

CelebriTime

Magazine



FABIO NITĂ

**"Muzica mă inspiră, mă împinge înainte,
mă face să mă simt mai puternic!"**

Februarie, 2026

Viata celebriților din spatele camerelor' de filmat!



CelebriTime Magazine



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro
Instagram: celebritime magazine Facebook: celebritime magazine
Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about> e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna februarie a revistei **CelebriTime Magazine** îl avem pe copertă pe **FABIO NIȚĂ**.

Am realizat un interviu de excepție și l-am descoperit pe **FABIO**, bărbatul din spatele carierei sale și vă invit să îl descoperiți și voi, răsfoind paginile ediției din luna aceasta!

În interviul acordat am avut plăcerea de a descoperi un om minunat care își iubește meseria.

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



Daniela Sala Fofiu - Owner CelebriTime Magazine
Contact: 0753 919 419

Pe de altă parte, în paginile revistei din această lună puteți să răsfoiți materiale realizate în exclusivitate cu diferite personalități printre care: **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.

www.celebritimemagazine.ro

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

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

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

Cuprins Februarie

NOTA EDITORULUI



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

INTERVIURI

CELEBRITIME MAGAZINE



**7 Interviu Exclusiv
Fabio Niță**



**12 INTERVIU
EXCLUSIV CU
ELENA POMANĂ**



**15 Interviu cu Lidia
Carmen Marcu,
fondatoarea Școlii
Multidimensionale și
creatoarea metodei
Alinierii
Multidimensionale**



**18 Interviu cu Tatiana
Anton**

BEAUTY



**21 Coafuri de
primăvară: look-uri
fresh pentru un nou
început**



**23 Magia machiajului
- cu Adelina Zamfir
Machiajul potrivit în
funcție de tipul tenului**

FASHION



**27 Fashion Tips -
cu Corina Nenciu
Primăvara 2026:
moda renașterii —
în viziunea Corinei
Nenciu**



**25 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Rujul roșu -
semnătura eternă a
puterii feminine**

LIFESTYLE



**30 Sfaturi pentru
compozitori. Cum
îți scrii propriile
piese și cum înveți
să fii tu, nu o copie**



**32 Sunt oameni care vor
să te reducă la o
definiție
corespunzătoare
nivelului lor.**



**35 Sabina Parmac
- O femeie
puternică în lumina
reflectoarelor**



**39 Când frica
devine vocea
dominantă în
relații**



**43 Ce este
narcisismul și cum
se manifestă în
relații**



**49 Cezar Poe și
volumul de poezii:
"Poezia tăcerii"**



Backstage Cover Story



Credit: My Touche



EXCLUSIV



EXCLUSIV

INTERVIU EXCLUSIV FABIO NIȚĂ



CelebriTime Magazine: Ce îți amintești despre prima ta creație?

Fabio Niță: Este una dintre cele mai frumoase amintiri ale mele. Întâmplător l-am cunoscut pe Mihai Onilă, știam că este compozitor, iar el mi-a compus piesa Set Me Free, o piesă care va rămâne mereu în sufletul meu.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Când ți-ai dat seama că vrei să devii cântăreț?

Fabio Niță: De mic. Sunt un mare fan Michael Jackson și, datorită lui, am primit dorința de a cânta și de a fi pe scenă.

CelebriTime Magazine: Ce muzică asculți?

Fabio Niță: Ascult toate genurile de muzică: muzică clasică, pop, jazz și multe altele. Pentru mine, muzica nu are bariere niciodată.

CelebriTime Magazine: Care sunt artiștii tăi preferați?

Fabio Niță: Din afară pot menționa: Mariah Carey, Maluma, Ricky Martin, Jennifer Lopez, dar lista este mult mai lungă.



CelebriTime Magazine: Dacă nu erai cântăreț, ce ai fi fost acum?

Fabio Niță: Dacă nu aș fi fost cântăreț, cu siguranță aș fi avut meseria de lăcătuș mecanic și, de ce nu, poate antreprenor, cu un lanț de magazine tip fast-food.

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă muzica pentru tine?

Fabio Niță: Muzica pentru mine este aer. De dimineața până seara ascult și simt muzică. Ea face parte din sufletul meu. Pentru ea trăiesc.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Spune-mi o piesă pe care o iubești de când te știi!

Fabio Niță: Piesa sufletului meu este USA for Africa – We Are the World, unde Michael Jackson și Lionel Richie au creat una dintre cele mai frumoase piese de pe planetă, adunând cele mai puternice voci din America.

CelebriTime Magazine: Care a fost cel mai mare vis al tău?

Fabio Niță: Cel mai mare vis al meu a fost să am propriile creații muzicale, să vizitez orașul sufletului meu, New York, și, nu în ultimul rând, să ajung în cât mai multe țări din întreaga lume.

CelebriTime Magazine: Am văzut că ești pasionat de croaziere...

Fabio Niță: Da, sunt îndrăgostit de vasele de croazieră și de întregul sistem, pentru că oferă acces la destinații unde este foarte greu să ajungi altfel, cum ar fi Bora Bora sau Hawaii.

CelebriTime Magazine: Care este locul de pe glob unde ai vrea să te mai întorci?

Fabio Niță: Rio de Janeiro este locul la care mă gândesc mereu. Îmi doresc să ajung din nou acolo. Iubesc Brazilia: oamenii, natura și plaja Copacabana, care pare că nu se mai termină.



CelebriTime Magazine:
Ai momente când nu îți iese ceea ce îți imaginezi și abandonezi lucrarea?
Dacă da, cum treci peste astfel de momente?

Fabio Niță: Nu sunt genul care abandonează ușor. De cele mai multe ori fac tot posibilul să reușesc, pentru că, din punctul meu de vedere, nu ai nimic de pierdut.

CelebriTime Magazine:
Ce planuri ai pentru viitor?

Fabio Niță: Pregătesc un nou album cu 12 piese, în care veți asculta cele mai frumoase cântece de dragoste. Una dintre piese se va numi Aleg.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care este țara pe care îți dorești să o vizitezi și nu ai reușit încă?

Fabio Niță: De fiecare dată când sunt întrebat, răspund la fel: Australia. Îmi doresc din toată inima să ajung acolo și să țin în brațe un pui de ursuleț koala.

CelebriTime Magazine: Câte țări ai vizitat până în prezent, aproximativ?

Fabio Niță: Nu îmi place să mă laud, dar am depășit de mult 150 de țări.

CelebriTime Magazine: Ce mesaj ai pentru cititori?

Fabio Niță: Le doresc o primăvară frumoasă și să nu uite că revista CelebriTime Magazine le va aduce cele mai exclusive interviuri. Vă îmbrățișez și vă doresc toate cele bune!



INTERVIU EXCLUSIV CU ELENA POMANĂ



CelebriTime Magazine: Te-ai făcut remarcată în ultimii ani printr-o voce care schimbă conversația despre vizibilitate și incluziune în România. Recent, ai fost premiată la Romanian PR Award pentru proiectele tale de impact. Ce crezi că spune acest premiu despre felul în care societatea începe să recunoască munca ta?

Elena Pomană: Premiul acesta îmi confirmă ceva important: faptul că România începe, în sfârșit, să recunoască munca depusă în zone care, mult timp, au rămas în umbră. Parcursul meu nu a început cu proiecte vizibile, ci cu o decizie incomodă – aceea de a vorbi public despre lipsa unui Centru de tip Respiro pentru persoanele cu dizabilități și familiile lor. Nu aveam garanții, nici „plasă de siguranță”. Aveam doar convingerea că tăcerea nu ajută pe nimeni.

EXCLUSIV

Acel început mi-a setat direcția. Ani la rând am lucrat fără resurse, fără echipă, doar cu încăpățânarea de a deschide subiecte pe care mulți le evitau. Așa s-a născut și Voci Curajoase, un proiect creat integral prin voluntariat, care astăzi ajunge să fie evaluat în contexte profesionale – atât în zona de comunicare la Romanian PR Award - secțiunea Comunicarea Incluzivă & Managementul Diversității cât și în cea de coaching și dezvoltare umană, fiind selectat în etapa prefinală la ICF Coaching Impact Award. Pentru mine, asta nu este doar o validare personală, ci o confirmare a faptului că discuția despre incluziune a migrat din periferie spre centrul conversației publice.

Dar, dincolo de nominalizări și trofee, pentru mine miza rămâne aceeași: să creăm spații în care oamenii să fie văzuți fără să fie nevoiți să se explice. Asta a stat la baza tuturor inițiativelor mele — de la proiecte dedicate adulților până la lucrul cu educația timpurie, unde formezi, de fapt, relația unui copil cu propria lui voce.

De aceea, în paralel cu proiectele pentru profesioniști, am început să construiesc campania P.O.C – Poppy Oferă Curaj, care traduce aceleași principii în limbajul copiilor: apartenență, vizibilitate, siguranță. E modul cel mai direct prin care pot contribui la schimbarea unui reflex social — acela de a face diferențele invizibile sau incomode, vizibile.



Pentru mine, premiile sunt importante, dar nu ca destinație. Sunt semnul că direcția pe care am ales-o acum ani de zile — una uneori incomodă, alteori prea sinceră — începe să fie înțeleasă. Și poate că asta este cel mai valoros lucru: faptul că România începe să fie pregătită pentru conversații care nu împart lumea în „noi” și „ceilalți”, ci ne pun pe toți la aceeași masă.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Lucrezi cu teme sensibile: identitate, corp, limite, credință, vizibilitate. Cum navighezi între expunerea personală și etica de a folosi propria poveste pentru binele public?

