

CelebriTime

Magazine



**Antonio, Irina,
Astrid și Leila
Momoc**

"Succesul este doar un
efect, nu trebuie
urmărit în sine!"

Ianuarie, 2026

Viata celebriților 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 ianuarie a revistei CelebriTime Magazine îi avem pe copertă pe Antonio Momoc și Irina Mihăilescu alături de fiicele lor Astrid și Leila.

Am realizat un interviu de familie și un pictorial de excepție alături de cei 4 membrii ai familiei Momoc și vă invit să îi descoperiți și voi, răsfoind paginile ediției din luna aceasta!



**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: Mădălina Bellariu Ion, Roxana Niciev, Corina Nenciu, Ana Maria Ducuță, Florin Burescu, Raluca Muntean, Ștefania Filip, Adelina Zamfir, etc.

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

Să aveți parte de o lună de poveste!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: celebritime magazine Facebook: celebritime magazine

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

qr5jl/about e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Cuprins Ianuarie

NOTA EDITORULUI



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

INTERVIURI

CELEBRITY MAGAZINE



**7 Interviu de colecție
cu Familia Momoc**

„Iubirea înseamnă timp.
A oferi și a primi timp.
Prin asta exprimi că nimic
altceva nu e mai
important pentru tine
decât cel căruia sau căreia
îi dai timpul tău ”



**21 Interviu Exclusiv
Mădălina Bellariu Ion**
„Munca unui actor înseamnă
foarte multe audii înainte de a
ajunge efectiv pe platou. Da,
fac foarte multe audii pe an,
multe castinguri. Și dacă din
toate acestea, 15% se
transformă în muncă efectivă,
este deja un succes.”

BEAUTY



**29 Magia
machiajului - cu
Adelina Zamfir
Secretele
machiajului de
platou**

FASHION



**33 Fashion Tips -
cu Corina Nenciu
Tendințele de modă
2026 – Între
minimalism
inteligent și
extravaganță
conștientă**



**36 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Pălăriile –
accesoriul care
revine spectaculos
în moda
contemporană**

LIFESTYLE



**38 Când îți dai voie
să fii om înainte de
a fi medic: despre
echilibru, presiune
și redescoperirea
sinelui**



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



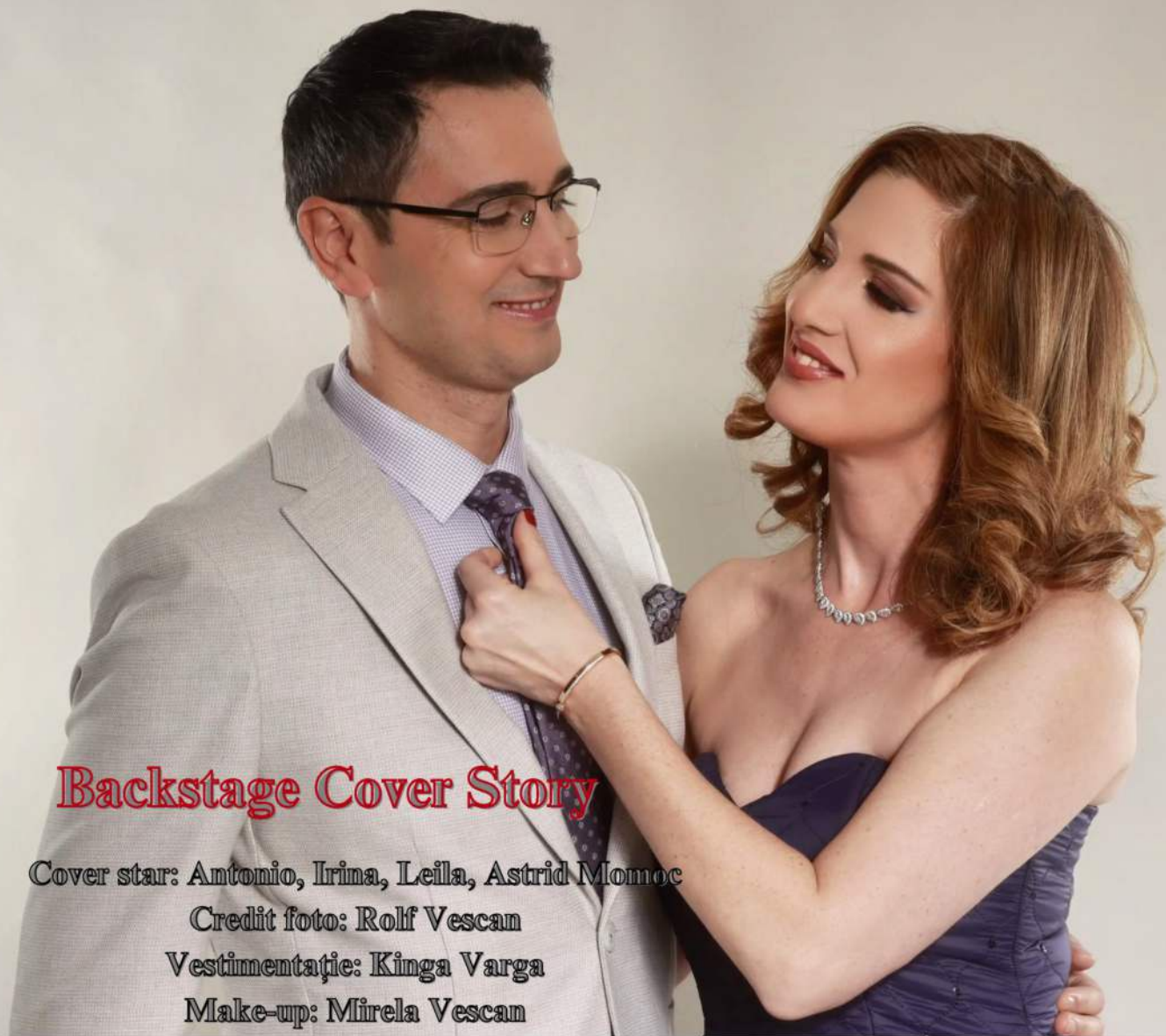
**43 Trăiește bucuria
lucrurilor simple –
Călătoria de 21 de
zile spre liniște și
armonie**



**45 Când iubirea
rămâne fără voce:
de ce se destramă
relațiile tăcute**



**49 Descoperă
universul din
sufletul tău**



Backstage Cover Story

Cover star: Antonio, Irina, Leila, Astrid Momoc

Credit foto: Rolf Vescan

Vestimentație: Kinga Varga

Make-up: Mirela Vescan



EXCLUSIV

Antonio Momoc și
Irina Mihăilescu

„Iubirea înseamnă timp.
A oferi și a primi timp.
Prin asta exprimi că
nimic altceva nu e mai
important pentru tine
decât cel căruia sau
căreia îi dai timpul tău ”



Armonia familie - carieră vine dintr-o combinație de bună organizare, disciplină și distracție



Antonio Momoc este profesor la Facultatea de Jurnalism și Științele Comunicării. A fost decanul FJSC între 2020 și 2024, este abilitat în domeniul de doctorat științele comunicării și din 2025 poate coordona teze de doctorat în jurnalism, media digitală și relații publice. Formează studenți la Universitatea din București și pregătește viitori profesioniști în industria media. Susține traininguri de Prezentare și Vorbire în public pentru clienții companiei Red Carpet Production pe care a înființat-o în 2014.

Irina Mihăilescu este mama a două fetițe deosebite, Leila și Astrid, și specialistă în marketing și comunicare, cu o carieră de peste 20 de ani în mari agenții de publicitate și ulterior în corporații. Gestionează strategia și comunicarea pentru platforme și campanii ample de brand și comerciale, având experiență în industrii variate, de la telecomunicații, până la servicii financiare și de banking, retail sau FMCG.

Leila Momoc este autoarea cărții pentru copii Leila - Prințesa care colorează gânduri, pe care a publicat-o încă de la vârsta de 6 ani la Editura Meridiane. Scriitoare, pasionată de pian, voice acting și de editare video, la 11 ani se mândrește cu premii de interpretare la concursuri naționale de pian.

Astrid Momoc are 7 ani și îi place tot ce ține de grafică, desen, design și modă.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Sunteți una dintre familiile cele mai frumoase din România și vă implicați fetițele în multe dintre activitățile voastre. Cum păstrați armonia în casa voastră și cum percepeți fetițele meseria voastră?

Antonio Momoc: Aș spune că fetele noastre ne implică pe noi în activitățile lor. Fetița noastră cea mare, Leila Momoc, care are acum 11 ani și jumătate, a publicat la vârsta de 6 ani cartea ei pentru copii, Prințesa care colorează gânduri. Datorită Leilei ne-am implicat în promovarea cărții ei, am însoțit-o la interviuri unde a povestit despre volum: la Kanal D, la Radio Itsy Bitsy sau Radio București.

Anul acesta amândouă, Leila și Astrid, au fost invitate să vorbească despre copilăria lor într-un documentar semnat Raluca Rogojină difuzat la TVR Cultural și TVR1. Am fost și noi acolo lângă ele, deși ele au povestit tot ce le-a trecut prin cap despre aventura și dorințele specifice vârstei lor.

Leila Momoc: Nu e tocmai armonie, ci gălăgie. Toți ne spunem părerea pe orice subiect, uneori atmosfera se agită, dar până la urmă ne înțelegem. Armonia vine pentru că, deși toți din familie suntem ocupați începând de dimineață, ne bucurăm să ne revedem seara și petrecem mai mult timp în weekend.

Astrid Momoc: Eu mă joc cu Malibu, pisica noastră. O avem de 3 ani și are de fapt 21 de ani deja. În ani de om.

Irina Mihăilescu: Pentru mine armonia vine dintr-o combinație de bună organizare, disciplină și distracție. Avem un program încărcat, așa că mereu le explic fetelor ce importantă e planificarea și punctualitatea. Ele îmi povestesc despre planete pe care timpul trece mai încet și mă întreabă de ce ziua nu are mai multe ore - sau noaptea, ca să doarmă mai mult. Nu înseamnă că facem mereu treabă: alternăm munca și școala cu relaxarea, ne vedem cu prieteni, râdem sau ne distrăm la spectacole de teatru sau la cinema. Din perspectiva jobului, fetele sunt conștiente de cât de mult muncim, mai ales că lucrăm și de acasă. Le-am implicat și le-am explicat de ce e important să înveți, să ai o meserie care îți conferă independență. De ce am ales profesia noastră, de ce ne place, ce rol are în societate. Amândouă au noțiuni despre ce înseamnă marketing, brand, mesaj, cunosc mărci și sloganuri. Leila s-a apropiat de zona de creație și editare video văzându-mă cum lucrez cu spoturi publicitare. Astrid a fost atrasă de partea grafică. Ne uităm împreună uneori peste propuneri creative și le întreb ce le place, pentru ce versiune ar opta, deci și-au format un ochi critic. Nu înseamnă că automat vor urma profesia noastră, dar oricui îi sunt utile noțiuni de comunicare și marketing.



