia nu au mai putut rămâne până la momentul fotografiei de grup, însă cu toate acestea le suntem recunoscători pentru prezența la reuniune.

Piese din serial precum: "Doar tu", "Visele noastre", "O clipă", genericul "Lacrimi de iubire" (Adela Popescu), "Număr stelele", "Am iertat-o", "Lacrimi de iubire" (Lucian Viziru), dar și "Un Alma Sentenciada" (Thalia) au răsunat cu nostalgie în cadrul evenimentului. De asemenea, meniul creat de Balkon Resto Garden a fost unul special gândit, cu bun gust și rafinament.

## TRICOUL "LACRIMI DE IUBIRE"

Toți actorii prezenți la eveniment, împreună cu echipa de PR din serial, au fost invitați pe rând să acorde un autograf pe tricoul "Lacrimi de iubire", realizat exclusiv pentru eveniment.

## Despre liniștea care se învață



**Trăim într-o lume care glorifică viteza și uită respirația. O lume care măsoară succesul în productivitate, nu în pacea minții. Încă din copilărie suntem învățați să facem, nu să fim.**

**Ni se spune că timpul e prețios, dar nimeni nu ne spune cum să-l trăim cu sens.**

**În goana aceasta, pierdem contactul cu ritmurile naturale ale vieții. Ne uităm cu admirație la păduri și la mare, dar uităm că în noi există aceeași inteligență biologică, același ciclu de expansiune și retragere.**

## Lifestyle

**Liniștea, de fapt, nu este un lux. Este o nevoie fiziologică. La fel cum celulele au nevoie de repaus pentru regenerare, și sistemul nervos are nevoie de pauze pentru a reveni la echilibru.**

**În lipsa acestor momente, cortexul prefrontal, responsabil de gândirea clară și empatică, intră în epuizare. Iar corpul, lipsit de oxigenare și relaxare, începe să funcționeze pe modul „supraviețuire”.**

**Ca medic, am observat că liniștea nu este absența sunetului, ci absența conflictului interior. Ea nu înseamnă să fugi de lume, ci să încetezi să te lupți cu tine.**

**Să nu mai încerci să te demonstrezi. Să accepți că nu trebuie să răspunzi imediat, că nu trebuie să știi mereu ce urmează, că este în regulă să respiri.**

## Cele trei etape ale liniștii

- 1. Prin acceptare – când încetezi să te mai judeci pentru ceea ce simți. În această etapă, înveți să stai cu tine chiar și atunci când tăcerea doare. Este primul pas al reconectării cu esența ta, un pas înapoi spre interior.**
- 2. Prin răbdare – când înțelegi că vindecarea nu are ritmul lumii moderne. Corpul are propriul ceas, iar sufletul are propria direcție. Răbdarea nu este pasivitate, ci o formă de credință: credința că totul se așază când e timpul potrivit.**
- 3. Prin prezență – momentul în care realizezi că a fi aici, acum, este cel mai mare act de iubire de sine. Că liniștea nu se află la capătul drumului, ci în fiecare pas făcut conștient.**

**Liniștea se cultivă prin gesturi simple: un minut în care nu verifici nimic, o respirație care coboară în piept, o clipă în care privești cerul fără scop.**

**Când alegi să nu mai reacționezi automat, ci să răspunzi din conștientă, crezi spațiu în tine.**

**Și atunci, chiar dacă lumea continuă să se miște, tu te așezi în mijlocul ei – împăcată, completă, prezentă.**

**Autor: Dr. Raluca Muntean**

# România pe scena mondială: rezultate remarcabile la Aerial Art World Championship 2025 – Cesenatico, Italia



La finalul lunii noiembrie, Cesenatico a găzduit unul dintre cele mai dificile și prestigioase evenimente sportive din lume: Aerial Art World Championship 2025, competiție care reunește anual sportivi de elită din zeci de țări.

Pentru mulți, acest sport este spectaculos în aparență, dar puțini cunosc realitatea din spatele acestor discipline: forță pură, concentrare maximă, tehnică impecabilă, control mental și sute de ore de antrenament.