Elena Pomană: Pentru mine, expunerea nu este un scop, ci un instrument. Folosesc fragmente din povestea mea doar atunci când pot deschide un spațiu în care și altcineva se poate recunoaște, nu când trebuie să umplu un gol emoțional. Etica vine din măsura asta: nu spun tot, nu spun oricum și nu spun pentru mine. Îmi păstrez întotdeauna un criteriu simplu: ce împărtășesc trebuie să ridice conversația, nu să o consume. Iar atunci când povestea mea devine utilă pentru binele colectiv, o folosesc; în rest, rămâne acolo unde trebuie — în viața mea.



CelebriTime Magazine: Privind spre viitor, ce direcții noi vezi pentru munca ta?

Elena Pomană: Există o schimbare pe care ți-o dorești în felul în care România înțelege demnitatea, diferența și prezența reală? Cred că o parte din frumusețea drumului meu este că nu l-am planificat niciodată până la capăt. Am direcții clare și voi onora fiecare rol pe care îl port — de ambasador IFOPA, de semnatar al Cartei Diversității din România, de om care construiește proiecte în care nevăzutul capătă contur. Dar îmi las viitorul să mă surprindă. Ce știu sigur este atât: vreau să fiu în preajma oamenilor, românilor care construiesc cu aceeași esență — spații în care fiecare se simte în siguranță cu cine este. Am o credință simplă: Dumnezeu deschide uși pe care nu ni le-am fi imaginat vreodată.

EXCLUSIV

Interviu cu Lidia Carmen Marcu, fondatoarea Școlii Multidimensionale și creatoarea metodei Alinierii Multidimensionale



De la mintea rațională la mintea aliniată: cum se schimbă viața, relațiile și banii atunci când începi să gândești cu tot corpul.

CelebriTime Magazine: Trăim într-o lume în care rațiunea este rege. De ce nu mai e suficientă mintea rațională astăzi?

LCM: Mintea rațională a fost motorul progresului timp de secole – a construit civilizații, structuri, sisteme, logici. Dar astăzi, ne aflăm într-un moment de cotitură.

Viteza schimbării, complexitatea lumii și presiunea emoțională cer mai mult decât gândire liniară. Oamenii au informație, dar nu și claritate. Au succes exterior, dar nu și sens interior. Mintea rațională fără aliniere emoțională și energetică devine o frână – produce stres, epuizare și decizii nealinate. Noua paradigmă cere o minte conectată la corp, la emoții, la energie și la suflet. Asta înseamnă o minte aliniată, nu doar inteligentă.



CelebriTime Magazine: Ce se întâmplă concret când un om își aliniază mintea cu restul ființei sale?

LCM: Când te aliniezi, nu mai trăiești fragmentat. Mintea, inima și corpul încep să lucreze împreună. Apare coerența interioară – acea stare în care decizia, emoția și acțiunea merg în aceeași direcție. Nu mai faci alegeri din frică, ci din claritate. Nu mai reacționezi la viață, ci o crezi conștient.

CelebriTime Magazine: Cum s-ar schimba modul în care oamenii fac business dacă ar gândi și simți din această stare aliniată?

LCM: În business, diferența este uriașă. O minte rațională caută rezultate prin control și efort. O minte aliniată creează rezultate prin coerență și energie clară. Liderii care se aliniază încep să construiască echipe loiale, să atragă clienți potriviți și să ia decizii inspirate fără să piardă energie. Ei înțeleg că businessul este o extensie a stării lor interioare. Dacă interiorul este haotic, și businessul va fi. Dacă interiorul este centrat și coerent, businessul înflorește.

CelebriTime Magazine: Ce se schimbă în relația cu banii atunci când omul devine aliniat interior?

LCM: Totul. Când ești condus doar de mintea rațională, banii devin o sursă de anxietate sau o măsură a valorii personale. Când ești aliniat, înțelegi că banii sunt energie – și că energia urmează atenția ta. Nu mai alergi după bani, ci crezi valoare care îi atrage natural. Nu mai iei decizii din frică de lipsă, ci din încredere și intenție clară. În loc să gestionezi banii din tensiune, îi onorezi cu discernământ, recunoștință și respect. Iar asta schimbă tot fluxul financiar.

CelebriTime Magazine: Cum se reflectă alinierea în relații?

LCM: Relațiile devin spații de evoluție, nu de conflict. Când ești aliniat, nu mai cauți validare, ci conexiune autentică. Îți vezi oglinzile interioare – nu mai proiectezi vina pe ceilalți, ci înțelegi ce parte din tine cheamă acea experiență. Masculinul și femininul interior se echilibrează, ceea ce aduce armonie între acțiune și receptivitate. De aici se nasc relații sănătoase, mature, vii – bazate pe respect, libertate și iubire conștientă.

CelebriTime Magazine: Ce se schimbă în viața de zi cu zi a unui om care trăiește aliniat?

LCM: Viața capătă sens. Deciziile devin mai simple, pentru că nu mai vin din confuzie. Corpul e relaxat, energia curge, mintea e limpede, emoțiile sunt ascultate, nu reprimare. Apare o stare naturală de flow – te simți sprijinit de viață, nu în luptă cu ea. Lucrurile se așază fără efort, relațiile se clarifică, abundența vine firesc. Aceasta este starea de aliniere interioară și exterioară: claritate, coerență, libertate și prosperitate.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Dacă alinierea este atât de puternică, de ce oamenii nu o practică deja?

LCM: Pentru că sistemul nostru educațional și social a fost construit pe separare. Am fost învățați să gândim, nu să simțim. Să controlăm, nu să fim. Dar fiecare criză – personală sau globală – ne aduce mai aproape de adevăr: nu putem trăi echilibru în exterior cât timp suntem fragmentați în interior. Oamenii încep acum să înțeleagă că succesul real nu este doar mental, ci multidimensional.



CelebriTime Magazine: Ce le-ai spune celor care simt că au ajuns la capătul vechii paradigme, dar nu știu cum să treacă spre aliniere?

LCM: Le-aș spune că nu trebuie să „învețe” ceva nou, ci să-și amintească ceea ce știu deja. În fiecare dintre noi există un nivel mai înalt de inteligență – inteligența inimii și a conștiinței. Când înveți să ascuți acel nivel, totul se reazăază. Este o alegere: să trăiești condus de minte sau ghidat de esență. Iar diferența se vede în liniștea interioară, în relații și în prosperitatea care vine fără luptă.

CelebriTime Magazine: Cum pot oamenii să învețe această nouă paradigmă de viață și leadership?

LCM: Prin practică, nu doar teorie. De aceea, din 18 ianuarie 2026, lansăm noua ediție a programului meu: „Aliniere Interioară & Exterioară Multidimensională” — o călătorie de 6 săptămâni care te ajută să unești mintea, emoțiile, energia și acțiunea. Este un proces complet de reconstrucție interioară și exterioară, prin care oamenii învață să trăiască și să conducă din claritate, echilibru și sens. Pentru că adevărata performanță începe din interior.

„Când tu te aliniezi, viața ta se aliniază. Când îți deschizi inima, Universul îți deschide drumurile.” – Lidia Carmen Marcu.

Despre Lidia Carmen Marcu

Fondatoarea Școlii Multidimensionale, coach, trainer și antreprenor cu peste 30 de ani de experiență în banking, leadership și educație spirituală. A creat metoda Alinierii Multidimensionale, un proces unic care integrează toate dimensiunile ființei – mentală, emoțională, energetică și spirituală – pentru a genera coerență și prosperitate autentică. Prin programele sale, Lidia ghidează mii de oameni către o viață trăită din unitate, claritate și libertate interioară.

Următoarea ediție a programului „Aliniere Interioară & Exterioară Multidimensională” începe pe 18 ianuarie 2026.

Interviu cu Tatiana Anton



CelebriTime Magazine: Tatiana, povestea ta începe cu un vis din copilărie: să lucrezi într-un hotel. Cum îți amintești acel moment în care ți-ai spus pentru prima dată: „Asta vreau să fac când voi fi mare”?

Tatiana Anton: Îmi amintesc perfect. De fiecare dată când mergeam cu părinții în vacanțe, eram fascinată de lumea hotelurilor — de recepționerele elegante, de mirosul din lobby, de sentimentul de ordine și armonie. Eu eram cea care cerea cheia la recepție și le aducea părinților cafeaua în cameră, doar ca să mă simt parte din acel univers. Țin minte că aveam 14 ani când am trecut prin București, pe lângă un hotel mare, și le-am spus alor mei: „Când o să fiu mare, aici o să lucrez.” La 18 ani chiar m-am angajat acolo part-time. A fost primul pas într-un drum care mi-a definit viața.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Au fost zeci de ani de muncă în industria ospitalității până ai ajuns să-ți împlinești visul. Ce te-a motivat să continui, chiar și atunci când drumul părea prea greu?

Tatiana Anton: Pasiunea. Mi-am dat seama destul de repede că ospitalitatea nu e doar o meserie, ci un mod de a trăi. Da, sunt momente dificile — nopți nedormite, decizii grele, provocări neașteptate — dar gândul că pot face oamenii să se simtă bine, văzându-le zâmbetul la plecare, mi-a dat mereu energie. Asta mi-a amintit de ce am început.