CelebriTime Magazine: Aveți o carieră îndelungată, amândoi, în domeniul media. Ce amintiri aveți de la începutul cariere voastre?

Irina Mihăilescu: Eu am vrut să învăț lucruri cât mai diverse, să am o viziune holistică asupra comunicării: am absolvit Publicitatea, apoi am urmat un Master în Marketing. Am lucrat întâi ca media planner, apoi ca event planner, apoi am fost Client Service în agenții mari de publicitate, unde am realizat campanii cu unii dintre cei mai importanți creativi din România. Am prins gustul filmărilor, al colaborării cu regizori români și străini, vedete, compozitori muzicali. Am fost mereu pasionată de filme și reclame, așa că deși munceam uneori până seara sau filmam în weekend spoturi publicitare, eram încântată de rezultate. Apoi am trecut de partea corporațiilor, așa că pot spune că am o experiență completă în Comunicare și Marketing.

EXCLUSIV

Antonio Momoc: Am avut întotdeauna două-trei joburi pe parcursul carierei mele. Lucram la radio ca tânăr licențiat în Științe Politice și masterand în Științele Comunicării când am fost invitat să colaborez cu Facultatea de Jurnalism ca profesionist media. Apoi de la radio am trecut la televiziune și de acolo la traininguri pentru ONG-uri și mai apoi pentru middle și top manageri din diferite companii private. Îmi amintesc că nu mi-a fost ușor să intru în media la început pentru că nu am avut pile, părinții mei sunt oameni simpli. Am lăsat CV-uri în anii '90 pe la porțile ProFm și Tele7abc. Nu știam pe nimeni în presă, în mediul academic sau în industria comunicării. La radio am intrat prin practică studentască la Radio România, așa că a trebuit mereu să trag tare și să demonstrez mai mult decât colegii mei pentru a reuși în carieră. Jurnaliștii de la Media Pro mi-au ascultat demo-ul de la Radio București pe care l-am lăsat la sediul din str. Pache Protopopescu și așa m-au invitat să fac programe la nou lansatul Radio InfoPro. Așa am intrat în presă ținând simultan seminarii de presă radiofonică în laboratorul radio de la facultate. La Pro i-am avut colegi pe Vlad Craioveanu, Ramon Cotizo, Nono Semen, Maria Zărnescu, Toti Mainescu, regretatul Claudiu Roman. Atunci i-am cunoscut pe Răzvan Exarhu și pe Andrei Gheorghe de la care am învățat enorm și pe care i-am invitat la cursurile de la facultate să le vorbească studenților mei.

CelebriTime Magazine: Domnule Momoc, cariera dvs se bazează pe bursele câștigate în Occident. Știm că ați studiat la Univ. din Athens din statul Ohio, unde ați avut șansa să învățați de la cei mai buni tainele meseriei jurnalistice. Care a fost cel mai prețios lucru învățat?

Antonio Momoc: Să gătesc mâncare indiană. (râde) Serios vorbind, profesorul meu de jurnalism și comunicare, Jatin Srivastava, este un cetățean american de origine indiană și ca mentor și coordonator al meu, m-a invitat la el acasă în statul West Virginia în perioada vacanței de primăvară din 2022 când predam în cadrul bursei Fulbright în America.

Împreună cu soția sa, Isha Patel, m-au învățat să gătesc curry masala atunci când au aflat că îmi place bucătăria asiatică. În discuțiile noastre profesionale, am abordat situația războiului din Ucraina și amenințările asupra libertății presei în țările post-comuniste: când găteam împreună, aveam dezbateri lungi despre gândirea critică și rolul logicii în analiza fenomenelor social-politice, despre cum emoțiile radicalizează ideologic în social media și intensifică algoritmic ura politică între oameni cu educație și apartenențe social-culturale diferite.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Sunteți doctor în Sociologie la Universitatea din București cu numeroase studii și burse în Italia, SUA, Olanda. Ce le predați cel mai de preț studenților dumneavoastră?

Antonio Momoc: La facultate, le vorbesc studenților despre onestitate și îi invit la autoanaliza convingerilor și prejudecăților lor înainte de a trage concluzii. În jurnalism, verificarea știrilor și opiniilor cu care intri în contact în mediul online, în social media, trebuie să fie activitatea de bază, esențială. Prin firma Red Carpet Production, susțin ateliere pentru manageri și angajați din diverse companii. Le predau cursurile care nu au loc la Universitate. Participanții la trainingurile noastre sunt profesioniști adulți din industrie, cu experiență mare în domeniul comunicării, care doresc să se dezvolte la un nivel superior: cu specialiștii lucrez în ateliere practice de Presentation Skills – Prezentare și vorbire în public, Leadership și Comunicare organizațională, Time Management sau Comunicare în Social Media.

CelebriTime Magazine: Aveți o mulțime de cărți scrise și publicate despre media și comunicare. Ce v-a inspirat să scrieți?

Antonio Momoc: La cursurile media pe care le-am ținut la Facultatea de Administrație și Afaceri, la Facultatea de Litere, Dep. de Comunicare, la Fac. de Științe Politice a Universității din București și, în special, la trainingurile de Presentation Skills & Public Speaking pentru clienții firmei Red Carpet Production, am avut șansa să vin în fața studenților mei și a profesioniștilor din diferite industrii. Învăț la rândul meu de la profesioniștii cu care lucrez la cursuri și traininguri. Ei mă inspiră cu poveștile vieților lor, cu drumul parcurs în cariera lor. Cărțile mele sunt gândite ca niște semne de circulație pentru cei care se aventurează în domeniul comunicării și al industriei media.



CelebriTime Magazine: Ce părere aveți despre industria media din România? Ce schimbări importante considerați că au avut loc în presa din România în contextul revoluției digitale și a impactului AI?

Antonio Momoc: Platformele social media au influențat modul în care se face presă. Obiectivitatea, o valoare dezirabilă în media tradițională, este înlocuită de subiectivism pe rețele sociale, acolo unde se exprimă jurnaliștii sau amatorii care țin să se facă influențatori. Rețelele sociale au schimbat modul în care jurnaliștii se raportează la scris: mulți ziariști publică cu ochiul la algoritm și la nevoia de viralizare prin clickbait, iar asta afectează subiectele de interes public. Din păcate, jurnaliștii ajung să scrie mai mult pentru algoritm și cuvinte cheie, fiind mai puțin atenți la interesele reale ale cititorilor și la probleme sociale de la firul ierbii. Presa tradițională comercială se adaptează la presiunile mediului digital, ceea ce a afectat calitatea actului jurnalistice, seriozitatea și încrederea în cei care fac presă.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ați fost decanul Facultății de Jurnalism și Științele Comunicării, Univ. din București. Ați implementat numeroase proiecte în mandatul dumneavoastră. Care vă sunt cele mai dragi?

Antonio Momoc: Mulți dintre cei care cunosc sediul facultății înainte de mandatul meu, profesori sau studenți, mi-au mărturisit că nu l-au recunoscut când l-au revizitat în timpul mandatului meu de decan și că au fost surprinși de schimbarea radicală a etajului 6 din Complex Leu. Modernizarea sediului facultății cu bani din sponsorizări și donații a fost proiectul în jurul căruia am atras instituții media, agenții de PR și publicitate, companii multinaționale, alumni. Studioul de televiziune de la etajul 6 din Complex Leu a fost amenajat de trustul Digi RCS-RDS. O sală de seminar a fost amenajată de Brico Depot, cei care au transformat balcoanele în spații verzi unde să-și petreacă studenții pauzele dintre cursuri și au mobilat o bucătărie pentru profesori. Agenția de PR Graffiti Plus a modernizat la rândul ei o sală de curs. Și mulți alții cărora le mulțumesc! Oamenii din industrie au venit alături de mine pentru că au crezut în proiectul meu de conectare a pieței media cu studenții noștri. Sunt recunoscător că niciun ban public nu a fost cheltuit pentru aceste proiecte, astfel că banii din taxe au putut fi investiți în mandatul meu în echipamente de filmat și editat, în table interactive și în computere pentru sălile de curs. Spațiul de lucru adecvat a devenit azi o normalitate, pe care generații întregi de studenți le-au așteptat la etajul 6 din sediul Leu.



EXCLUSIV





CelebriTime Magazine: Amândoi sunteți o prezență activă la evenimentele mari din industria comunicării, relațiile publice și advertising. Ce părere aveți despre evenimentele construite în media românească?

Antonio Momoc: Soția mea, Irina Mihăilescu, are o experiență de două decenii în publicitate și comunicare, așa că poate veni cu o opinie mai relevantă.

Irina Mihăilescu: Pe mine mă întreabă prietenii cum reușesc să merg la atâtea evenimente. Evident, merg selectiv și stau cât îmi permite programul.

Recunosc că mi-au lipsit aceste reuniuni în pandemie. Particip pentru că așa m-a obișnuit această industrie, care este una a expunerii și a vizibilității, atât prin ce creăm, proiecte adresate publicului larg, cât și prin nevoia și plăcerea de a fi chiar noi vizibili. Ritmul în marketing este alert, trebuie să ții pasul cu piața, clienții, competitorii și trendurile.

Apare o nevoie de decompresie, care se realizează la aceste conferințe, festivaluri ale industriei sau evenimente de networking. Acolo înveți, te inspiri de la speakeri și branduri, îți promovezi brandul personal și te calibrezi cu alți profesioniști din domeniu.

Evenimentele sunt în general calitative, unele surprind prin invitați de renume, inclusiv internaționali. Recent m-a impresionat un speaker care a prezentat similitudinile dintre a face business și a face muzică, interpretând la pian piese celebre în timp ce vorbea pe scenă.

Brandurile vin cu activări și experiențe din ce în ce mai high-tech.

EXCLUSIV

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

Irina Mihăilescu: Atunci când am luat premii împreună cu echipele cu care am lucrat pe campanii cu impact în societatea românească.

Antonio Momoc: Anul trecut, în 2025, când mi-a fost acordat atestatul de abilitare în domeniul de doctorat științele comunicării de către Ministerul Educației. Și în 2022 când am câștigat bursa Fulbright în SUA și am putut să-i revăd pe colegii și profesorii de la Ohio University, School of Communication pe care îi cunoscusem la programul US Summer Institute of Media and Journalism cu câțiva ani înainte.

CelebriTime Magazine: Sunteți un profesor foarte iubit de către studenți. Care este secretul dumneavoastră?

Antonio Momoc: Asta ar trebui să îi întrebați pe studenți. Probabil că metoda de predare modernă și abordarea apropiată de interesele și aspirațiile vârstei lor.

CelebriTime Magazine: Dle Momoc, care a fost cel mai dificil moment din cariera dvs de până acum și cum ați reușit să îl depășiți?

Antonio Momoc: Au existat nenumărate episoade dificile în parcursul meu profesional, mai ales că nu m-am bazat pe nimic altceva decât pe eforturile mele, pe ceea ce am învățat la școală și pe munca mea. Nu m-am împiedicat de greutăți sau piedici, le-am acceptat ca momente firești din viață. Nu m-am oprit, am mers mai departe. Nu m-am concentrat pe insuccese decât pentru a învăța din ele pentru că mi-au arătat adevărata față a oamenilor. Momentele grele din carieră pot fi depășite doar prin perseverență și prin suportul sau sprijinul celor care au încredere în tine fără să aștepte nimic în schimb.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Dle Momoc, aveți vreun vis profesional care nu s-a îndeplinit încă?

