

CelebriTime

Magazine

Daniela Sala Fofiu

„Pentru lume, mama
este un om obișnuit.
Pentru copil, ea este
lumea întreagă.”

LUMINIȚA ANGHEL

„Singurul mod să rămâi relevant e să
rămâi autentic.”

Martie, 2026

Viata celebritatilor din spatel' 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 Martie a revistei CelebriTime Magazine o avem pe copertă pe LUMINIȚA ANGHEL.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe LUMINIȚA, femeia din spatele carierei sale și vă invit să o descoperiți și voi, răsfoind paginile ediției din luna aceasta!

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

Acest interviu o prezintă pe LUMINIȚA ANGHEL așa cum este ea, în toate aspectele ei și în tot ce o caracterizează.



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

Pe de altă parte, în paginile revistei din această lună puteți să răsfoiți materiale realizate în exclusivitate cu diferite personalități printre care: Daniela Sala Fofiu cu un pictorial de excepție din perioada sarcinii, urmată de un articol din viața sa de mamă, mai apoi avem articole realizate cu Roxana Niciev, Corina Nenciu, Ana Maria Ducuță, Florin Burescu, Raluca Muntean, Ștefania Filip, Adelina Zamfir, Fabio Niță, 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 e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Cuprins Martie

NOTA EDITORULUI



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

INTERVIURI

CELEBRITYTIME MAGAZINE



**7 INTERVIU
LUMINIȚA
ANGHEL**



**14 Interviu Tatiana
Țîrt Bătrîncea**



**18 Interviu
Exclusiv cu
Domnica
Cîrciumaru**



**22 Când o femeie
devine mamă –
magia tăcută a
unei transformări**



**26 Mama, văzută
prin ochii copilului**

BEAUTY



**37 Magia machiajului
- cu Adelina Zamfir**

FASHION



**31 Fashion Tips -
cu Corina Nenciu
Primăvara începe
cu tine – stil,
femininitate și
libertate**



**34 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Dresurile – piesa
subtilă care
redefinește
outfiturile moderne**

LIFESTYLE



**40 Dating-ul ca
spațiu de claritate
emoțională**



**45
RIVALITATEA,
COMPETIȚIA ȘI
INVIDIA**



**47 4 moduri prin care
te autosabotezi și
ceilalți înțeleg exact
inversul a ceea ce vrei**



**49 Între vis și
realitate:
manifestare, claritate
și arta detașării**



Backstage Cover Story

Credit foto: Rolf Vescan

Make-up: Mirela Vescan

Designer: Kinga Varga

EXCLUSIV

LUMINIȚA ANGHEL

„Am reușit în cariera mea de aproape 38 de ani să-mi întăresc identitatea artistică și să îmi păstrez publicul aproape.”



EXCLUSIV

O VOCE. O POVESTE. UN SIMBOL. LUMINIȚA ANGHEL



CelebriTime Magazine: Cum te-ai simțit la ședința foto pentru coperta revistei?

Luminița Anghel: Pe mine mă leagă o prietenie foarte lungă de Mirela și Rolf Vescan. Am avut și alte proiecte în trecut, iar Mirela mi-a fost aproape și la evenimentele mele artistice din trecut.

CelebriTime Magazine: Ce ne poți spune despre ținutele purtate? A fost dificil să alegi ce să porți?

Luminița Anghel: Am ales haine care mă reprezintă, în care mă simt confortabil și care îmi definesc personalitatea. Am colaborat foarte bine cu Mirela în alegerea combinațiilor.

EXCLUSIV

Despre muzică & carieră

CelebriTime Magazine: Ce amintiri de preț ai din perioada copilăriei? Când ai simțit prima dată că muzica este drumul tău?

Luminița Anghel: Am avut o copilărie foarte frumoasă, petrecută între școală, nenumărate activități extrașcolare, joaca din curtea blocului și mesele de duminică în familie. Îmi amintesc armonia perfectă din copilăria mea, fără evenimente traumatizante, cu prieteni mulți și cu niște părinți calzi și iubitori. Între noi, copiii, nu exista competiție decât în școală. În afara ei am avut parte doar de prietenii trainice și multă fericire.

CelebriTime Magazine: Ce carieră îți doreai să urmezi?