CelebriTime Magazine: Spui adesea că „hotelul are nevoie de suflet”. Ce înseamnă pentru tine acest „suflet” și cum îl transmiți oaspeților tăi zi de zi?

Tatiana Anton: Pentru mine, „sufletul” unui hotel vine din oameni, nu din design sau detalii. Poți avea cea mai frumoasă clădire, dar dacă nu există căldură umană, totul rămâne gol. Încerc să insuflu echipei mele ideea că fiecare gest contează — o privire, un zâmbet, o atenție sinceră. Ospitalitatea autentică e despre a face pe cineva să se simtă văzut și respectat.

CelebriTime Magazine: Care a fost cea mai mare provocare de când ai devenit antreprenor și cum ai reușit să o transformi într-o lecție de viață?

Tatiana Anton: Cea mai mare provocare a fost să învăț să deleg și să am încredere. La început, am vrut să controlez totul, dar am înțeles că o echipă funcționează doar când oamenii simt că au libertate și responsabilitate. Am învățat că nu trebuie să faci totul singur, ci să construiești în jurul tău oameni care împărtășesc aceeași viziune.



CelebriTime Magazine: Într-o lume în care totul se mișcă repede, cum reușești să păstrezi echilibrul între afacere, viață personală și grija față de tine însăși?

Tatiana Anton: Cu multă disciplină și cu limite clare. Am învățat că nu pot fi eficientă dacă nu am grijă de mine. Încerc să am momente de liniște, să petrec timp cu familia, să citesc, să călătoresc. Echilibrul nu e o stare permanentă, e un exercițiu zilnic.

CelebriTime Magazine: Motto-ul tău este „Home away from home”. Ce înseamnă „acasă” pentru tine, dincolo de ziduri și camere de hotel?

Tatiana Anton: „Acasă” este locul unde simți că aparții, unde ești primit cu bucurie și respect. Pentru mine, asta înseamnă mai mult decât un spațiu fizic — e o energie. Îmi doresc ca fiecare oaspete care trece pragul hotelului să simtă acea stare de liniște și apartenență, chiar dacă se află la mii de kilometri de propria casă.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Într-o lume în care totul se mișcă repede, cum reușești să păstrezi echilibrul între afacere, viață personală și grija față de tine însăși?

Tatiana Anton: Cu multă disciplină și cu limite clare. Am învățat că nu pot fi eficientă dacă nu am grijă de mine. Încerc să am momente de liniște, să petrec timp cu familia, să citesc, să călătoresc. Echilibrul nu e o stare permanentă, e un exercițiu zilnic.

CelebriTime Magazine: Motto-ul tău este „Home away from home”. Ce înseamnă „acasă” pentru tine, dincolo de ziduri și camere de hotel?

Tatiana Anton: „Acasă” este locul unde simți că aparții, unde ești primit cu bucurie și respect. Pentru mine, asta înseamnă mai mult decât un spațiu fizic — e o energie. Îmi doresc ca fiecare oaspete care trece pragul hotelului să simtă acea stare de liniște și apartenență, chiar dacă se află la mii de kilometri de propria casă.

CelebriTime Magazine: Spuneai că ai o echipă devotată și profesionistă. Cum îți alegi oamenii și ce calități apreciezi cel mai mult la un membru al echipei tale?

Tatiana Anton: Caut oameni care iubesc sincer ceea ce fac. Experiența se poate învăța, dar atitudinea și empatia nu. Îmi place să lucrez cu oameni deschiși, calzi, care știu să asculte și să zâmbească din inimă. Ospitalitatea e o meserie de suflet, și sufletul nu se învață din proceduri.

CelebriTime Magazine: Ospitalitatea presupune să întâlnești zilnic oameni din culturi diferite. Ce ai învățat de la oaspeții tăi străini despre respect, diversitate și felul de a privi viața?

Tatiana Anton: Am învățat că, dincolo de tradiții și obiceiuri, toți oamenii își doresc același lucru: să fie tratați cu bunătate. Am avut oaspeți care mi-au arătat, prin gesturi mici, ce înseamnă respectul adevărat. Țin minte un client din Japonia care mi-a explicat semnificația gestului de a oferi ceva cu ambele mâini – un semn de recunoștință și prezență. De atunci, am început să-l folosesc și eu. Mi se pare un gest simplu, dar plin de sens.

CelebriTime Magazine: Femeile din business vorbesc adesea despre curaj și vulnerabilitate. Ce te-a învățat antreprenoriatul despre tine ca femeie?

Tatiana Anton: M-a învățat că puterea adevărată nu vine din control, ci din echilibru. Că poți fi fermă și blândă în același timp. Că uneori e mai important să respiri adânc și să spui „va fi bine”, decât să cauți soluția perfectă. Ca femeie, antreprenoriatul mi-a arătat cât de mult contează intuiția — acel al șaselea simț care te ghidează atunci când cifrele și logica nu mai ajung.

CelebriTime Magazine: Dacă ar fi să transmiți un mesaj celor care își doresc să-și urmeze visul, dar se tem să înceapă, care ar fi acela?

Tatiana Anton: Să nu aștepte momentul perfect. Nu există. Există doar curajul de a face primul pas. Visurile se construiesc pas cu pas, cu răbdare și cu încrederea că drumul, oricât de greu ar fi, merită. Dacă pui suflet în ceea ce faci, lumea îți răspunde înapoi în cele mai frumoase moduri.

Coafuri de primăvară: look-uri fresh pentru un nou început



Primăvara vine cu energie nouă, iar părul tău merită să reflecte asta. Mie îmi place să experimentez în această perioadă cu coafuri mai jucăușe și luminoase, care transmit libertate și prospețime.

BEAUTY

Sfaturi practice:

Începe sezonul cu o tunsoare de înprospătare – vârfurile despicate „fură” din frumusețea oricărei coafuri.

Joacă-te cu textura – folosind spumă pentru volum sau spray cu sare de mare pentru un efect natural.

Folosește accesorii delicate: agrafe minimaliste, panglici, clame discrete.

Idei de coafuri pentru primăvară:

Coadă de cal înaltă, cu volum – simplă, dar de efect.

Beach waves ușoare, pentru un look relaxat și modern.



Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Machiajul potrivit în funcție de tipul tenului



Machiajul este una dintre cele mai frumoase forme de exprimare personală. Dincolo de tendințe, culori sau tehnici spectaculoase, adevărata magie a machiajului constă în capacitatea sa de a evidenția trăsăturile naturale și de a crea un echilibru perfect între estetic și îngrijire. Pentru ca rezultatul să fie unul armonios și de durată, machiajul trebuie adaptat tipului de ten. Acesta este secretul unui look care arată bine nu doar în oglindă, ci și pe parcursul întregii zile. În acest articol, descoperim cum să alegem produsele și tehnicile potrivite pentru fiecare tip de ten, astfel încât machiajul să devină un aliat al frumuseții naturale.

Importanța cunoașterii tipului de ten

Înainte de pensule, fond de ten sau palete de farduri, primul pas esențial este cunoașterea pielii. Tipul de ten influențează modul în care produsele se așază, rezistența machiajului și aspectul final. Un produs nepotrivit poate accentua imperfecțiunile, în timp ce unul ales corect poate transforma complet look-ul.

Tenul poate fi normal, uscat, gras, mixt sau sensibil, iar fiecare are nevoi specifice. Machiajul adaptat tipului de ten nu înseamnă doar frumusețe, ci și respect pentru piele.

BEAUTY

Tenul normal – echilibrul perfect

Tenul normal este considerat ideal datorită echilibrului său natural. Are o textură uniformă, pori puțin vizibili și un nivel optim de sebum.

Cum îl machiem corect:

- Alege fonduri de ten cu acoperire ușoară sau medie, care lasă pielea să respire.
- Finisajele naturale sau satinate sunt cele mai potrivite.
- Blush-urile cremoase oferă un efect proaspăt, iar cele pudră adaugă rafinament.
- Iluminatorul poate fi aplicat cu generozitate pentru un plus de strălucire.

Pont: Tenul normal este perfect pentru experimente – joacă-te cu texturi, culori și tehnici moderne.

Tenul uscat – hidratare și luminozitate

Tenul uscat are nevoie de îngrijire suplimentară, deoarece poate prezenta zone descumate, senzație de piele care strânge și un aspect tern.

Cum îl machiem corect:

- Pregătirea pielii este esențială: curățare delicată și hidratare intensă.
- Alege fonduri de ten hidratante, cu formule fluide și ingrediente emoliente.
- Evită pudra în exces, aplic-o doar acolo unde este absolut necesar.
- Produsele cremoase pentru blush, bronzer și iluminator sunt cele mai flatante.

Pont: Spray-urile de fixare hidratante pot reîmprospăta machiajul pe parcursul zilei.

Tenul gras – control și matifiere

Tenul gras se caracterizează prin exces de sebum, pori dilatați și tendința machiajului de a se estompa rapid.

Cum îl machiem corect:

- Curățarea corectă și hidratarea cu produse lejere sunt pași obligatorii.
- Folosește un primer matifiant pentru a controla luciul.
- Alege fonduri de ten oil-free, cu efect mat sau semi-mat.
- Fixează machiajul cu pudră translucidă, concentrându-te pe zona T.

Pont: Mai puțin înseamnă mai mult – evită aplicarea în straturi groase.

Tenul mixt – echilibru și personalizare

Tenul mixt combină caracteristicile tenului gras și uscat, necesitând o abordare personalizată.