Antonio Momoc: Visez să scriu romane și scenarii de film. Mi-ar plăcea să produc filme și să le semnez scenariile. Sunt un mare admirator al marilor maeștri ai povestirii, al regizorilor Charlie Chaplin, Oliver Stone, Alfred Hitchcock, Nae Caranfil, Stere Gulea, Peter Weir, Christopher Nolan, Bong Joon-Ho, Akira Kurosawa, spre a enumera doar câțiva.



CelebriTime Magazine: Haideți să vorbim puțin despre voi, ca familie, cu două fetițe frumoase.

Care este activitatea voastră preferată în familie?

Astrid Momoc: Mie îmi place să desenez, să decupez, să lipesc, să construiesc.

Leila Momoc: Eu cânt cu vocea, cânt la pian și îmi place să imit voci - vreau să fiu voice actor. Am înregistrat și spoturi radio, difuzate pe Itsy Bitsy! Ascult muzică și dansez prin casă cu mama și Astrid.

Irina Mihailescu: Cel mai mult îmi place să le arăt fetelor filme de referință, pe măsură ce încep să le înțeleagă. Sunt producții care îți deschid orizonturi, îți schimbă perspectiva - de la Truman Show, până la Interstellar sau Inception. Sau filme la care râdem mult - cum sunt comediiile cu Jim Carrey. Toni le încurajează mereu să citească literatură clasică, Leila parcurge 1-2 cărți pe lună. Dar copiii de azi sunt mult mai atașați de zona video, fiind digital natives. Așa că uneori e mai eficient să vedem un film pentru a dezbate apoi o idee, o temă nouă. Mie filmele mi-au deschis lumea, după ce în primii ani de viață am suferit că nu era program la TV, totul era alb-negru. În anii '90, televiziunea m-a fascinat: visam să ajung în locurile din filme, aflam multe despre istorie, muzică, modă, medicină, despre alte culturi. Tot ce avem acum la vârful degetelor, în telefon, era pe atunci la TV. Ne făceam programul și temele astfel încât să prindem filmele, seriarele, știrile sau topurile muzicale. Atunci am deprins primele noțiuni despre regie, montaj, scenografie, compoziție muzicală, despre ce înseamnă un scenariu bun, un unghi creativ.

Antonio Momoc: Vineri seara când urmărim împreună Vocea României, toți patru. sau când vedem filme clasice împreună și le comentăm. Am ajuns la capodopera Dictatorul de Chaplin.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum vă place să vă petreceți timpul liber?

Astrid Momoc: În weekend mă văd cu prietena mea cea mai bună, Vasilisa. E din Ucraina și e foarte drăguță, ne plac aceleași lucruri.

Leila Momoc: Învăț japoneză, mă joc jocuri video cu prietenii, mă uit la TV la desenele preferate, citesc cărți.

Irina Mihailescu: O parte din timp o dedicăm temelor și studiului la pian. Leila repetă și eu o mai ghidez, pentru că am studiat și eu 8 ani pianul. Îmi place să văd cum avansează pe partituri frumoase, solicitante, de la valsuri și nocturne de Chopin, până la sonate de Beethoven, Mozart sau Debussy. Mai ieșim cu prietenii, uneori fetele fac sleep-over cu amicele. Le ducem la spectacole la Opera Națională, la Opera Comică, la Atheneu, la cinema, teatru pentru copii, concerte de muzică modernă și clasică. Vara mergem în natură, la munte și mai ales la mare.

CelebriTime Magazine: Ce carte ați citit recent și v-a inspirat?

Leila Momoc: Cartea Bunica mi-a zis să-ți spun că îi pare rău, de Fredrik Backman. A fost interesantă și amuzantă. Am învățat de acolo că nu e bine să judeci oamenii după aparențe și să ai prejudecăți.

Astrid Momoc: Mie mi-a citit mami O girafă în spațiu (de Cristina Donovici n.n.). Mi-a plăcut povestea despre plușul Liviu, care întâi era singur și trist, dar până la urmă a găsit o fetiță care a vrut să îi fie prietenă.



CelebriTime Magazine: Cum reușiți să păstrați echilibrul între viața profesională și cea personală?

Irina Mihăilescu: Uneori mă simt ca în filmul In Time, unde moneda de schimb era timpul. Am foarte multe lucruri de făcut, așa că îmi verific constant calendarul și calculez timpul la minut, pentru a mă încadra. Încerc să fiu cât mai eficientă la serviciu, ca seara să o pot dedica familiei. Să am timp să vorbesc cu fiecare dintre ei, nu doar despre ce mai au de făcut, ci și despre cum se simt, ce le-a fost greu și ce le-a adus bucurie. E important să știu că sunt bine toți cei de acasă pentru a da randament la muncă, a fi cu mintea limpede, a putea să îmi motivez echipa la serviciu, colegii, a coordona agențiile și partenerii cu care lucrez. În weekend simt nevoia să mă văd cu diverși prieteni, să aud lucruri diferite de cele ce țin de job, pentru a mă deconecta. Unele weekenduri le ținem doar pentru noi doi: bunicii iau nepoatele și noi mergem la un film, la stand-up comedy, la karaoke sau ne uităm la serialul preferat.

EXCLUSIV

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

Irina Mihăilescu: Iubirea înseamnă respect, consecvență, să știi că te poți baza pe partener. Să râzi împreună, să ai lucruri în comun, de la hobby-uri, la teme de discuție, chiar și obiective profesionale comune. Să nu aștepti perfecțiune, pentru că nimeni nu este perfect. Să accepți unele defecte, atâta timp cât sunt mai mici decât calitățile. Comunicare deschisă - când ai ceva de spus, spune-o atunci și într-un mod civilizat. Nu ținem supărări și nu prea avem timp să ne contrăm. Deși uneori nu ne vedem până seara sau chiar cu zilele, când Toni susține traininguri în țară sau merge la burse în străinătate, ținem mereu legătura online, ne povestim toți patru totul când ne reîntâlnim acasă. Căutăm soluții, nu căutăm vinovați între noi. Și căutăm să petrecem timp doar eu cu Toni, atunci când se poate: în oraș, sau cu prietenii. Timpul în cuplu trebuie valorificat constant, pentru o relație longevivă. Aici trebuie să le mulțumim și părinților noștri pentru că mai stau cu fetele, le învață lucruri utile, iar noi putem să ne mai relaxăm. Avem mare noroc cu ei, chiar și ocazional.

Antonio Momoc: Iubirea înseamnă timp. A oferi și a primi timp. Prin asta exprimi că nimic altceva nu e mai important sau mai urgent pentru tine decât cel căruia îi dai timpul tău.

CelebriTime Magazine:

Știm că Leila va pășește pe urme. Dați-ne mai multe detalii.

Irina Mihăilescu: Leila seamănă în multe aspecte cu mine, dar este și foarte diferită. E extraordinar de creativă, scrie compuneri prin care impresionează până la lacrimi profesorii, dă răspunsuri surprinzătoare, inventează glume și cântă sau compune piese muzicale. Reține imediat partituri, poezii, citate, chiar și statistici. Avem simțul artistic în comun.

Diferă din perspectivă emoțională: poate fi mai impresionabilă sau mai introvertă uneori. Ar putea face orice își propune, este clar într-o fază evolutivă.



EXCLUSIV

Sunt curioasă să îi urmăresc parcursul, e fascinant să privești un om în devenire. Ca un experiment în care vezi ce preia de la tine, în rol de Pygmalion, și cu ce vine diferit. Important este să-și găsească ele locul în lume și să fie fericite. Noi le putem doar ghida, le explicăm care ar putea fi meseriile viitorului, dar lucrurile se schimbă atât de repede, încât este dificil de anticipat la ce se va ajunge. E clar că trebuie să fim adaptabili și, probabil, să avem minim două specializări, inclusiv unele practice.

Antonio Momoc: Leilei i-a plăcut cartea de mică. M-a impresionat când mi-a mărturisit prima oară: "Tati, eu iubesc cărțile!" Este autoarea unei cărți pentru copii - Prințesa care colorează gânduri - unde am restrâns toate replicile ei amuzante de copil pe care le postasem inițial pe Facebook și unde am primit încurajări să le publicăm într-o carte.



CelebriTime Magazine: Cine sunt Antonio Momoc și Irina Mihăilescu, din spatele carierei lor impresionante?

Irina Mihăilescu: Eu mă identific destul de mult cu cariera, inclusiv în modul cum tratez viața de familie: cu o gândire creativă, care previne plictiseala sau repetitivitatea, dar foarte ancorată în nevoile de business. Pot găsi oricând soluții de creație, de producție, de motivare a unei echipe, pot dezvolta parteneriate și asocieri. Totul trebuie să reflecte brieful, să se bazeze pe un insight și pe un beneficiu uman real, iar la final să aducă rezultate concrete.

Antonio Momoc: Sunt un om împlinit pentru că am în soția mea cel mai bun prieten. Am șansa să fac ce îmi place, să îmi trăiesc vocația și mai ales să mă bucur de lucrurile simple pe care mi le oferă timpul cu fetițele mele: joaca cu ele și vacanțele împreună sunt cele mai fericite momente. Mi-am luat mereu în serios munca de profesor și responsabilitatea de părinte.

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

Irina Mihăilescu: O zi liniștită ar fi cea în care fetele merg la școală, eu lucrez, apoi le iau acasă, Leila repetă la pian, eu gătesc sau uneori Toni gătește mâncare indiană, mâncăm toți patru seara, le citim, fetele se culcă, apoi noi doi vedem un film. În general, însă, zilele sunt mai agitate: plecăm la școală, apoi merg la birou, unde am întâlniri, call-uri, discuții cu echipa. În paralel, mă sună părinții mei, Leila sau Toni. Stabilim logistica: cine ia fetele, cine le duce la pian, cine le ia de la pian, sau arte, în cazul lui Astrid. Dacă avem eveniment, cu cine le lăsăm 2-3 ore? Sau merg și ele? Sau merge doar unul dintre noi și celălalt rămâne cu ele? Eventual mai lucrează la un articol sau o prezentare. Avem ca regulă că nu ne uităm unul fără celălalt la filme noi, ci ne așteptăm. Eu gătesc în avans, să aibă copiii cina, în caz că ajung mai târziu. Le pregătesc hainele pentru ziua următoare, planific cu prietenii sau familia ce facem în weekend.

EXCLUSIV

Leila Momoc: Mie îmi place să îmi termin temele la afterschool, nu vreau să am multe proiecte în weekend, ca să mă pot relaxa. Oricum repet la pian. Îmi place să dorm târziu și să visez mult. Uneori îmi și notez visele în agendă. Am căutat multe informații pe net despre cum apar visele, mă pasionează. Și îmi place să mă joc de-a v-ați ascunselea cu Malibu, pisica noastră.