**Un sport care cere totul: disciplină, rezistență, focus.**

Pole și Aerial Art nu sunt doar forme de artă acrobatică.

Ele solicită simultan:

- forță musculară extremă,
- mobilitate controlată,
- concentrare în condiții de presiune,
- încredere în propriile abilități,
- reziliență emoțională,
- și mai ales curaj.

La nivel mondial, diferențele între punctaje sunt foarte mici.

De aceea, pregătirea sportivilor reflectă un efort imens: ore zilnice de antrenamente intense, repetiții tehnice, program disciplinat și echilibru cu școala.

## Lifestyle

**Delegația României – un exemplu de dăruire și profesionalism**  
Participarea României la acest campionat a fost posibilă datorită Federației Române de Pole Sport și Aerial, condusă cu profesionalism și dăruire de doamna președinte Nadia Buduruși.

Prin munca ei și a echipei din Federație, copiii români ajung pe marile scene internaționale, unde au șansa de a concura cu cei mai buni sportivi ai lumii.

La rândul lor, antrenorii clubului ACS BLUE STARS 2000, Ana Maria Radu, alături de Sorina Mihaela Mladin și Anca Maria Ștefănescu, împreună cu părinții, au susținut fiecare copil cu sacrificii, timp, resurse și multă credință.

Nivelul competiției a fost extrem de ridicat, iar emoțiile – pe măsură. Totuși, sportivii români au demonstrat maturitate, curaj și pregătire exemplară.



## Lifestyle

### Rezultatele sportivilor români la Campionatul Mondial

Aerial Art - Cerc

\* Popescu Eduard - Amateur Junior A, locul 1 (Men) - campion mondial

Aerial Art - Hamac

\* Filip Anastasia Maria - Amateur Varsity, locul 13

\* Popescu Eduard - Amateur Junior A, locul 2 (Men) - vicecampion mondial

\* Cosma Antonia Izabela - Competitive Junior A, locul 23

\* Stan Alexia - Competitive Junior B, locul 8.



**Rezultate impresionante, într-un an în care nivelul tehnic a fost mai ridicat ca oricând.**

**Fiecare copil a demonstrat nu doar talent, ci și maturitate, control mental și o determinare rar întâlnită la vârste atât de fragede.**





### Dincolo de podium – adevărata valoare

Performanțele de la Cesenatico reflectă nu doar medalii, ci:

- sute de ore de pregătire,
- multe emoții,
- sacrificii,
- dăruirea antrenorilor,
- încrederea Federației,
- și o comunitate întreagă care susține acești copii să-și urmeze visurile.

Acești sportivi nu doar concurează – ei scriu pagini noi în istoria unui sport încă tânăr în România, dar plin de potențial.



### O mândrie pentru România

A-i vedea reprezentând țara cu demnitate, talent și profesionalism, într-o competiție mondială, este o emoție greu de descris.

Acești copii merită toată admirația, iar rezultatele lor arată clar: România are tineri bine pregătiți, disciplinați și capabili să concureze la cel mai înalt nivel internațional.



## Conținut editorial premium!

[www.celebritimemagazine.ro](http://www.celebritimemagazine.ro)

Instagram: Glamora Magazine Facebook: Glamora Magazine

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

e-mail: [saladaniela1994@yahoo.com](mailto:saladaniela1994@yahoo.com)



# GLAMORA

Magazine

LILI APOSTOL

„Îmi place să construiesc proiecte care inspiră, să susțin branduri românești și să promovez frumusețea autentică.”



## FABIO NITĂ

„Atmosfera de acasă, de sărbători, este cea mai frumoasă pentru mine.”

Decembrie, 2025

# GLAMORA

Magazine

Raluca M. Găină

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



## DYA

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

Iunie, 2025

# GLAMORA

Magazine

IRINA GOLOGAN

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



## DAN NEGRU

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

Decembrie, 2024

# GLAMORA

Magazine

Matei Jui

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



## TEO TRANDAFIR

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

August, 2024