Cum îl machiem corect:

- Aplică produse diferite în funcție de zonă.
- Fondurile de ten cu finisaj natural sunt cele mai versatile.
- Pudra trebuie aplicată selectiv.

Pont: Machiajul pe zone este secretul unui aspect armonios.

Tenul sensibil – delicatețe și siguranță

Tenul sensibil reacționează ușor și necesită produse blânde.

Cum îl machiem corect:

- Alege produse hipoalergenice, fără parfum.
- Testează produsele înainte de utilizare.
- Optează pentru fonduri de ten cu acoperire medie și ingrediente calmante.

Pont editorial: Un machiaj minimalist este adesea cea mai bună alegere.

Concluzie – frumusețea începe cu înțelegerea pielii

Machiajul nu este despre mascarea pielii, ci despre punerea ei în valoare. Atunci când alegem produsele potrivite tipului nostru de ten, rezultatul este un machiaj care arată natural, rezistă mai mult și oferă confort.

În universul frumuseții, magia adevărată apare atunci când tehnica, produsele și cunoașterea pielii se întâlnesc într-un echilibru perfect.

Lecția de stil - cu Florin Burescu

Rujul roșu - semnătura eternă a puterii feminine



Bun găsit!

Mă bucur de fiecare dată când văd că de la lună la lună rubrica noastră vă atrage atenția. În ediția aceasta vrem să vorbim despre rujul roșu și cum poate fi el integrat în outfit-uri.

Acum ceva timp am făcut o postare pe rețelele de socializare în care am spus ceva despre purtarea rujului roșu (aruncă un ochi la mine pe profil) și a făcut destul de multă vâlvă în mediul online, așa că m-am gândit să detaliez aici.

Rujul roșu – declarația de stil care nu se demodează niciodată

Rujul roșu nu este doar un produs de machiaj, ci o atitudine. Este simbolul feminității asumate, al puterii și al rafinamentului. De-a lungul timpului, a fost purtat de icoane ale modei și continuă să fie un aliat de nădejde în orice garderobă modernă.

Secretul?

Combinatia potrivita de haine, care sa puna in valoare aceasta alegere indrazneata.

BEAUTY

1. Ruj roșu & ținută all black – eleganță pură

O ținută complet neagră este cadrul perfect pentru un ruj roșu intens. Rochia neagră clasică, un sacou bine croit sau o combinație simplă de top și pantaloni negri creează un contrast spectaculos. Minimalismul vestimentar lasă buzele să fie punctul central al look-ului.

2. Alb și roșu – sofisticare fără efort

O cămașă albă, o rochie vaporoză sau un costum deschis la culoare, alături de ruj roșu, transmit prospețime și rafinament. Această combinație este ideală pentru zilele de vară, întâlniri elegante sau evenimente de zi în care vrei să arăți impecabil fără prea mult efort.

3. Denim & ruj roșu – chic urban

Blugii, fie că sunt clasici, evazați sau boyfriend, se potrivesc de minune cu rujul roșu. O jachetă din denim, un tricou simplu alb și buze roșii creează un look relaxat, dar extrem de stilat. Este alegerea perfectă pentru oraș, brunch-uri sau ieșiri spontane.

4. Tonuri nude – echilibru și rafinament

Bejul, crem-ul, cappuccino sau rozul pal oferă un echilibru perfect pentru rujul roșu. Aceste nuanțe adaugă eleganță și permit machiajului să iasă subtil în evidență. O rochie nude sau un costum în tonuri calde va face ca rujul roșu să pară și mai sofisticat.

5. Roșu pe roșu – îndrăzneală controlată

Pentru cele curajoase, combinația dintre ruj roșu și haine în aceeași paletă cromatică poate fi extrem de stylish. Secretul constă în alegerea nuanțelor diferite și a croielilor simple. Rezultatul? Un look puternic, feminin și memorabil.

6. Piele & ruj roșu – seducție modernă

O jachetă din piele, pantaloni sau o fustă midi din acest material, alături de ruj roșu, creează un contrast interesant între dur și feminin. Este o combinație perfectă pentru seară, evenimente cool sau apariții cu personalitate.

Concluzie:

Rujul roșu este versatil, atemporal și mereu actual. Indiferent de stilul tău – clasic, casual sau îndrăzneț – există o combinație vestimentară care îl va pune în valoare. Poartă-l cu încredere, pentru că cel mai important accesoriu rămâne atitudinea.



Fashion Tips - cu Corina Nenciu

Primăvara 2026: moda renașterii — în viziunea Corinei Nenciu



Primăvara 2026 nu este doar un nou sezon vestimentar. Este o stare de spirit. După ani în care moda a oscilat între minimalism rece și maximalism digital, această primăvară aduce ceva profund feminin, cald și uman: hainele redevin o extensie a corpului și a emoțiilor.

Pentru Corina Nenciu, moda nu este despre a urma trenduri, ci despre a construi o identitate vizuală. Iar acest sezon îi reflectă perfect filosofia: libertate, eleganță și curaj de a fi diferită.

FASHION

Silueta primăverii: feminitate în mișcare

În 2026, silueta nu mai este rigidă. Nu mai este „corectă”, ci vie. Sacourile sunt încă prezente — o piesă semnată pentru Corina Nenciu — dar sunt reinterpretate:

- mai fluide
 - mai moi
 - cu umeri relaxați
 - purtate direct pe piele sau peste topuri fine
- Costumele se poartă ca o declarație de stil, nu ca o uniformă. Pantalonii sunt largi, cu talie înaltă, iar sacourile cad ușor pe umeri, oferind un aer de eleganță fără efort.

Paleta cromatică: culoarea liniștii și a luminii

Primăvara 2026 este dominată de nuanțe care calmează și luminează:

- alb lăptos
- crem cald
- bej nisipiu
- piersică
- roz pal
- verde salvie
- bleu prăfuit

Albului — non-culoarea preferată a Corinei Nenciu — i se acordă un rol aproape poetic: ținute monocrome, layering de alb peste alb, costume și rochii care par sculptate din lumină. Materialele: moda care se simte pe piele

Primăvara 2026 nu mai este despre texturi dure sau artificiale. Se poartă materiale care respiră:

- mătase spălată
- in fin
- bumbac organic
- voaluri diafane
- tricotaje subțiri



FASHION

Pentru Corina Nenciu, atingerea hainelor este la fel de importantă ca imaginea lor. Este o modă care se simte ca o adiere — și care face corpul să se miște natural.

Rochia primăverii 2026

Rochiile acestui sezon sunt:

- lungi și fluide
- cu spatele gol sau decupaje subtile
- cu talia delicat marcată
- cu mișcare și transparențe fine

Este o feminitate matură, elegantă, lipsită de ostentație. Un tip de frumusețe care nu cere atenție — o primește. Exact genul de estetică pe care Corina Nenciu o promovează.

Pantalonii și fustele

Primăvara 2026 aduce:

- pantaloni largi, care alungesc silueta
- fuste midi și maxi cu pliu sau croială fluidă
- talie înaltă
- materiale care se mișcă odată cu corpul

Este un stil care spune: sunt confortabilă cu mine însămi — și acest lucru este cel mai elegant.

Layering-ul primăverii

Unul dintre cele mai puternice trenduri este suprapunerea:

- sacou peste top de mătase
- vestă peste rochie
- cămașă deschisă peste bustieră

Pentru Corina Nenciu, layering-ul este o formă de storytelling vizual — fiecare strat spune ceva despre personalitate.

Accesoriile: minimalism cu impact

Primăvara 2026 nu aduce aglomerație, ci selecție:

- genți moi, purtate aproape de corp
- sandale fine
- bijuterii delicate, dar cu design
- ochelari cu rame curate

Este stilul femeii care știe că adevărata eleganță stă în ce alegi să nu porți.

Mesajul modei în primăvara 2026

Această primăvară nu este despre „a fi la modă”. Este despre a fi tu.

În universul Corinei Nenciu, primăvara 2026 este despre feminitate liberă, elegantă naturală și frumusețe fără efort. O modă care nu țipă, ci șoptește — și tocmai de aceea rămâne.

Sfaturi pentru compozitori. Cum îți scrii propriile piese și cum înveți să fii tu, nu o copie



Pentru că mi-am compus singură propriile albume, de foarte multe ori primesc aceeași întrebare, pusă în forme diferite: „Ce te inspiră?”, „Cum poți să scrii o piesă?”, „De unde începi?”, „La ce trebuie să fii atent ca să iasă ceva bun?”. Întrebările acestea vin, de cele mai multe ori, de la tineri care simt muzica foarte intens, care au emoție, au trăiri, dar nu știu încă cum să le transforme în piese. De aceea vreau să vorbesc aici ca un tânăr de 26 de ani, nu ca o autoritate, ci ca cineva care a trecut deja prin confuzie, blocaje, entuziasm, nopți nedormite și multe încercări. Un tânăr care le explică altor tineri, pe limba lor, ce înseamnă cu adevărat să scrii muzică.

1. Inspirația nu este un moment magic, este o stare de atenție continuă

Mulți cred că inspirația apare ca un fulger, într-o clipă specială, rară. În realitate, inspirația vine din felul în care trăiești zi de zi. Din felul în care te raportezi la tine și la lume. Dacă ești atent, aproape orice poate deveni material pentru o piesă: o conversație auzită pe stradă, o privire, o despărțire, o bucurie scurtă, o stare de gol inexplicabil.