Astrid Momoc: Eu merg la școală, fac fișele la after, merg la arte și desenez sau pictez, merg la dans, învăț germană și engleză.

CelebriTime Magazine: Ce sfaturi aveți pentru tinerii care își doresc să pășească în fascinanta lume a jurnalismului și comunicării?

Irina Mihăilescu: Să fie atenți și receptivi la tot ce se întâmplă în jur, de la content și influenceri, până la cinema, modă, muzică, știri și economie. Totul poate fi folosit într-un brief de creație, iar ca să fii relevant, trebuie să fi actual, contextual. Să nu ia feedback-ul personal, ci să învețe din ele, mai ales la început, când încă nu au multă experiență. Să fie curajoși în idei și mesaje, pentru a se diferenția în clutterul publicitar. Să aibă încredere în consumator: mai bine vin cu un mesaj simplu și original, decât cu unul prea explicativ și clișeic. Să muncească mult la începutul carierei, atunci când au timp și energie. Să fie curioși, să adreseze întrebări și să învețe să arate rezultatele muncii lor. Să nu rămână doar la nivelul creativ, să îl traducă prin date concrete, să arate impactul în brand, în percepția și comportamentul consumatorilor. Vor vedea mai târziu că merită și vor învăța să-și facă treaba din ce în ce mai repede și mai bine, pentru a se putea bucura și de familie și prieteni.

Antonio Momoc: Să își găsească drumul. Fiecare generație are calea sa. Și o dată ce au ales să meargă pe drumul jurnalismului sau al comunicării să nu se lase orbiți de succes, de frustrarea de a nu-l avea imediat ori de invidia că alții îl au. Cred că este mult mai important să vrei să fii tu cel care vrei să devii, să te pregătești permanent ca să ajungi acolo, să descoperi și să înveți în fiecare zi. Să fii un profesionist. Succesul e doar un efect, nu merită să îl urmărești în sine.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care este motoul vostru în viață?

Irina Mihăilescu: Artă cere sacrificii.

Antonio Momoc: Toți vă vor binele. Nu vi-l lăsați luat!

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

Irina Mihăilescu: Foarte multă. Acum depinde ce îți dorești, de unde pleci, unde vrei să ajungi, dacă știi unde vrei să ajungi. Dacă o faci din nevoie sau din ambiție. Sunt și oameni în derivă. Sau oameni care se hrănesc din sacrificiul și eforturile altora. Contează să ai claritate și reziliență. Și să îți placă ceea ce faci, mai ales când volumul de muncă este mare. Să te încarci din ce faci la job și să nu îți asumi meritele altora. Mai ales când ajungi managerul unei echipe, să le dai credit pentru ceea ce fac, ca să te respecte și să fie loiali. Să îi încurajezi să fie autonomi, pentru a avea propriile realizări. Eu procedez așa inclusiv cu copiii mei.

Antonio Momoc: Munca pentru mine este singura cale către succes, nu pot vedea alta. Am și acum două joburi: unul de profesor în mediul academic, celălalt de trainer la compania de training Red Carpet Production. În weekend lucrez pentru companie, de luni până vineri mă dedic studenților mei, predau sau cercetez împreună cu ei în domeniul științelor comunicării.

CelebriTime Magazine: Ce n-ați făcut până acum, deși v-ați fi dorit mult să faceți?

Astrid Momoc: Să construiesc case. Până acum am construit doar pe tabletă.

Leila Momoc: Să merg în Japonia. Le ador invențiile, mâncarea și muzica. De aceea, am și început să le învăț limba.

Irina Mihăilescu: Să scriu o carte.

Antonio Momoc: Să scriu un scenariu de film.

CelebriTime Magazine: Ce vă doriți foarte mult să se împlinească în 2026?

Irina Mihăilescu: Să fie un an mai liniștit. 2025 a fost plin de împliniri, a adus și schimbări. 2026 aş vrea să aducă mai multă stabilitate. Și să lucrez la o campanie creativă și importantă, care să le fie cât mai vizibilă românilor.

Antonio Momoc: Să am ocazia să pot da înapoi din ceea ce am învățat. Să le dau mai multă încredere în ei studenților, adolescenților și oamenilor tineri, așa cum și eu am primit la rândul meu încredere de la mentorii și profesorii mei. Pentru acest proiect am inițiat o Asociație de Training și Educație Alternativă. Sper să fie înființată și juridic în 2026.

Leila Momoc: Mi-aș dori să câștig premii de interpretare la pian și să fiu vocea unui desen animat.

Astrid Momoc: Eu aş vrea să învăț să desenez 3D.

CelebriTime Magazine: Un mesaj pentru cititorii revistei CelebriTime Magazine!

Irina Mihăilescu: Sănătate, armonie și să râdeți cât mai mult împreună!

Antonio Momoc: Aveți grijă ce vă doriți că s-ar putea să se întâmple!

Interviu Exclusiv Mădălina Bellariu Ion



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

Mădălina Bellariu Ion: Da, pot spune că semne au fost încă din copilărie. Îmi amintesc că eram copilul care spunea poezii celorlalți copii din cartier.

Mama povestește cum m-a pierdut odată din vedere - se uita pe fereastră în timp ce gătea, mă vedea jucându-mă cu alți copii în curte, și dintr-o dată nu m-a mai găsit. M-a descoperit câteva blocuri mai departe, recitând poezii unor adolescenți mai mari decât mine.

Uneori îl manipulam pe fratele meu doar pentru a ne juca de-a rolurile - "Îi spun mamei ce ai făcut dacă nu te joci cu mine!"

EXCLUSIV

Primul contact real cu actoria l-am avut în școala generală, când am participat la acea piesă de teatru în franceză. Am vrut să petrec timp extrașcolar pentru a obține o notă mai mare, și acolo am descoperit cu adevărat contactul cu scena. Am mers la diferite festivaluri școlare să prezentăm piesa și pur și simplu am simțit că sunt în pielea mea - cu toate că eram o persoană timidă când eram mică, dar când eram pe scenă sau recitam mă transformam.

Apoi m-am mutat la Londra cam la 20 de ani, special pentru a aplica la diferite școli de actorie, iar de acolo călătoria a luat cu adevărat avânt.

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

Mădălina Bellariu Ion: Cel mai memorabil moment de la începutul carierei a fost în 2016, când eram încă în ultimul an la școala de actorie și am primit vestea că am luat rolul și că voi lucra cu regizorul câștigător al Premiului Oscar, Paolo Sorrentino, pentru "Tânărul Papă". A fost primul meu job important și a fost un moment cu adevărat transformator - să fii pe platou cu Jude Law și Diane Keaton în timp ce încă îți finalizezi studiile a fost de-a dreptul surreal.

Îmi amintesc și satisfacția profundă de la sfârșitul fiecărui an în școala de actorie, când prezentam scenele în fața profesorilor. Încă din școală am reușit să îmi găsesc agentul, ceea ce a fost o validare incredibilă fiindcă știam că o să am acces la castinguri.

Însă bineînțeles nu pot uita nici audițiile foarte stângace de la începutul carierei. Nervozitatea, lipsa de experiență - toate astea făceau parte din proces. Dar acele momente m-au învățat enorm de mult și m-au pregătit pentru ce avea să urmeze.



CelebriTime Magazine: Ai jucat în peste 30 de filme/seriale... inclusiv alături de marele actor Jude Law și recent ai lucrat și cu actorii britanici cunoscuți John Simm (din Doctor Who) și Scott Adkins (din John Wick) - proiecte cinematografice de mare anvergură care ți-au adus recunoaștere la nivel mondial. Cum ai ajuns acolo și cum a fost să lucrezi în astfel de proiecte?

Mădălina Bellariu Ion: Munca unui actor înseamnă foarte multe audiții înainte de a ajunge efectiv pe platou. Da, fac foarte multe audiții pe an, multe castinguri. Și dacă din toate acestea, 15% se transformă în muncă efectivă, este deja un succes. E foarte greu să obții un rol, și uneori nu este deloc în controlul tău. Nu înseamnă că nu ai fost cel mai bun - poate regizorul și-a imaginat personajul altfel, sau sunt atât de multe criterii care intră în ecuație.



Ceea ce am început să fac încă de acum mulți ani de zile, este să mă bucur cu adevărat de aceste audiții, pentru că ai oportunitatea să joci roluri diferite, ai un public pentru asta. Așa că îmbrățișez procesul. Pentru "Tânărul Papă", serialul HBO cu Jude Law, am dat de exemplu 3 probe de casting. Prima a fost un self-tape, apoi o audiție cu directorul de casting, și acolo mi-a spus: "Vrem ca Paolo Sorrentino să te vadă să dai un screen test." Apoi l-am întâlnit pe Paolo Sorrentino. Nici măcar nu știam că voi juca cu Jude Law - atât de confidențiale sunt unele proiecte, e normal.

Se spunea în industrie că dacă ar fi fost film, ar fi mers la Oscaruri. Amintiți-vă, pe atunci era începutul mini-seriilor, al seriilor limitate. "The Young Pope" este o serie limitată, dar făcută cu buget uriaș, valoare de producție incredibilă și un asemenea cast - ceea ce era neobișnuit pentru acele vremuri. Dar datorită lui Paolo Sorrentino, câștigător al Premiului Oscar, totul a fost posibil.

Cu John Simm am lucrat în serialul "Grace", iar cu Scott Adkins am filmat "Take Cover", care apropo a apărut peste tot în lume, inclusiv în România - a fost pe platformele Pro TV și Voyo. Vă încurajez, dacă nu l-ați văzut încă, să vizionați "Take Cover"!

Pentru toate acestea, am un agent, merg la castinguri - este foarte multă muncă înainte de a ajunge efectiv pe platou. Iar apoi, când primești rolul, e doar bucurie - e un bonus, o vacanță plătită, mai ales dacă filmezi în străinătate!

EXCLUSIV

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

Mădălina Bellariu Ion: Sincer, mă regăsesc în toate proiectele mele pentru că mă pun în circumstanțe diferite și fiecare personaj devine o parte din mine pentru o perioadă. Dar sigur, cele mai recente proiecte rămân cu mine cel mai puternic.

"Grace" a fost deosebit de semnificativ pentru mine. Subiectul sclaviei moderne este unul care atinge țările din Estul Europei mai mult decât țările vestice. A trebuit să mă scufund profund emoțional și mental pentru a portretiza această poveste în mod autentic.

"Bad Wings" este un scurt-metraj la care am participat și ca producător. A fost provocator într-un mod diferit - am învățat limbajul semnelor pentru a interpreta Anna, o orfană care și-a pierdut auzul, ceea ce a necesitat o atenție specială și o dedicare aparte.



Mădălina Bellariu Ion

„Munca unui actor înseamnă foarte multe audiții înainte de a ajunge efectiv pe platou. Da, fac foarte multe audiții pe an, multe castinguri. Și dacă din toate acestea, 15% se transformă în muncă efectivă, este deja un succes.”



CelebriTime Magazine: Ai avut roluri principale în "Drained" și "Take Cover" - două proiecte complet diferite ca gen. Cum a fost experiența?