Luminița Anghel: Mi-aș fi dorit să devin actriță și am jucat mulți ani pe scenă alături de alți tineri și actori consacrați, urmând mai apoi să și dau examen la IATC, actualul ATF. Între teatru și muzică, în timpul liceului, sentimentul că muzica îmi va aduce mai multe satisfacții a devenit din ce în ce mai puternic. Participarea mea în diferite concursuri, rezultatele obținute și încurajarea profesorilor m-au determinat să iau în serios această perspectivă.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care a fost momentul care ți-a schimbat cu adevărat cariera?

Luminița Anghel: Participarea mea în diferite festivaluri naționale și internaționale nu mi-a adus recunoașterea mult râvnită până când am urcat pe scena Cerbului De Aur în 2001 și după interpretarea piesei "Je T'aime", visul mi-a fost împlinit.

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

Luminița Anghel: Ajungând la maturitatea de acum am înțeles că toate momentele din viața mea au avut loc la momentul potrivit. Nu m-am lansat foarte devreme ca alți colegi de ai mei și a trebuit să muncesc mult ca să obțin recunoașterea profesională în domeniul muzical.

CelebriTime Magazine: Cum se naște o piesă pentru tine: dintr-o emoție, o poveste sau un sunet?

Luminița Anghel: Pentru mine, emoția a fost întotdeauna pe primul loc, am pus mereu preț pe cât pot să transmit publicului și pe puterea cuvintelor din text. Am fost într-un antrenament continuu al vocii mele până când a început să îmi placă ce aud și să fiu mândră de efectul vocii mele asupra oamenilor.

CelebriTime Magazine: Ce artist sau ce gen muzical te-a influențat cel mai mult?

Luminița Anghel: Deși sunt o persoană foarte pozitivă și îmi place să râd mult, încă din tinerețe am înclinat spre balade și ascultam marile voci ale lumii cântând acest gen.

CelebriTime Magazine: Care este piesa ta cea mai personală și de ce?

Luminița Anghel: Am multe piese de care sunt foarte atașată, dar cea care a marcat cu adevărat poziția mea în peisajul muzical românesc este "Let Me Try", creație semnată Cristian Faur și cu care am urcat pe podium alături de Sistem la Eurovision în 2005.



Despre emoții & autenticitate

CelebriTime Magazine: Ce emoție îți place cel mai mult să transmiți publicului?

Luminița Anghel: Am cântat piese cu mesaj puternic, precum "Ruga Pentru Părinți", dar asta nu înseamnă că îmi place să transmit tristețe. Piese mele de dragoste, unele texte fiind scrise chiar de mine sunt profunde și transmit un cumul de emoții de viață pe care toți le trăim.

CelebriTime Magazine: Ai avut vreodată momente în care ai vrut să renunți și ce te-a ținut pe drum?

Luminița Anghel: Am funcționat după zicala "orice șut în fund, e un pas înainte". Având un tată care nu s-a bucurat că am ales o carieră muzicală, scopul meu principal a devenit brusc acela de a-i demonstra că greșește. Eu nu am fost în competiție niciodată cu colegii mei, ci doar într-o luptă din iubire pentru tatăl meu.

CelebriTime Magazine: Cum te raportezi la vulnerabilitate în muzica ta?

Luminița Anghel: Muzica este artă, arta este subiectivă, poți să placi sau nu, vulnerabilul este firesc pentru un artist. Singurul mod în care poți să îți păstrezi locul obținut e să rămâi autentic. Pentru mine a fi autentic nu înseamnă a fi la modă, ci a-ți păstra personalitatea muzicală care te definește, cea în care tu crezi puternic.



EXCLUSIV

Despre imagine & viață personală

CelebriTime Magazine: Cât de importantă este imaginea pentru tine ca artist?

Luminița Anghel: În perioada în care m-am lansat eu, imaginea nu însemna să joci un personaj. Aveam cu toții identitatea noastră, decentă și elegantă. Cred că foarte mulți dintre noi am rămas la acest nivel, nu ne raportam la vedetele de talie mondială prin imitație vestimentară sau atitudine scenică. Asta nu înseamnă că nu ne adaptăm din punct de vedere vestimentar sau estetic și nu ținem cont de evoluția umanității.

CelebriTime Magazine: Cum îți păstrezi echilibrul între viața personală și cea publică?