Inspirația nu înseamnă idei geniale, ci capacitatea de a simți profund lucruri aparent mărunte. Un compozitor bun este un om care își observă emoțiile fără să le judece. Nu le grăbește, nu le corectează, nu le ascunde. Le lasă să existe și le transformă în sunet. Dacă vrei să ai inspirație, nu căuta idei, caută adevărul din tine.

2. Nu aștepta să fii „în starea potrivită” ca să scrii

Una dintre cele mai mari capcane este așteptarea. Așteptarea dispoziției perfecte, a liniștii, a momentului ideal. Adevărul este că muzica se naște adesea din stări imperfecte. Din oboseală, din confuzie, din tristețe, din dor, din nervi, din întrebări fără răspuns.

LIFESTYLE

Nu trebuie să fii bine ca să crezi. De multe ori, tocmai procesul de a scrie te ajută să te așezi interior. Nu te speria dacă ceea ce iese la început este haotic sau incoerent. Este normal. Muzica nu apare finisată, apare brută. Tu o șlefuiești în timp.

3. Observă lumea cu sensibilitate, nu cu superficialitate

Un compozitor nu trăiește pe pilot automat. El observă detalii pe care alții le ignoră. Observă pauzele dintre cuvinte, tensiunile nespuse, contradicțiile din oameni. Observă cum se schimbă vocea cuiva când minte sau când îi este dor. Observă tăcerile, nu doar sunetele.

Cu cât ești mai prezent în viața ta și a celor din jur, cu atât vei avea mai mult material real pentru muzică. O piesă bună nu spune lucruri complicate, spune lucruri adevărate, într-un mod în care oamenii se regăsesc fără să știe de ce.

4. Acceptă că vei scrie mult până vei scrie bine

Scrisul muzical este un proces. Primele tale piese nu trebuie să fie bune. Ele trebuie doar să existe. Perfecționismul exagerat omoară creativitatea. Dacă îți cenzurezi fiecare idee din start, nu vei ajunge nicăieri.

Scrie mult. Fără așteptări. Fără presiune. Din zece piese, una poate fi bună. Din zece idei slabe, una poate fi extraordinară. Fiecare piesă „ratată” te antrenează pentru următoarea. Nu există timp pierdut atunci când crezi sincer.

5. Învăță tehnica, dar nu te ascunde în spatele ei

Tehnica este importantă. Te ajută să-ți duci ideile mai departe, să le dai formă, coerență, claritate. Dar tehnica nu poate înlocui emoția. O piesă perfect construită, dar lipsită de adevăr, rămâne rece. Nu folosi tehnica ca scut. Nu te ascunde în armonii complicate sau producții sofisticate doar ca să eviți să spui ceva personal. Muzica care atinge oamenii este muzica în care se simte vulnerabilitatea celui care a scris-o.

6. Nu încerca să fii ca alții. Nu există „a suna ca cineva”

Aici vreau să fiu foarte clar. Nu încerca să copiezi stilul altcuiva. Nu încerca „să suni ca X” sau „ca Y”. În română, nici măcar nu există ideea asta de a suna ca cineva. Există doar a fi tu. Influențele sunt normale, dar imitația te va bloca. Ceea ce te face valoros ca artist este exact felul tău de a simți, de a scrie, de a construi fraze muzicale, chiar dacă la început pare nefinisat sau diferit. Originalitatea nu se caută, se asumă.

Cu cât încerci mai mult să semeni cu alții, cu atât te îndepărtezi de propria voce. Și propria voce este singurul lucru pe care nimeni nu ți-l poate lua.

7. Scrie din adevăr, nu din dorința de validare

Publicul simte imediat când o piesă este scrisă ca să placă și când este scrisă pentru că nu putea să nu fie scrisă.

Dacă muzica este ceva ce simți cu adevărat, rămâi aproape de ea. Trăiește, observă, simte, greșește și scrie mai departe. Muzica adevărată nu se forțează. Se naște dintr-un proces sincer de creștere interioară.

LIFESTYLE

Sunt oameni care vor să te reducă la o definiție corespunzătoare nivelului lor. Sunt oameni care nu te pot cuprinde, simți, înțelege.



Este greșit? Nu, este ceva firesc. Este greșit însă dacă aștepti să fii perceput așa cum ești, de cineva care nu are disponibilitatea să facă asta.

Cine vrea să vă vadă, cine are la nivel mental și emoțional un loc pentru voi, vă va primi fără ca să cereți asta. Și cine nu vrea să vă vadă, nu o să vă deschidă, oricât de mult veți bate la poarta conștiinței lui.

LIFESTYLE

De ce? Pentru că nu poate. Nu are cu ce să vă vadă. Nu are de unde. Poate și voi ați fost la fel cândva, sau veți fi așa, lipsiți de simțul subtil și atent al simțirii dincolo de aparențe.

De aceea, nu trebuie judecat un asemenea om, ci doar îndepărtat, cu acceptare și iertare deplină. Dacă cineva nu ne poate primi în sufletul său, nu este o respingere. Ci doar o redirecționare divină, către alte suflete...și mai ales, către sufletul nostru.

Viața se întâmplă în ciuda a ceea ce îți spune mintea ta că se întâmplă. Facem deseori afirmații: nu am să te iert vreodată", "eu nu aş avea niciodată așa un comportament", "eu nu aş acționa niciodată ca cei care m-au rănit."

Și apoi, se întâmplă ceva și ajungem exact în situația pe care am judecat-o, pe care am catalogat-o imposibilă, illogică, ridicolă. Dăm repede pagina în manualul mental de bune maniere și vedem că nimic nu e cum credem noi că ar trebui să fie...

Cine decide când și unde greșim?

Noi înșine. Noi ne punem barierele, baremele, standardele. Trăim înfricoșați de ce s-ar putea întâmpla "dacă" și apoi fix acel "dacă" se întâmplă.

De ce? Ca să învățăm să curgem odată cu viața, și nu împotriva ei. Ca să scăpăm de rigiditatea mentalului care asociază fericirea cu o sumedenie de condiționări absurde. Ca să învățăm cum să ne recalibrăm din mers, fără niciun moment de pauză, și totuși să rămânem noi înșine.

Dacă viața ta s-ar fi petrecut fix așa cum ți-ai imaginat, când ai mai fi crescut emoțional? Când ai mai fi învățat despre tot ce nu vrei să fii, tot ce te deranjează, tot ce te limitează?

Când ai mai fi luat decizii greșite ca apoi să înțelegi care sunt cele corecte?

Viața este un proces definit de schimbare, de dinamism și de libertate. Când încerci să o trăiești conform cu orice condiționare, esențialul îți scapă printre degete.

De ce? Pentru că o inimă se simte, nu se gândește.

Autor: Ana Maria Ducuță

LIFESTYLE

„Tot ce construiesc astăzi are legătură cu impactul pe care vreau să îl am mâine” nu este un simplu principiu, ci o direcție asumată.”



Sabina Parmac - O femeie puternică în lumina reflectoarelor



Frumusețea nu a fost niciodată un scop, ci un limbaj. Un mod de a se exprima, de a înțelege lumea și de a-și asuma un rol activ într-un spațiu public în care vizibilitatea implică responsabilitate.



Parcursul său internațional al lui Sabina Parmac, consolidat prin participarea la Miss Earth, al treilea cel mai important concurs de frumusețe din lume, reflectă o construcție realizată în timp, cu disciplină și claritate interioară.

Experiența trăită pe parcursul unei luni în Filipine, într-un context multicultural intens, a depășit granițele unei competiții clasice. Finala desfășurată în noiembrie 2025 a competiției Miss Earth a reprezentat nu doar un moment de validare publică, ci și un punct de transformare personală. A fost etapa în care Sabina a înțeles, mai profund, ce înseamnă reprezentarea, asumarea și echilibrul dintre prezență și conținut.

Studentă la Psihologie, Sabina Parmac și-a construit formarea academică într-un cadru internațional exigent. Studiile desfășurate în contexte educaționale de elită precum University of Oxford, University of Cambridge și în Londra au contribuit decisiv la dezvoltarea unei perspective analitice mature asupra comportamentului uman, a mecanismelor emoționale și a proceselor de autocunoaștere.

Acest parcurs academic este completat de experiența practică în domeniul Psihiatriei, un spațiu care i-a oferit contact direct cu vulnerabilitatea, complexitatea și profunzimea minții umane.

LIFESTYLE

În paralel, sportul de performanță a jucat un rol fundamental în formarea sa. Opt ani de volei practicat la nivel competitiv au însemnat disciplină, rigoare, muncă în echipă și capacitatea de a gestiona presiunea. Aceste experiențe au contribuit la construirea unei structuri interioare solide, care se reflectă astăzi în fiecare apariție publică și în fiecare decizie asumată.

Pe scena concursurilor de frumusețe, parcursul Sabinei Parmac este susținut de recunoașteri importante. Titlul Miss Charm, oferit în cadrul Miss World, al doilea concurs de frumusețe din lume, a evidențiat carisma, naturalețea și capacitatea de a crea conexiuni autentice.

La nivel național, titlul Miss România a reprezentat începutul unui drum internațional asumat, iar poziția de Vice Miss Internațional, obținută în cadrul Miss Internațional, a confirmat echilibrul dintre eleganță, maturitate și consistență.