Mădălina Bellariu Ion: În filmul romantic horror "Drained", unde interpretez rolul principal, personajul Rhea m-a fascinat prin complexitatea ei - o vampiră care pare rece și detașată, dar pe dinăuntru este incredibil de singură și obosită de suferința nesfârșită pe care a cauzat-o.

Conflictul ei interior și lupta cu propria ei natură m-au atras cu adevărat la acest rol. Pentru cei care doriți să vizionați acest film, îl găsiți disponibil pe Amazon și Apple.

Iar pentru cei care au văzut deja "Take Cover", Mona este un personaj ghidat de intuiție, reziliență și un sentiment matern profund. A fost o bucurie să aduc toate aceste personaje la viață. E ca și cum trăiești mai multe vieți într-una!

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

Mădălina Bellariu Ion: Când joc în fiecare zi, atunci sunt fericită! Făceam teatru prin 2018 când eram în Londra, o piesă care se numea "The Gift of the Gab" - eu interpretam rolul unei italiene, Concetta Rizzini (eu vorbesc italiana excelent), și m-am simțit foarte bine în acea perioadă pentru că mergeam la teatru, aveam 6 spectacole pe săptămână și bucuram publicul din Londra. Era o perioadă în care simțeam că trăiesc cu adevărat pentru actorie - performanța live, energia publicului, conexiunea directă cu spectatorii. Acele momente pe scenă rămân unele dintre cele mai prețioase amintiri ale mele.

CelebriTime Magazine: Ai fost selectată ca membru al juriului prestigiosului Hollywood Florida Film Festival ce va avea loc în septembrie. Cum ai primit această veste și ce reprezintă cooptarea în juriu pentru tine?

Mădălina Bellariu Ion: Am cunoscut-o pe Simona Muresan, ne-am conectat într-un eveniment legat de industria cinematografică în cadrul Festivalului de film de la Cannes. După care ea a aflat CV-ul meu și a văzut producțiile în care am participat, m-a propus comitetului festivalului. A fost un proces de votare, și apoi am fost aleasă. Am fost cu adevărat încântată când mi-a oferit această oportunitate, și când am fost selectată să fac parte din juriu.

După ce am fost selectată, am aflat că mai este o româncă în juriu - Ioanina Pavel, care a evoluat de la traducătoarea de scenarii pentru comisionarii din Marea Britanie la Șefa Producției Originale la HBO România, iar apoi a co-fondat May One, compania de producție cunoscută pentru seria de debut Netflix din 2025, **SUBTERAN.De** asemenea, alături de noi este și Federica Alderighi, o scenaristă, autoare și producătoare italiană din Roma, care este vizionara din spatele Festivalului de Film Moscerine.

Este într-adevăr un "female power jury" și sunt mândră să fac parte dintr-un asemenea grup de femei talentate din industrie. Reprezintă o recunoaștere a muncii mele și o șansă să contribui la descoperirea și celebrarea poveștilor cinematografice extraordinare.



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

Mădălina Bellariu Ion: Să aibă încredere în ele și să se bucure de proces - nu vă așteptați să primiți roluri de la început. Necesită timp și răbdare, dar dacă iubești ceea ce faci, vei dori doar să devii tot mai bun și să te simți pregătit înainte de a pași pe platou. Audițiile sunt parte din proces - învață să te bucuri de ele pentru că sunt oportunități de a juca roluri diferite. Studiați meșteșugul serios, luați cursuri de actorie, și nu vă fie frică să faceți greșeli - ele vă vor învăța cele mai importante lecții.

CelebriTime Magazine: Hai să vorbim puțin despre femeia din spatele actriței de succes! Ce iubești cel mai mult în afară de meseria ta?

Mădălina Bellariu Ion: Iubesc să călătoresc! Călătoriile m-au format profund ca om și ca actriță. Fiecare cultură nouă pe care o descopăr, fiecare persoană pe care o întâlnesc, fiecare experiență diferită îmi lărgeste perspectiva și mă ajută să înțeleg mai bine lumea și oamenii din jurul meu.

EXCLUSIV

Călătoriile îți dau o educație pe care nu o poți obține din cărți - te învață empatie, flexibilitate, și îți arată cât de diverse și frumoase pot fi experiențele umane. Ca actriță, aceste experiențe devin o comoară - le pot folosi pentru a aduce autenticitate personajelor mele.

Bineînțeles, mă uit la foarte multe filme și seriale! Și este o plăcere pură - nu mă uit doar cu ochiul de profesionist, ci mă las purtată de poveste și mă bucur de ea ca orice spectator.

Dacă merg la o petrecere bună, mă atrage mai ales momentul dansului. Am fost într-o trupă de dans profesionistă timp de 8 ani - dansul pentru mine a fost întotdeauna o formă de eliberare și exprimare. Înainte de a descoperi actoria, dansul era modul meu de a spune povești fără cuvinte. Încă simt acea bucurie când muzica începe și pot să mă pierd în mișcare.

Mai iubesc să citesc - atât scenarii, cât și cărți de ficțiune și biografii. Și, bineînțeles, timpul petrecut cu familia și prietenii apropiați - aceste momente simple, autentice, sunt cele care mă mențin echilibrată și fericită în acest ritm intens de viață.

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

Mădălina Bellariu Ion: Da, trebuie! Mi se pare esențial.

Familia și prietenii apropiați sunt inspirația mea. Ei sunt cei care mă țin cu picioarele pe pământ. Aceste relații autentice mă hrănesc emoțional și îmi dau energia de care am nevoie pentru munca mea.

Încerc să fiu foarte prezentă în momentele pe care le petrec cu cei dragi.

Desigur, nu e întotdeauna ușor - mai ales când filmez în străinătate sau am un program intens. Dar tehnologia ne ajută să rămânem conectați, și atunci când ne revedem, prețuim și mai mult acele momente împreună. Echilibrul acesta nu este perfect tot timpul, dar conștientizarea importanței lui mă face să îl caut și să îl protejez constant.

CelebriTime Magazine: Cine este Madalina Bellariu, femea din spatele camerelor de filmat?

Mădălina Bellariu Ion: Îmi place să cred că sunt o persoană caldă și empatică. Poate de aceea mă atrag atât de mult rolurile complexe, care cer să înțeleg profund durerea, bucuria, și complexitatea umană. Încerc să fiu prezentă pentru oamenii din jurul meu și să creez conexiuni autentice.

Sunt o persoană curiosă, mereu dornici să înveț ceva nou. Cred că partea asta din mine e cea care m-a împins și spre actorie - această dorință constantă de a explora, de a înțelege oamenii și lumea din jur, de a trăi experiențe diferite.

CelebriTime Magazine: Ce alte surprize ne pregătești?

Mădălina Bellariu Ion: Am câteva proiecte foarte interesante în lucru! Primul meu film românesc ca rol principal, "That March", va apărea în cinematografele din România în martie anul viitor - este un thriller de spionaj cu o distribuție internațională extraordinară: Esther Acebo, pe care o cunoașteți din Money Heist (Casa de Papel), Luke Roberts din Ransom și Game of Thrones, și Costas Mandylor din filmele Saw.

EXCLUSIV

Este un film regizat de Iura Luncașu după cartea cu același nume, "Acel Martie" de Olivia Odăianu, abia aștept să îl vedeți în cinematografele românești.

Am lucrat și la un alt film în limba engleză, un musical care se numește "City of Masks", un fel de Phantom of the Opera, am un rol cheie, interpretez rolul unei jurnaliste - este prima mea experiență într-un musical și sunt încântată să explorez acest gen complet nou pentru mine.

CelebriTime Magazine: Am înțeles că îți dorești să îți și produci propriile proiecte?

Mădălina Bellariu Ion: Așa este, am câteva proiecte în dezvoltare, inclusiv un film arthouse cu nume mari din industrie pentru care încă mai avem nevoie să strângem finanțare și ne pregătim să îl filmăm în România. Vreau să continui să produc povești care contează, care aduc în prim-plan subiecte importante și personaje complexe.

Visez să lucrez mai mult în România și să contribui la dezvoltarea industriei de film de aici. Cu tax rebate-ul reactivat și tot mai multe producții internaționale care filmează în țară, cred că este momentul perfect să creăm proiecte care să pună România pe harta cinematografică mondială.

Și, bineînțeles, mai sunt audiții la care particip, proiecte despre care nu pot vorbi încă, dar care mă entuziasmează foarte mult. Ceea ce pot spune este că vreau să continui să surprind publicul cu roluri diverse și să arăt că actorii români pot face față oricăror provocări internaționale!

CelebriTime Magazine: Un mesaj pentru cititorii revistei CelebriTime Magazine!

Mădălina Bellariu Ion: Succesul nu vine peste noapte, dar fiecare vis începe cu acel prim pas. Nu vă fie frică să visați mult și să munciți și mai mult pentru visele voastre. Drumul poate fi lung, dar destinația merită fiecare efort.

Vă mulțumesc pentru sprijin și vă încurajez să mă urmăriți pe Instagram (verificați pagina mea oficială, sunt multe conturi care nu îmi aparțin) pentru a fi la curent cu toate veștile legate de filmele în care o să apar!



Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Secretele machiajului de platou



Machiajul de platou nu este doar despre estetică – este despre tehnică, rezistență și adaptare la lumină. Când vine vorba despre filmări profesionale, fie că vorbim despre reclame TV, clipuri video, emisiuni sau interviuri, rolul make-up artistului devine esențial. Aici, machiajul nu mai este doar o alegere de stil, ci o unealtă funcțională care trebuie să se comporte perfect în fața camerei.

Pe ecran, fiecare detaliu este amplificat. Pielea trebuie să pară impecabilă, trăsăturile bine definite, iar expresivitatea feței să rămână naturală. Este o provocare care cere precizie, experiență și o bună înțelegere a contextului de filmare.

Ce diferențiază machiajul de platou de cel obișnuit?

Machiajul pentru camere de filmat nu este la fel cu cel de zi cu zi sau chiar cu cel pentru ședințe foto. El trebuie să răspundă unor cerințe tehnice clare:

1. Rezistență îndelungată

Filmările pot dura ore întregi, sub lumini puternice sau în condiții variate. Produsele trebuie să reziste fără să se topească, să se strângă în riduri sau să-și piardă intensitatea.

2. Controlul luciului

Sebumul natural al pielii poate crea reflexii inestetice pe cameră. De aceea, zona T trebuie matifiată strategic, fără a face tenul să pară prăfos sau plat.

BEAUTY

3. Corectare, nu mască.

Camera HD surprinde tot – de la imperfecțiuni până la excesul de produs. Machiajul trebuie să acopere, dar să arate ca pielea reală. Asta implică fonduri de ten cu textură fină, aplicare în straturi subțiri și blenduire impecabilă.

4. Adaptare la lumină

Machiajul se construiește diferit în funcție de tipul de lumină: caldă, rece, soft box, ring light sau lumină naturală. O nuanță nepotrivită poate arăta perfect în oglindă, dar complet greșit pe monitor.