Consider că sunt o persoană foarte echilibrată când vine vorba despre alegeri. Nu aş pune niciodată cariera în fața familiei, dar nici nu am fost pusă în situația de a o face. Dacă am perioade în care sunt foarte mult plecată am grijă ca apoi să îmi fac timp pentru cei dragi mie.

CelebriTime Magazine: Ce nu știe publicul despre tine, dar ai vrea să știe?

Luminița Anghel: Mi-ar fi plăcut să mă fi născut într-o familie foarte bogată, dar să am caracterul meu și mintea de acum pentru a face mai mult bine în jurul meu.

CelebriTime Magazine: Continuă tu: “Am greșit atunci când...”

Luminița Anghel: Am greșit atunci când nu mi-am întrebat părinții înainte de a lua anumite decizii importante.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ești o femeie împlinită? Ce îți aduce fericirea?

Luminița Anghel: Sunt o femeie care iubește stabilitatea, a visat întotdeauna la familie, echilibru și liniște. Acum, în această etapă a vieții mele, am tot la ce am visat cândva.

Pentru mine fericirea înseamnă fiecare “mă întorc acasă” de oriunde, oricând. Nu am visat niciodată la lucruri imposibil de obținut, pretențiile mele nu au depășit niciodată limita bunului simț, iar bucuria mea înseamnă să fie liniște în suflet.



Viitor & inspirație

CelebriTime Magazine: La ce lucrezi în prezent?

Luminița Anghel: Am lansat o nouă piesă încă de la începutul anului și mi-am propus ca, în afară de concertele care îmi sunt deja fixate în agendă, să-mi definitivez repertoriul pentru un nou album.

Fac parte din numeroase jurii naționale și internaționale de muzică, continui proiectul cu taberele de muzică pentru copii alături de o echipă foarte frumoasă din care fac parte. Am răspuns unei provocări inedite despre care veți afla în curând, dar despre care nu pot încă să vorbesc.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum ți-ai dori să fie percepută muzica ta peste 10 ani?

Luminița Anghel: Am reușit în cariera mea de aproape 38 de ani să-mi întăresc identitatea artistică și să îmi păstrez publicul aproape. În continuare corespund cu fanii Eurovision din România și din străinătate, chiar dacă se împlinesc anul acesta 21 de ani de la participarea noastră. Cât despre muzica mea, am decis să rămân același artist elegant care iubește să transmită emoția.

CelebriTime Magazine: Ce mesaj ai pentru tinerii care visează la o carieră muzicală?

Luminița Anghel: Făcând parte din acest motor al festivalurilor de muzică pentru copii și tineret reușesc să transmit de fiecare dată același mesaj după care m-am ghidat și eu în cariera mea: să nu renunți la visul tău, antrenându-ți vocea mereu vei reuși.

Rămân foarte aproape de tinerii care vor să urmeze această carieră, însuflându-le încrederea de sine și dându-le șansa de a urca uneori împreună pe scenă.



Interviu Tatiana Tîrt Bătrîncea



CelebriTime Magazine: Cum a început povestea ta cu dansul?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Dansul a fost mereu parte din mine. De mică îmi plăcea să dansez – am început timid, la grădiniță, apoi am avut un opțional în clasa a VII-a. În liceu a rămas undeva în fundal, dar la 21 de ani, când am simțit că pot decide singură pentru mine, am ales din nou dansul. Din acel moment nu am mai renunțat. A devenit mai mult decât o pasiune – a devenit un stil de viață.

CelebriTime Magazine: Îți amintești momentul în care ai știut că dansul va deveni o carieră?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Sincer, nu m-am gândit niciodată că dansul va deveni o carieră. Am ales Construcțiile ca facultate, nimic legat de artă. Dar viața a avut alte planuri.

În 2008, odată cu criza din construcții, îmi căutam un loc de muncă și nu găseam nimic potrivit. Aveam însă timp, iar acel timp l-am investit în dans. Restul a venit natural.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cine te-a influențat cel mai mult pe acest drum?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Soțul meu. Ne-am cunoscut la puțin timp după ce m-am apucat de dans. Mi-a fost profesor în trupa de rueda, cu care ne pregăteam an de an pentru un concurs mare. A fost și este un sprijin.