Lifestyle

Dincolo de titluri și apariții, această experiență a contribuit profund la formarea sa ca om. Sabina a învățat să fie mai empatică, să privească fiecare etapă ca parte a unui proces și să înțeleagă că nimic nu este întâmplător. Fiecare experiență, fie ea academică, sportivă sau competițională, a avut un rol clar în construcția identității sale.

Privind spre viitor, Sabina Parmac își propune să transforme vizibilitatea în impact real. Dorința de a construi ONG-uri dedicate tinerelor generații vine din convingerea că educația, modelele autentice și accesul la oportunități pot schimba traiectorii de viață. Misiunea sa nu este doar de a inspira, ci de a crea contexte în care alte tinere să poată aspira, să creadă și să construiască cu sens.

„Tot ce construiesc astăzi are legătură cu impactul pe care vreau să îl am mâine” nu este un simplu principiu, ci o direcție asumată. Sabina Parmac reprezintă o generație de femei care înțeleg că frumusețea autentică este întotdeauna dublată de conștiință, educație și responsabilitate.



Când frica devine vocea dominantă în relații

De ce evitarea ne rănește mai mult decât adevărul, iar imperfecțiunea poate deveni începutul libertății emoționale



Ce se ascunde în spatele celor mai mari suferințe relaționale?

Cele mai multe suferințe relaționale nu provin din ceea ce ni se întâmplă, ci din ceea ce ne temem să trăim.

Frica, frica de a fi uitați, respinși, neiubiți, este uneori un arhitect mult mai puternic al realității noastre decât faptele în sine.

Când trăim în așteptare, în căutarea unei confirmări constante, devenim fragili. Învățăm să citim pericol acolo unde nu este, să interpretăm ezitări ca absențe afective și tăcerile ca verdict. Orice gest neutru devine un atac, orice distanță devine abandon, orice neclaritate devine răspunsul pe care ne temeam să-l primim.

În timp, frica ne închide, ne face mai mici decât suntem, ne restrânge nu doar comportamentul, ci identitatea.

Și, paradoxal, exact ceea ce încercăm să protejăm se erodează autenticitatea, curajul, capacitatea de a iubi sănătos.

Lifestyle

De ce ne este atât de frică să fim uitați, respinși și neiubiți?

Dincolo de explicațiile teoretice, frica are chipuri simple, recognoscibile.

În cabinet, ea sună cam așa:

„Mi-e frică să îi spun ce simt... poate pleacă.” A., 27 ani

Această propoziție scurtă conține o “lume întreagă”. O lume construită în copilărie, în relațiile timpurii, în mesajele auzite sau neauzite, în experiențele care au învățat omul adult că iubirea poate fi retrasă, că sinceritatea poate fi periculoasă și că vulnerabilitatea este un lux greu de permis.

Frica de abandon nu este despre celălalt nu despre „el”, nu despre „ea”.

Este o rană veche, reactivată în relația prezentă și totuși, ironia crudă este aceasta: cei mai mari doritori de apropiere sunt și cei mai temători de ea.

Ceea ce își doresc cel mai mult, conexiunea autentică este exact lucrul de care se feresc mai mult.

Evitarea ne protejează... sau doar ne prelungește suferința?

Evitarea este mecanismul prin care încercăm să ne salvăm de durere.

Ocolești discuțiile sensibile. Înlocuiești „am nevoie de tine” cu tăcerea preventivă.

Alegi siguranța aparentei în locul riscului adevărului.

În cabinet, evitarea are vocea ei:

„Mai bine tac decât să par ridicolă.” - D., 32 ani

Doar că tăcerea nu protejează. Ea încarcă.

Acumulăm emoții neexprimate până când ele nu mai pot fi ținute în interior. Atunci izbucnim, dar prea târziu, prea intens, prea confuz.

Evitarea este o întârziere, nu o soluție. Este o amânare a adevărului, care în timp devine o amplificare a fricii.

Paradoxul este acesta, ca să scăpăm de frică, acționăm exact în modurile care o hrănesc.

Tăcem ca să părem puternici dar devenim invizibili. Ne ascundem vulnerabilitatea ca să fim acceptați dar ne pierdem autenticitatea.

Nu punem întrebări ca să nu pierdem pe cineva dar ne pierdem pe noi înșine.

Ce pierdem când ne pierdem pe noi înșine?

Există o formă de durere pe care oamenii o recunosc prea târziu: durerea de a te fi abandonat pe tine însuți.

În relațiile marcate de frică, identitatea devine negociabilă. Renunți la preferințe mici, apoi la dorințe mari, apoi la nevoi. Și într-o zi te întrebi cum ai ajuns să trăiești o viață care nu îți mai seamănă.

Lifestyle

În cabinet, pierderea de sine are ecouri precise:

„M-am pierdut pe mine încercând să nu-l pierd pe el.” R., 33 ani

Este una dintre cele mai dureroase realizări: că ai devenit o versiune diminuată a ta în încercarea de a păstra apropierea cuiva.

Identitatea se erodează în tăcere.

Nu peste noapte, ci prin sute de mici compromisuri care nu mai par mici.

Iar recuperarea ei este un proces profund - nu spectaculos, dar transformator.

Când frica escaladează: ce putem învăța din cazurile publice?

Nu doar oamenii din cabinet trăiesc frica.

La nivel public, cazul Johnny Depp și Amber Heard a ilustrat, dincolo de controverse și poziționări, un lucru esențial pentru psihologie: când frica ne conduce reacțiile, relația devine un teren de luptă între două istorii emoționale, nu între două persoane.

Frica de abandon, de invalidare, de pierdere a controlului, duce la reacții disproporționate, la conflicte intensificate, la acuze reciproce.

Nu diferența dintre personalități explică totul, ci intensitatea rănilor care se reactivează.

Ceea ce am văzut în spațiul public este o formă extremă a unui tipar frecvent: nu reacționăm la partener, ci la propria frică.





Cum reîncepem să existăm fără aprobarea celorlalți?

Întrebarea esențială este aceasta: cum ne reconstruim dacă frica ne-a modelat ani întregi?

Reconstrucția începe în momentul în care ne permitem să spunem adevărul, chiar dacă vocea tremură. Nu caută perfecțiune, ci prezentă.

„Am spus ce simt. Și în sfârșit am respirat.” S., 29 ani

Este una dintre cele mai eliberatoare experiențe... să descoperi că sinceritatea nu te distruge, că vulnerabilitatea nu rupe relații mature, că adevărul nu este un pericol, ci un început.

Când nu ne mai definim prin ochii celorlalți, se întâmplă ceva esențial, începem să existăm, nu să ne justificăm.

Începem să simțim, nu doar să ghicim ce se așteaptă de la noi, să alegem, nu doar să reacționăm.

Libertatea emoțională nu este absența fricii. Este capacitatea de a nu ne mai lăsa conduși de ea.

Putem fi imperfecti, dar totuși liberi și fericiți?

Da, dacă încetăm să ne mai pedepsim pentru imperfecțiuni. Dacă acceptăm că a greși este o condiție umană, nu o condamnare.

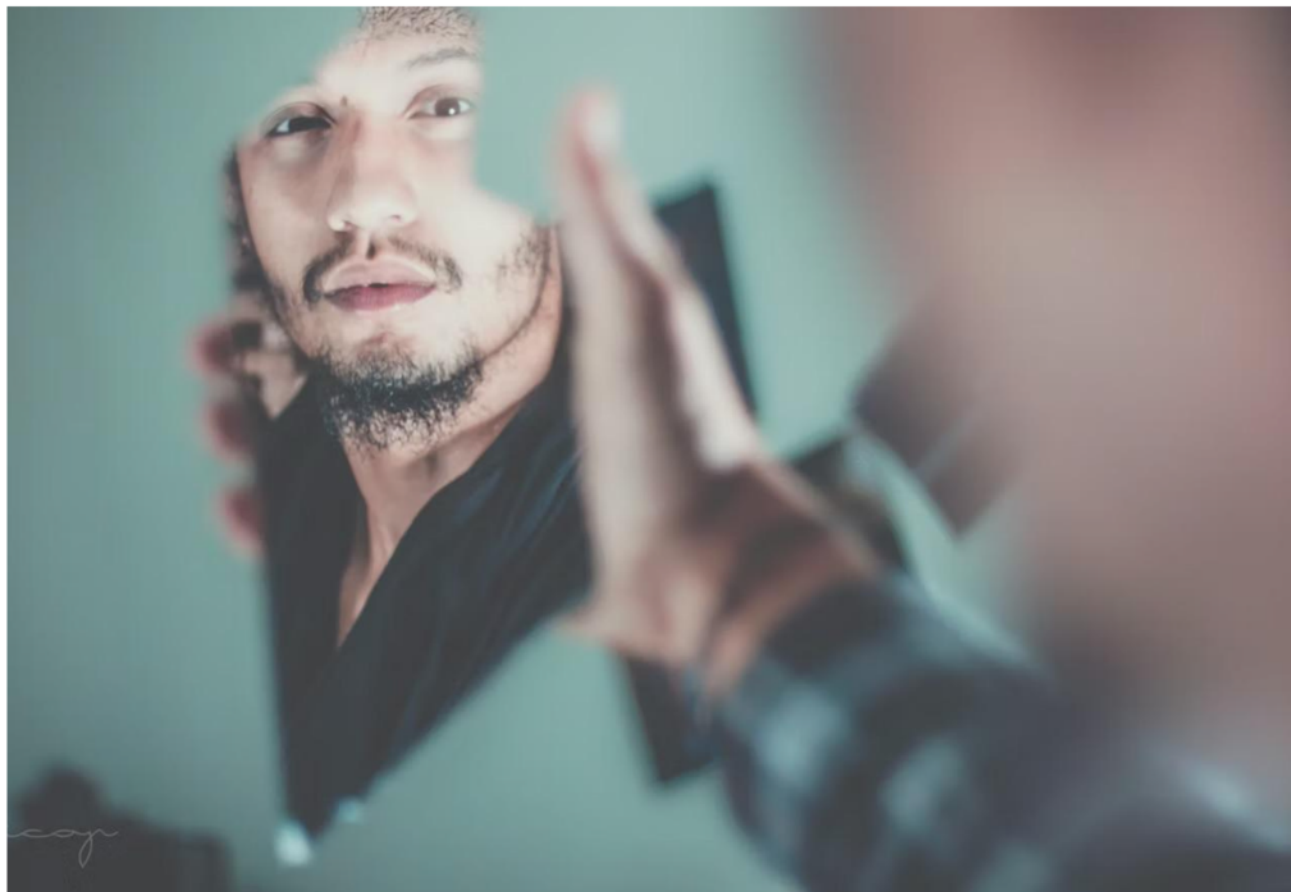
Dacă înțelegem că libertatea vine nu din control, ci din flexibilitate.