Elemente esențiale în machiajul de filmare

Tenul – baza solidă a oricărui look

- Primer pentru uniformizare și fixare.
 - Fond de ten cu acoperire medie spre mare, dar lejer – de preferat formulă HD.
 - Corector doar în zonele necesare, aplicat cu precizie.
 - Pudră translucidă aplicată punctual, pentru a reduce luciul.
 - Fixator de machiaj rezistent la transfer.
- Sfat de platou: Evită iluminatoarele cu particule mari de scipici – creează reflexii ciudate pe cameră.



Ochii – expresivi, dar fără excese

Machiajul ochilor trebuie să fie clar, curat, bine definit, dar nu încărcat excesiv.

- Sprâncenele trebuie conturate natural, simetrice, fără margini dure.
- Fardurile se aleg în funcție de rolul persoanei și context: neutre pentru spoturi comerciale sau mai intense pentru filmări de beauty.
- Eyelinerul lichid trebuie aplicat cu finețe – orice greșeală devine vizibilă pe cameră.
- Genele false se folosesc frecvent, dar în funcție de cadru – uneori sunt suficiente smocuri aplicate strategic, alteori se folosește o bandă discretă.

Important: Uneori, regizorul sau clientul poate cere un look „no makeup” – dar și acel look implică multă muncă pentru a părea complet natural.

BEAUTY

Buzele – echilibru și rezistență

- Buzele se conturează cu precizie, fără linii dure.
- Se preferă rujurile satinat sau mate, cu bună aderență.
- Glossul este evitat în filmări de lungă durată, pentru că se transferă ușor și necesită retușuri dese.

Machiajul pe platouri: colaborare, nu doar execuție

Pe un platou de filmare, makeup artistul nu lucrează izolat. El/ea face parte dintr-o echipă extinsă, unde comunicarea este esențială:

- Cu regizorul, pentru a înțelege viziunea estetică.
- Cu directorul de imagine, pentru a adapta machiajul la lumini și lentile.
- Cu clientul sau reprezentantul de brand (în cazul reclamelor), pentru a se alinia la identitatea vizuală.
- Cu modelul/actorul, pentru confort și încredere – un machiaj bun nu trebuie doar să arate bine, ci și să „funcționeze” pe chipul celui care îl poartă.

Concluzie

Machiajul de platou este o formă de artă funcțională. În spatele fiecărui chip impecabil de pe ecran stă o muncă meticuloasă, adaptată cadrului, luminii și scopului filmării.

Este o combinație între precizie tehnică, simț estetic și adaptabilitate constantă.

Fie că este vorba despre un spot publicitar de 30 de secunde sau o filmare de brand de câteva ore, machiajul profesionist are o singură misiune: să susțină mesajul vizual și să lase în urmă impresia perfectă.



6. Tonul pielii și subtonul – cheia armoniei

Un fond de ten perfect nu se alege doar după culoare, ci și după subton.

- Dacă venele tale par albastre, ai un subton rece – ți se potrivesc nuanțele roz, bej deschis, argintii.
- Dacă par verzi, ai un subton cald – mizează pe tonuri aurii, piersicii, bronzate.
- Dacă par un amestec între cele două, ai un subton neutru – poți jongla liber între palete.

Mic secret: blush-ul este cel mai bun indicator al armoniei cromatice – dacă nuanța aleasă „înviorează” fața instant, e potrivită pentru tine.

7. Machiajul ca oglindă a personalității

Cunoașterea trăsăturilor nu înseamnă standardizare, ci libertate. Când înțelegi ce avantaje are chipul tău, nu mai copiezi trenduri, ci le adaptezi.

Machiajul devine o conversație între tine și reflexia din oglindă — nu o mască, ci o declarație de stil.

Fiecare linie de tuș, fiecare nuanță de blush spune ceva despre cine ești în ziua aceea. Uneori, expresivă. Alteori, delicată. Dar mereu autentică.

„Anatomia machiajului” nu este despre perfecțiune, ci despre conștientizare. Să știi unde cade lumina, unde se formează umbrele și cum se mișcă trăsăturile tale este mai valoros decât orice tutorial online.

Când îți cunoști chipul, nu mai încerci să-l schimbi — îl evidențiezi. Și atunci, machiajul încetează să fie un strat și devine ceea ce a fost mereu menit să fie: arta de a pune în valoare cine ești.

Fashion Tips - cu Corina Nenciu

Tendințele de modă 2026 – Între minimalism inteligent și extravaganta conștientă



Anul 2026 se anunță ca o revoluție elegantă în modă. După câteva sezoane dominate de nostalgia anilor 2000 și de estetica „quiet luxury”, noul an aduce un echilibru perfect între funcțional și spectaculos, între realitate și vis.

FASHION

1. Minimalismul evoluează – rafinament fără rigiditate

Designerii propun o revenire la esență, dar fără austeritate. Materialele devin mai fluide, croielile mai calde, iar liniile minimaliste capătă detalii subtile care vorbesc despre personalitate, nu despre perfecțiune.

Tonurile neutre – alb, bej, gri-praf de stele – se combină cu accente metalice, semn că simplitatea nu mai e rece, ci sofisticată.

„Moda anului 2026 este despre autenticitate. Despre a te simți bine în pielea ta și a purta haine care spun cine ești, nu ce trebuie să fii.”

— Corina Nenciu.



2. Extravaganța conștientă – piesa-statement cu sens

După ani în care sustenabilitatea a fost un concept, în 2026 devine o realitate. Vedem haine spectaculoase, dar create etic, cu materiale reciclate inteligent, cusături artisanale și detalii couture.

O jachetă din piele vegetală sau o rochie realizată din fibre organice nu mai sunt gesturi de imagine, ci declarații de stil și responsabilitate.

3. Culoarea anului: coral metalic

Nuanța care definește anul 2026 este coralul metalic – o combinație între optimismul rozului și energia sofisticată a arămiului.

Se poartă atât în ținutele de zi, cât și în machiaj, pe accesorii sau chiar în accentele de păr.

4. Power tailoring reinventat

Costumul rămâne piesa esențială a garderobei moderne, dar cu o notă neașteptată.

Sacourile devin structurate, dar fluide, pantalonii largi se combină cu topuri de mătase, iar femeia 2026 este puternică fără a renunța la feminitate.

„Îmi place să văd cum femeia modernă combină puterea cu delicatetea. Costumul nu mai e doar un semn al autorității, ci al echilibrului interior.”
— Corina Nenciu, fashion & travel creator.

FASHION

5. Accesorii: sculpturi portabile

Bijuteriile anului 2026 ies din zona clasică și devin adevărate opere de artă: forme abstracte, cercei asimetrici, genți geometrice. E anul în care detaliul face diferența.

6. Beauty: luminozitate și naturalețe

Machiajul mizează pe strălucire sănătoasă, sprâncene naturale și buze glossy. Se pune accent pe pielea reală, hidratată, nu acoperită. Parfumul, la rândul lui, devine semnătura personală a fiecărei femei – discret, dar memorabil.



7. Concluzie

2026 e anul în care moda și conștiința merg mână în mână. Femeia modernă nu mai urmează trenduri, le creează. Iar stilul devine, mai mult ca oricând, o formă de echilibru între libertate, frumusețe și responsabilitate.

„Moda adevărată nu e despre a impresiona, ci despre a exprima.”

— Corina Nenciu

Lecția de stil - cu Florin Burescu

Pălăriile – accesoriul care revine spectaculos în moda contemporană

F
A
S
H
I
O



N Bun găsit la rubrica noastră lunară în care împărtășesc cu voi din experiența mea. Luna aceasta am ales să vorbim de pălării. Poate că multe dintre voi nu ați purtat niciodată pălărie și vă este teamă să o faceți. Eu vă sfătuiesc să căutați modelul ce se potrivește perfect cu statură și cu forma capului și să o purtați atunci când este permis. În rândurile următoare povestim despre un accesoriu regal care se integrează frumos în Outfiturile de zi cu zi.

FASHION

Pălăriile – accesoriul care revine spectaculos în moda contemporană

În ultimii ani, pălăriile au redevenit un element-cheie în garderoba pasionaților de stil, marcând o revenire puternică atât pe podiumurile internaționale, cât și în moda de zi cu zi. Cândva considerate obiecte strict funcționale, menite să ofere protecție contra soarelui sau frigului, pălăriile sunt astăzi adevărate declarații de identitate.

Eleganță clasică reinterpretată

Modelele tradiționale, precum fedora, trilby sau clopotul, sunt reinventate de designeri prin materiale atipice și detalii îndrăznețe. Lână presată, paie premium, piele ecologică și chiar fibre reciclate, toate sunt preferatele colecțiilor actuale, unde sustenabilitatea devine la fel de importantă ca estetica.

Un accesoriu pentru toate stilurile

Dacă pălăriile erau cândva asociate cu un stil conservator, astăzi ele completează ținute urbane, minimaliste sau chiar sport. Pălăria tip bucket, revenită spectaculos în tendințe, domină moda streetwear, în timp ce pălăriile cu bor larg rămân favoritele festivalurilor și ale sesiunilor foto.

Protecție și personalitate

Pe lângă efectul vizual, stilștii subliniază și avantajele practice: protecția contra UV, confortul în sezonul rece și versatilitatea care permite transformarea unei ținute simple într-una sofisticată. Tot mai mulți consumatori aleg pălăriile nu doar pentru utilitate, ci ca simbol al individualității.

Industria locală renaște

Producătorii români beneficiază, de asemenea, de acest val de popularitate. Atelierele artisanale înregistrează o creștere a cererii pentru pălării lucrate manual, personalizate, fiind căutate atât de clienți tineri, cât și de cei care apreciază eleganța clasică.

Concluzie

Pălăriile nu mai sunt doar accesorii, ci instrumente de exprimare a stilului personal. Fie că sunt purtate în contexte casual, elegante sau artistice, ele confirmă un lucru: moda se reinventează constant, iar un accesoriu cu tradiție poate deveni, din nou, vedeta sezonului.

Când îți dai voie să fii om înainte de a fi medic: despre echilibru, presiune și redescoperirea sinelui



Există un moment în viața fiecărui tânăr profesionist în care își dă seama că nu cariera îl formează ca om, ci omul formează cariera. Că în spatele halatului, în spatele cunoștințelor acumulate cu trudă, există un suflet, o poveste, un set de frici și un set de dorințe care nu pot fi ignorate doar pentru că „trebuie să fii bun la job”.

Pentru un medic stomatolog tânăr, presiunea de a fi impecabil este uriașă. Oamenii te văd ca pe cineva care „știe”, care trebuie să aibă mereu răspunsuri, care lucrează cu precizie, cu responsabilitate, cu nervi tari și calm. Dar, în realitate, și tu ești tot un om care învață, greșește, evoluează, se sperie, se entuziasmează și crește de la o zi la alta.

1. Perfecționismul: câteodată un scut, alteori o închisoare

La început de drum, perfecționismul pare o virtute. Pare dovada că muncești mult, că îți pasă, că vrei să fii bun. Însă perfecționismul are două fețe. Una construiește, cealaltă macină.