Imperfecțiunea nu este o piedică, ci un punct de plecare, o deschidere, un spațiu în care ne putem da voie să respirăm, să încercăm, să învățăm, să simțim.

Și atunci ajungem la ideea centrală a acestui articol și poate a întregii noastre evoluții emoționale: Imperfecțiunea nu ne scade valoarea; ne face umani. Iar umanul este punctul de unde începe adevărata libertate.

Aceasta este libertatea care rămâne după ce frica se liniștește... libertatea de a fi tu, fără să fii impecabil.

Ce este narcisismul și cum se manifestă în relații



Pornind de la mitul lui Narcis – tânărul care s-a îndrăgostit de propria reflexie și a sfârșit pierzându-se în ea – termenul „narcisist” a devenit parte din limbajul cotidian.

Îl folosim pentru a descrie persoane care se admiră excesiv, care vorbesc doar despre ele sau care par lipsite de empatie.

Totuși, există o diferență esențială între pornirile narcisice pe care le manifestăm toți, din când în când, și tulburarea narcisică de personalitate, o afecțiune reală, clasificată în DSM-5 (Manualul de Diagnostic și Statistică al Tulburărilor Mentale).

Aceasta nu descrie doar vanitatea sau egoismul, ci un mod profund de a se raporta la lume – o fugă de rușine, de vulnerabilitate și de durerea neacceptării de sine.

Lifestyle

În limbajul comun, narcisismul este considerat tendința unei persoane de a se comporta ca și cum totul i s-ar cuveni, ca și cum ar fi superioară celor din jur.

O relație cu tente narcisice poate fi dificil de susținut, pentru că solicită o implicare totală, exclusivă, adesea epuizantă.

Persoana cu tendințe narcisice are nevoie să se simtă admirată. Poate deveni tristă sau furioasă atunci când partenerul acordă atenție altcuiva, respinge critica sau o percepe ca pe un atac personal și are tendința de a da vina pe ceilalți pentru propriile eșecuri.

Însă există o nuanță importantă: o doză de narcisism este sănătoasă. Ea ne motivează, ne inspiră, ne ajută să ne dorim mai mult de la viață.

Diferența apare atunci când persoana nu mai este capabilă să simtă empatie, să se bucure sincer pentru ceilalți sau să-și asume responsabilitatea propriilor greșeli.



Lifestyle

Cum apare rana narcisică

În spatele măștii de siguranță și putere se ascunde adesea o rană profundă din copilărie. Narcisicul nu s-a simțit iubit pentru cine este, ci pentru ceea ce a făcut sau pentru imaginea pe care a reușit să o proiecteze.

Uneori, a fost lăudat excesiv și nejustificat; alteori, criticat dur și lipsit de afecțiune. Pentru a face față, a construit o identitate falsă – un Sine Fals – care i-a permis să se simtă valoros.

Această mască, însă, e epuizantă. Solicită permanent validare și atenție, iar teama de a fi descoperit îl urmărește constant.

În realitate, narcisicul nu se iubește pe sine; își iubește imaginea despre sine. Golul interior e acoperit cu succes, putere, control – dar niciuna dintre acestea nu îl umple cu adevărat.



Viața de cuplu cu un narcisist

La început, totul pare o poveste de dragoste intensă.

Narcisicul știe cum să cucerească: îți face complimente, te pune pe un piedestal, te face să simți că ești „cea aleasă”.

Femeia se simte specială: „Dacă un om atât de puternic mă alege, înseamnă că am o valoare. Dar, treptat, energia se schimbă.

Tot ce înainte părea admirație devine control, tot ce era grijă se transformă în gelozie sau critică.

Femeia începe să se simtă invizibilă, iar relația devine un dans între atracție și respingere, între validare și gol.

Cu timpul, ea descoperă că nu este iubită pentru cine este, ci pentru rolul pe care îl joacă în viața lui – oglinda care îi reflectă imaginea ideală.

Lifestyle

Cum poate reacționa femeia

Femeia care rămâne lângă un narcisist nu o face din slăbiciune.

De multe ori, ea are propria rană de recunoaștere: nevoia de a fi văzută, aleasă, apreciată.

Această relație devine o oglindă a propriei ei vindecări.

Cum poți aduce în discuție ajutorul – fără confruntare

Unul dintre cele mai delicate momente este acela în care femeia simte că ceva trebuie să se schimbe.

A vorbi despre „terapie” sau „probleme de cuplu” cu un partener narcisic poate declanșa defensivă, furie sau ironie.

De aceea, cheia este tonul și formularea.

Studiile lui Janusz și colaboratorii (2021) arată că bărbații cu trăsături narcisice reacționează mai bine la abordări pragmatice, centrate pe obiective, nu la apeluri emoționale.

Exemplu de formulă potrivită:

„Am observat că în ultima perioadă suntem mai tensionați când vorbim despre [subiect]. Mă gândeam că am putea apela la cineva care să ne ajute să comunicăm mai clar, ca să ne fie mai ușor amândurora.”

Această formulare:

- evită atacul („tu faci / tu ești”),
- aduce scop comun („să ne fie mai ușor amândurora”),
- oferă o soluție neutră („cineva care ne ajută să comunicăm”).

În plus, poate fi eficient să implici o figură de autoritate pe care el o respectă — un mentor profesional, un duhovnic, un prieten de încredere. De multe ori, mesajul transmis printr-o voce externă este mai ușor de acceptat.

Exercițiu de reflecție pentru parteneră

Răspunde sincer la următoarele întrebări, fără judecată. Ele nu sunt un diagnostic, ci un punct de plecare pentru conștientizare.

Partea I-pentru tine:

1. Mă simt adesea responsabilă pentru starea lui emoțională?
2. Încerc să-l „repar” sau să-i demonstrez cât de mult valorez?
3. Mă simt adesea vinovată atunci când spun „nu”?
4. Simt că merg pe vârfuri pentru a evita conflictele?
5. Mă simt mai puțin eu însămi în această relație?
6. Când a fost ultima dată când m-am simțit în siguranță emoțional lângă el?

Lifestyle

Partea II – observație de cuplu

1. Cum reacționează când exprimi o nemulțumire?
2. Își poate asuma o greșeală sau o transformă în reproș?
3. Poate arăta empatie reală când treci printr-un moment dificil?
4. Poate accepta o sugestie fără să se simtă atacat?
5. Este deschis ideii de a cere sprijin extern, pentru o mai bună comunicare?

Dacă răspunsurile tale aduc mai multă durere decât claritate, e semn că ai nevoie să te reconectezi la tine. Nu pentru a fugi, ci pentru a te vindeca.



Unde se poate ajunge și ce înseamnă vindecarea

Narcisicul poate deveni conștient doar atunci când durerea lui interioară depășește teama de a fi vulnerabil. Cu ajutor terapeutic potrivit, el poate învăța să-și privească rana, să dezvolte empatie și să își regăsească adevăratul Sine.

Iar femeia care trăiește lângă un astfel de bărbat poate găsi, în tot acest proces, propria ei putere.

Puterea de a iubi fără a se pierde.

De a rămâne prezentă fără a accepta abuzul.

Lifestyle

Surse și referințe

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).
- Campbell, W. K., & Miller, J. D. (2011). The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. Wiley.
- Kernberg, O. (2016). Borderline Conditions and Pathological Narcissism.
- Twenge, J., & Campbell, W. K. (2009). The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement.
- Kohut, H. (1971). The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Treatment of Narcissistic Personality Disorders.
- Studiu publicat în Journal of Personality Disorders (2020): corelația între trauma infantilă și dezvoltarea tulburărilor de personalitate narcisică.



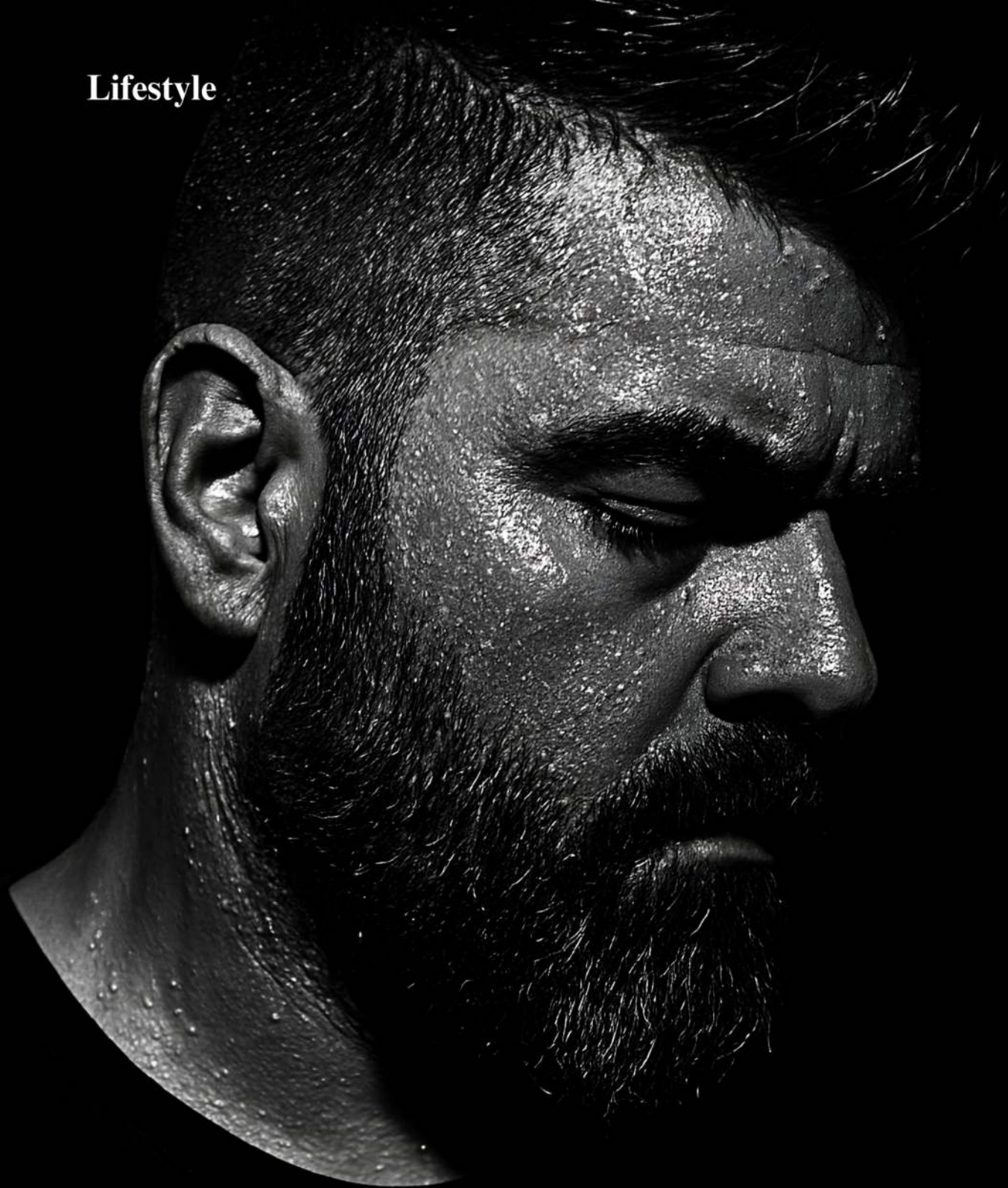
Despre autor

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.”

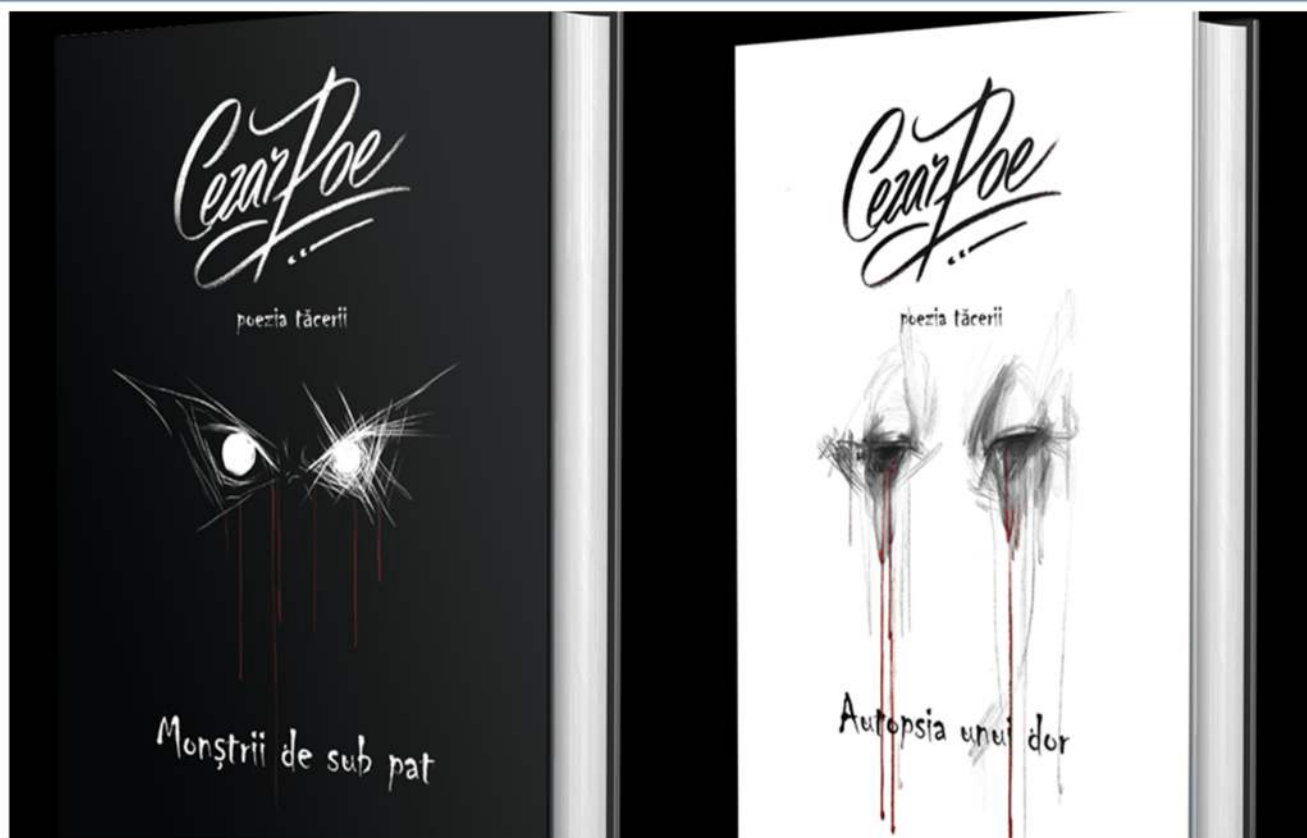
Prin sesiuni individuale, ateliere și evenimente de dezvoltare personală și spirituală, Ștefania ghidează femeile către armonie și reîntoarcere la sine, inspirată de credința că:
„Armonia ta este misiunea mea.”

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



„Poeziile mele nu sunt răspunsuri. Sunt reflecții. Sunt locuri în care am fost cu toții, dar nu știm cum să le descriem sau cum să le înfruntăm. Sunt acele momente în care uităm cine suntem, dar totuși le trăim, pentru că fac parte din noi.”

Cezar Poe și volumul de poezii: "Poezia tăcerii"



Cezar Poe a lansat un volum de poezii intitulat „Poezia tăcerii”.

„Poeziile mele nu sunt răspunsuri. Sunt reflecții. Sunt locuri în care am fost cu toții, dar nu știm cum să le descriem sau cum să le înfruntăm. Sunt acele momente în care uităm cine suntem, dar totuși le trăim, pentru că fac parte din noi.

Nu scriu ca să vindec. Nu scriu pentru a adresa vreo problemă sau pentru a da răspunsuri confortabile. Nu caut în poezie salvarea. Căci nu există salvare acolo unde durerea este parte din existența noastră.” - menționează Cezar Poe.

Prin atâta zgomot social, sau, mai trist – cel interior, poezia își va găsi întotdeauna drumul și se va așeza înapoi în inimile fiecărui cititor și, de ce nu, re trăită ca și cum s-ar întâmpla chiar acum.

Volumul de poezii „Poezia tăcerii” este în format A6, de tip dos-à-dos, 200 pagini cu poezii și ilustrații: pe o parte volumul „Monștrii de sub pat”, iar pe cealaltă „Autopsia unui dor”. Cartea vine cu aceste rânduri care invită cititorul (sau ascultătorul, în cazul albumelor audio) la o contemplare, introspecție și reflecție asupra sinelui, trăiri, emoții, nostalgie, dar și asupra aspectelor sociale curente și a lumii în care trăim — din care facem parte prin simpla și umila noastră existență.

„Unele dintre aceste poezii prind viață prin vocea mea — o voce care nu caută perfecțiunea, ci emoția. Le rostesc așa cum le simt, între tăcere și durere, între dor și înțelegere. Sunt recitări ce nu doar se aud, ci se simt — ecouri ale aceleiași lumi din care s-a născut și „Poezia tăcerii.” - menționează scriitorul.

YouTube: @cezarpoe Site: www.cezarpoe.ro



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