Când totul trebuie să fie perfect, când fiecare detaliu pare vital, când orice critică o simți ca pe un verdict, ajungi să trăiești nu în realitate, ci în standardele pe care tu ți le-ai setat, uneori mai dure decât orice examen sau pacient dificil. Perfecționismul te poate ambiționa, dar poate și să te țină trează noaptea, să-ți strivească încrederea și să-ți taie elanul.

E nevoie de curaj ca să spui: „Învăț. Creșterea mea are nevoie de răbdare, nu de autocondamnare.”

LIFESTYLE

2. Ești mai mult decât profesia ta

Mulți tineri medici cad în capcana identității unice. „Eu sunt stomatolog.” Și atât. Dar adevărul este că meseria ta este doar una dintre straturile identității tale. Tu ești și omul care cântă, care râde, care iubește, care se supără, care visează, care călătorește, care se reinventează.

În momentul în care începi să te vezi ca un om complet, nu doar ca un medic, eviți riscul de epuizare, dezamăgire și pierderea sinelui. Pentru că profesia îți cere enorm, dar nu are voie să te înghită.

3. A învăța să spui „nu” este un semn de maturitate, nu de slăbiciune

În stomatologie – și în viață – ești tentată să spui „da” tuturor: colegilor, pacienților, prietenilor, familiei. Pentru că ai un suflet bun. Pentru că ți se pare normal să ajuți. Pentru că te simți responsabilă. Dar acest tipar duce inevitabil la oboseală, la frustrări și la pierderea timpului personal. Un „nu” spus la timp îți salvează energia, relațiile și sănătatea emoțională.

4. Greșelile nu te definesc. Te formează.

Un medic tânăr trăiește greșelile cu o intensitate enormă. Le ia personal. Le transformă în etichete. Dar greșelile, chiar și cele profesionale, sunt parte din formare. Sunt inevitabile. Sunt necesare. Un profesionist adevărat nu este cel care nu greșește, ci cel care știe să înțeleagă, să repare și să crească după fiecare experiență. Greșelile nu sunt un final. Sunt un început.

5. Să ai grijă de tine nu este un capriciu, este o responsabilitate

Un medic obosit nu poate fi prezent. Un medic anxios nu poate fi calm. Un medic care nu se îngrijește pe sine nu poate susține pe altcineva. A avea grijă de tine(chiar dacă ești tânăr și simți că poți duce orice) este un act de responsabilitate profesională.

Odihna, hobby-urile, timpul cu tine, liniștea, emoțiile procesate la momentul potrivit nu sunt un „lux”. Sunt fundamentul echilibrului tău.

6. Să lași oamenii să te vadă cu adevărat este puterea ta

Mulți tineri specialiști cred că trebuie să fie impecabili, serioși, „ca la carte”, fără vulnerabilități. Dar oamenii nu se conectează la perfecțiune, se conectează la autenticitate. La omul din spatele instrumentelor. La sinceritate. La emoția umană.

Când îți permiți să fii tu, când renunți la mască, relațiile cu ceilalți devin mai reale și mai liniștitoare. Inclusiv în mediul profesional.

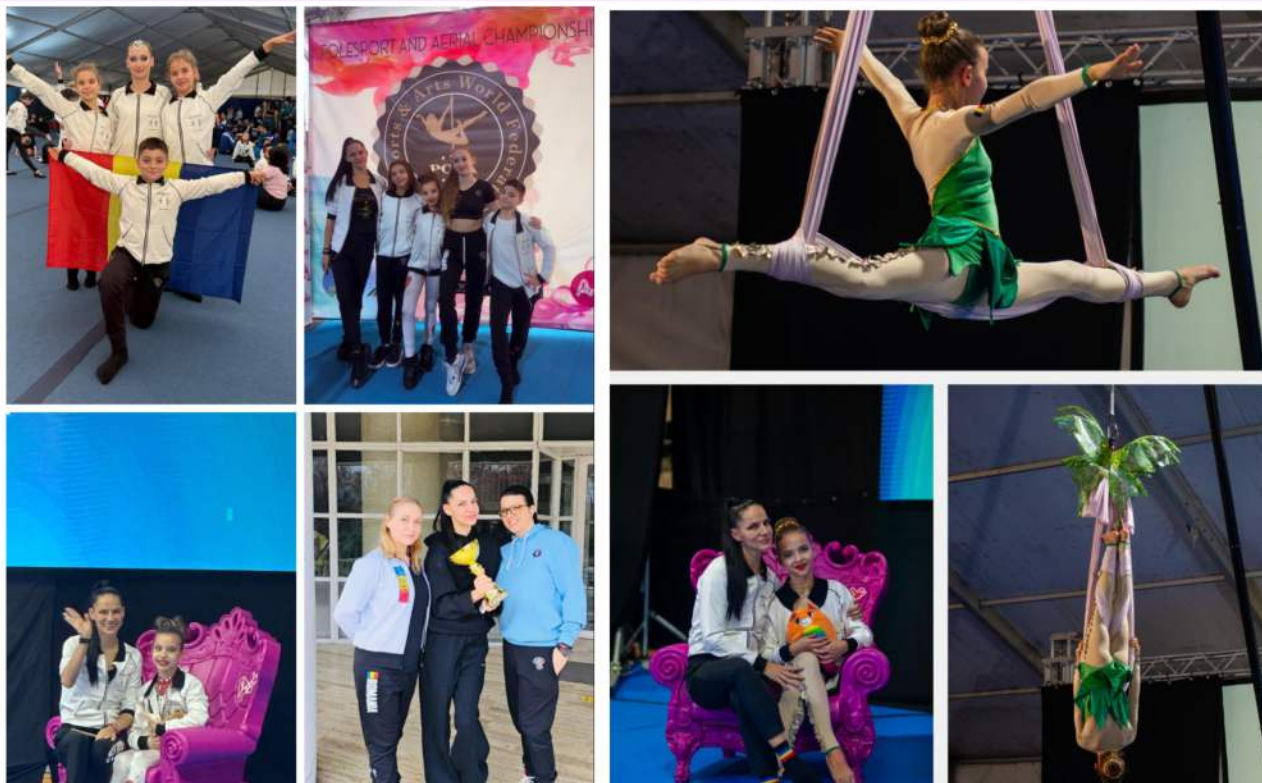
7. Ai voie să-ți schimbi viața. Ai voie să crești. Ai voie să alegi altfel.

Între 20 și 30 de ani ești într-o etapă în care poți modela totul. Poți decide cine vrei să devii, ce vrei să construiești, ce fel de om vrei să fii în lume. Nu există o direcție „corectă”. Există drumul tău.

O carieră nu este o destinație finală. Este o călătorie. Iar tu crești odată cu ea.

A fi medic stomatolog este un succes uriaș, dar și o provocare emoțională, psihologică și spirituală. Dar cel mai important lucru este să nu uiți că, înainte de orice rol profesional, ești un om în plină formare, cu un potențial uriaș și cu dreptul de a trăi o viață întreagă, nu doar o carieră impecabilă.

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.

LIFESTYLE

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.

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.



Campionatul Mondial de Aerial Art 2025



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.

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.

LIFESTYLE

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.

Trăiește bucuria lucrurilor simple – Călătoria de 21 de zile spre liniște și armonie



Într-o lume în care mintea aleargă continuu între „ce-a fost” și „ce-ar putea fi”, ajungem adesea să uităm de nevoile noastre reale și de trăirea autentică a prezentului.

Programul „Trăiește bucuria lucrurilor simple”, un parcurs de 21 de zile pe care l-am susținut în perioada 1 și 21 decembrie, în timpul Postului Crăciunului, un moment ideal pentru liniștire, introspecție și reaşezare interioară. Nu întâmplător am ales această perioadă. Este un timp al curăţeniei pe toate planurile: fizic, mental, emoţional şi spiritual.

Formula vieţii este, de fapt, mult mai simplă decât credem. Dimineţa ne trezim, seara mergem la culcare, iar între aceste două momente să căutăm să ne umplem timpul cât mai cu folos, cu sens şi valoare.

Nu suntem ceea ce ni se întâmplă, devenim ceea ce credem. De aceea, este foarte important să fim atenţi la ceea ce ne hrăneşte mintea, sufletul, corpul şi spiritul. Pentru că, inevitabil, devenim ceea ce consumăm pe toate planurile. Dacă ne hrănim mintea cu grijă, frică, nemulţumire, acestea vor prinde rădăcini în viaţa noastră. Dacă, în schimb, o hrănim cu recunoştinţă, cu gânduri frumoase, cu încredere şi cu linişte, atunci acestea vor deveni solul pe care creştem.

LIFESTYLE

Viața nu este doar despre momentele ușoare. Face parte din firescul ei să existe și situații mai puțin plăcute, zile mai grele sau trăiri care ne apasă. Dar chiar și acestea vin cu un sens — vin să ne învețe, să ne modeleze, să ne întărească.

Nu putem evita sușurile și coborâșurile. Oricât ne-am strădui, nu există o viață lipsită de încercări. Ceea ce putem face, însă, este să ne rugăm să avem puterea de a le depăși, lumina de a le înțelege și forța de a continua, cu inima cât mai aproape de Dumnezeu.

Așa cum într-o grădină florile nu pot crește printre buruieni, tot așa și în suflet este nevoie de curățenie, de spațiu liber, pentru ca binele, bucuria și noutatea să își facă loc.

Călătoria celor 21 de zile

În aceste trei săptămâni, am lucrat împreună pe patru direcții fundamentale:

1. Fizic – întoarcerea în corp, respirație, relaxare, eliberare de tensiuni
2. Mental – limpezirea gândurilor și crearea unui spațiu interior nou
3. Emoțional – Am lucrat cu emoțiile, nu împotriva lor. Le-am observat, le-am numit, le-am primit.
4. Spiritual – reîntoarcerea la Dumnezeu și la lumină

În fiecare zi, ne-am conectat prin rugăciune, recunoștință și intenție.

Bucuria lucrurilor simple — o practică, nu un concept

Le-am spus și le repet tuturor femeilor cu care lucrez: bucuria nu se găsește în lucrurile mari, ci în capacitatea noastră de a vedea darurile mici.

Un ceai băut în liniște. O respirație conștientă. Un moment în care nu alergi după nimic.

Un „mulțumesc, Doamne” spus din toată inima. O pauză. O floare care crește în grădina sufletului pentru că ai smuls buruienile care o sufocau.

Pentru mine, ca terapeut și ghid în acest parcurs, a fost o binecuvântare să văd cum, zi după zi, participantele reușeau să își seteze anumite priorități și limite, să elibereze ce nu le mai servește pentru a putea descoperi această bucurie simplă, dar profundă a vieții. Care nu vine din cât de mult câștigăm sau cât de multe lucruri materiale avem, ci dintr-o viață cât mai simplă sau “o viață trăită cu strictul necesar”, după cum am primit și eu această lecție la rândul meu.

Programul îl voi relua și în perioada ce urmează, mai multe detalii găsești pe site-ul meu:

www.stefaniafilip.ro

Fotografiile sunt realizate de către Livia Gabriela Niculae.

Cu bucurie,
Ștefania Filip

Armonia ta, misiunea mea. Coach și terapeut holistic, specializată în ghidarea mamelor care se simt copleșite și epuizate, ajutându-le să își găsească bunăstarea și armonia interioară.

Îți sunt alături în călătoria către o viață trăită în armonie cu tine și cu Dumnezeu.

Când iubirea rămâne fără voce: de ce se destramă relațiile tăcute



Unele povești de iubire nu se termină în zgomot. Nu se închid în lacrimi, nici în replici grele. Se sting încet, în tăceri scurte, în rutina care devine apăsătoare. Iubirea are nevoie de interes, de atenție, de prezență vie. Fără ele, relațiile se transformă în tăceri funcționale.

Jennifer Aniston spune într-un interviu că „nu lipsa iubirii aduce despărțirea, ci pierderea conexiunii dintre noi”. Într-o lume a comunicării continue, paradoxul este că vorbim tot mai mult, dar ne ascultăm tot mai puțin. Și multe cupluri, inclusiv cele din lumina reflectoarelor, se pierd exact acolo: în lipsa prezenței emoționale.

Când iubirea devine funcțională

În cabinet, am întâlnit de multe ori clienți care spun:

„Nu ne certăm niciodată, dar simt că nu mai e nimic între noi.” La suprafață pare liniște.

În profunzime însă, e un gol greu de dus. „Ne iubim, dar nu mai vorbim. Nu ne mai atingem. E o liniște care doare.” M. – 32 ani

Lifestyle

Aceasta e forma cea mai dureroasă a despărțirii, când încă suntem împreună, dar nu mai suntem cu celălalt. În psihologie, această etapă poartă numele de ruptură emoțională silențioasă, momentul în care iubirea există ca intenție, dar nu mai are corp, privire, gest. Fascinația se tocește în obișnuință, iar curiozitatea se transformă în confort predictibil. Așa începe iubirea tăcută: nu printr-o criză, ci printr-o ușoară amorteală a simțurilor.

De ce liniștea nu e mereu semn de armonie

În cultura noastră, liniștea e asociată cu pacea. Dar, într-o relație, tăcerea prelungită poate ascunde detașare. Așa cum spunea Esther Perel, „nu tăcerea menține iubirea, ci curiozitatea.” Când partenerii nu mai riscă să fie autentici, când nu mai pun întrebări reale și nu mai răspund din inimă, relația începe să se clatine.

Certurile sănătoase sunt semn de viață; lipsa confruntării e, de fapt, lipsa implicării.

Uneori, pacea e doar absența curajului de a mai vorbi.

Când iubirea trăiește în lumina reflectoarelor

Chiar și în lumea glamour, dinamica este aceeași.

Taylor Swift a spus după o despărțire: „Uneori, tăcerea spune tot.”

Nu scandalul a încheiat povestea, ci pierderea conexiunii.

Kim Kardashian, întrebată despre divorțul ei, a spus: „Am tot ce mi-am dorit, dar nu mai am liniște. Vreau pe cineva cu care să pot vorbi în pace.”

Chiar și dincolo de lumina reflectoarelor, nevoile sunt aceleași: iubire, siguranță, validare, atenție. În spatele oricărui zâmbet perfect, există adesea o tăcere prea lungă.

De ce distanța emoțională doare mai tare decât o ceartă

„Când mă opresc să-i vorbesc, simt că așteaptă doar să termin. Nu este rău, dar este absent. Și asta doare mai mult decât orice ceartă.” F. – 28 ani

Pentru mulți parteneri, absența este o formă de protecție. Dar pentru celălalt, este percepută ca respingere. Așa apar cele două „filme” diferite: unul vorbește despre emoție; celălalt răspunde cu rațiune. De cele mai multe ori, nu reacționăm la partenerul din fața noastră, ci la ecoul trecutului nostru afectiv.

John Bowlby, părintele teoriei atașamentului, spunea că „nevoia de conectare emoțională este fundamentală pentru echilibrul uman.”

Când conexiunea devine superficială, relația nu moare brusc, ci se erodează pe tăcute.

În multe relații, partenerul nu e cel care ne rănește, ci cel care apasă, fără să vrea, rana veche a respingerii.

Lifestyle

„Când nu mă ascultă, e ca atunci când tata pleca din cameră și rămâneam cu propozițiile neterminate.” S. -31 ani

În acel moment, reacția nu mai este doar despre prezent, ci despre copilul din noi care se teme să nu fie văzut.

De ce se întâmplă asta?

Relațiile nu se răcesc dintr-odată. Se sting treptat, în gesturi mici și în neînțelegeri acumulate, din cauze mai profunde decât par. Fiecare cuplu aduce în prezent povești vechi, tipare și frici din trecut.

Acolo unde nu există comunicare conștientă, iubirea se luptă cu mecanismele de apărare ale fiecăruia.

Unii oameni se retrag pentru că nu știu cum să gestioneze vulnerabilitatea.

Alții devin hiperatendenți, controlanți, critici, ca formă de protecție. Nu e lipsă de iubire, ci frică: frica de a fi respins, de a nu fi suficient, de a fi rănit din nou.

John Bowlby descria acest fenomen simplu: „Ne protejăm prin strategiile pe care le-am învățat în copilărie.”

Cei cu atașament anxios tind să caute semne de iubire constantă, iar cei cu atașament evitant se închid tocmai când se simt cel mai aproape. Așa se nasc relațiile care nu se ceartă, dar se răcesc. Când nu știm să ne reglăm emoțional, preferăm distanța. Distanța devine mecanismul nostru de control. În spatele tăcerii se află două singurătăți care nu știu cum să se atingă. Unul cere emoție, celălalt caută siguranță. Și, paradoxal, amândoi se iubesc, dar în limbi diferite.

Cum putem reconstrui apropierea?

Când doi oameni își recunosc distanța, abia atunci pot începe să o micșoreze.

Apropierea nu se reconstruiește prin mari promisiuni, ci prin gesturi mici, zilnice.

Vindecarea unei relații tăcute nu începe prin reproș, ci prin recunoaștere.

Trebuie să avem curajul să spunem: „Nu mai suntem conectați.” Nu e o acuzație, ci o invitație la realitate.



Lifestyle

Ascultarea activă e cel mai puternic instrument de reconectare. Nu presupune să fii de acord, ci să fii prezent.

Să ascuți fără să corectezi. În loc de „nu e adevărat”, spune „te aud, spune-mi mai mult.”

Atunci se schimbă dinamica: celălalt se simte văzut, nu evaluat.

Curiozitatea este antidotul rigidității. Când îl întrebi „cum te simți?” în loc de „ce-ai făcut?”, deschizi o fereastră către lumea interioară a partenerului. Și exact acolo începe reconstrucția.

Partenerii nu au nevoie de soluții, ci de siguranță. Controlul creează frică. Prezența, liniște.

Uneori, cel mai vindecător gest e să taci, dar să rămâi acolo. Fără explicații, fără morală. Doar să spui, prin simpla ta privire: „sunt aici.”

Vorbește despre tine, nu despre ce lipsește la celălalt. În loc de „nu ești atent”, spune „mi-aș dori să fim mai aproape.” Asta nu atacă, ci invită.

O relație nu renaște prin vacanțe, ci prin gesturi zilnice. O privire caldă, un mesaj spontan, o întrebare sinceră.

„Cum te pot susține azi?” e o formă matură de iubire. Pentru că arată interes, implicare, viață.

Apropierea nu înseamnă perfecțiune, ci disponibilitatea de a rămâne deschis chiar și atunci când e inconfortabil.

Poate terapia salva o relație tăcută?

Mulți ajung în terapie convinși că e prea târziu, dar descoperă că n-au învățat niciodată să comunice cu adevărat. Terapia nu caută vinovați. Creează un spațiu sigur, unde amândoi pot spune ceea ce n-au îndrăznit.

„Nu mai știu cum să te iubesc” poate fi, paradoxal, începutul vindecării.

Terapia nu promite împăcări, dar oferă înțelegere. Și uneori, înțelegerea e cea mai profundă formă de iubire. Acolo, între doi oameni care încă mai vor să se înțeleagă, iubirea poate prinde o nouă formă, mai matură, mai reală, mai conștientă.

De ce iubirea are nevoie de atenție ca să respire

Conectarea profundă și reconstrucția unei relații poate părea o provocare, dar este un proces plin de oportunități de creștere și redescoperire. În fiecare gest mic și în fiecare conversație sinceră începe o nouă poveste a iubirii. Încercați să transformați liniștea într-un spațiu sigur pentru exprimare și sărbătoriți fiecare progres, oricât de mic. Aducând curiozitate și deschidere în viețile noastre zilnice, putem transforma relațiile tăcute în legături pline de viață și bucurie.

Iubirea se hrănește cu atenție iar atenția noastră poate revitaliza și reîntări legăturile dintre noi. Unele se sfârșesc cu zâmbete politicoase și tăceri bine crescute. Am văzut relații care păreau pierdute și care, printr-o privire sinceră, au renăscut. Și am văzut iubiri mari care s-au stins pentru că niciunul nu a mai avut curajul să spună: „te aud.”

Uneori, nu lipsa iubirii destramă o relație, ci lipsa prezenței. Iubirea are nevoie de atenție ca să respire.

Pentru că iubirea nu trăiește din vorbe mari, ci din gesturi mici, din priviri atente, din momentele în care spui fără cuvinte: „Sunt aici. Te văd. Te aud.”

Descoperă universul din sufletul tău



Lifestyle

Procesul de vindecare durează. Cât timp ți-a luat să înveți pe dinafară textul cu "societatea așa spune, asta trebuie să faci?", "nu sunt suficient de bun", "sunt o victimă și nu merit iubire"?

S-ar putea să îți ia dublu să uiți toate condiționările și să intri într-o etapă de conștientizare și delimitare a ta, de tot ceea ce nu ești.

Nu ești ceea ce cred alții, ci ești ceea ce crezi tu despre tine.

Nu ești ceea ce vor ceilalți să devii, ci exact ce investești tu în tine, emoțional și spiritual.

Nu ești suma așteptărilor și condiționărilor părinților sau copiilor tăi, ești o ființă umană liberă, care există în afara rolului ei social sau în familie.

Nu ești o vârstă sau o categorie socială, ești un suflet care are dreptul să fie iubit, descoperit, apreciat.

Nu ești o greutate sau o povară pentru nimeni, cine are sens și rost în viața ta o să te sărbătorească zilnic pentru că ești prezent în viața lui.

Nu ești slab, neputincios, inutil decât dacă tu decizi că vrei să fii așa.

Nu ești un număr, un element din sistem, un oarecare. Ești scânteie divină întrupată, celebrată de Divinitate și contezi pentru simplul fapt că ești tu.

Și de câte ori te alegi și tu, așa cum face Divinitatea, înțelegi ce Univers găzduiești în sufletul tău, pe care îl vezi peste tot în jurul tău.

Autor: Ana Maria Ducuță



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

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

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

e-mail: celebritimemagazine@gmail.com