CelebriTime Magazine: A existat un moment dificil care te-a făcut să renunți sau, dimpotrivă, să mergi mai departe?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Au fost multe momente dificile, dar niciunul nu m-a făcut să renunț. Pandemia a fost, fără îndoială, cea mai grea perioadă. Țin minte că am spus atunci: dacă nici pandemia nu ne face să renunțăm, nu știu ce ar putea.

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă dansul pentru tine, dincolo de scenă?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Pentru mine, dansul înseamnă feminitate, pasiune, perseverență și un stil de viață sănătos. Am admirat dintotdeauna dansatoarele de dans sportiv – mi se par extrem de sexy și feminine.





CelebriTime Magazine: Ce te-a determinat să devii instructoare de dans?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Dragostea pentru dans și pentru felul în care acesta poate schimba starea oamenilor. De mică mă visam învățătoare, iar într-un fel, visul s-a împlinit. Totul a venit firesc în momentul în care am decis să ne deschidem propria școală de dans în Cluj-Napoca – Sonrisa Dance Center.

CelebriTime Magazine: Cum este o zi obișnuită din viața ta?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Ziua începe la 8:00, când îl pregătesc pe Mateo pentru grădiniță. Apoi, în funcție de zi, am activități organizatorice sau îmi acord puțin timp pentru mine. La prânz mai petrec timp cu Mateo, după care plec la sala de dans. De luni până miercuri sunt la sală până târziu. Joia este ziua dedicată exclusiv lui Mateo, iar în weekend avem, de obicei, deplasări și evenimente.

CelebriTime Magazine: Ce satisfacții îți oferă lucrul cu elevii?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Iubesc să lucrez cu oamenii. Sunt profund recunoscătoare că am un job prin care pot schimba starea lor în bine. Fericirea lor, zâmbetele, socializarea și bucuria de a dansa îmi aduc cea mai mare împlinire. Îmi place să cred că fac lumea din jurul meu un pic mai bună.

CelebriTime Magazine: Care este cea mai frumoasă poveste trăită alături de cursanți?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Mă bucur enorm când oamenii se întâlnesc la dans și ajung să se căsătorească. Este o împlinire greu de pus în cuvinte.

CelebriTime Magazine: Ce calități crezi că trebuie să aibă un instructor de dans bun?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Să fie, înainte de toate, om pentru oameni. Să fie empatic, dar și foarte bine pregătit profesional. Echilibrul dintre aceste două lucruri mi se pare esențial.

CelebriTime Magazine: Care sunt cele mai mari provocări din această meserie?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: Pentru noi, cele mai mari provocări au fost legate de locații. În 11 ani am avut 8 locații diferite. Nici chiriile din Cluj nu sunt tocmai prietenoase.

CelebriTime Magazine: Cum vezi scena dansului din România în prezent?

Tatiana Tîrt Bătrîncea: România are dansatori foarte buni. Poate nu foarte mulți, dar cei care se remarcă sunt la un nivel foarte înalt. În salsa și bachata îl avem pe Radu Manole, multiplu campion mondial, și vine din urmă o generație de copii extrem de talentați.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine:
Este dansul suficient de apreciat și susținut?

Tatiana Țîrt Bătrîncea:
Din punctul meu de vedere, nu. Eu știu și simt cât de multe beneficii are dansul pentru trup, suflet și minte, dar încă văd oameni care îl tratează cu superficialitate sau chiar în derâdere.



CelebriTime Magazine: **Ce sacrificii presupune această carieră?**

Tatiana Țîrt Bătrîncea: Viața socială cu persoane care nu dansează devine aproape imposibilă. Programul de seară și weekendurile ocupate sunt un alt sacrificiu. Dar le accept cu drag.

CelebriTime Magazine: **Ce planuri ai pentru următorii ani?**

Tatiana Țîrt Bătrîncea: Visul nostru este să avem propriul spațiu, unde să ne creștem comunitatea în liniște și pace. Planul meu mare este ca măcar un membru din fiecare familie să ajungă să danseze, iar starea de bine să se ducă mai departe, în familie.

CelebriTime Magazine: **Ce vis încă neîmplinit porți cu tine?**

Tatiana Țîrt Bătrîncea: Să existe câte o sală de dans în fiecare cartier.

CelebriTime Magazine: **Dacă ai putea schimba un lucru în lumea dansului, care ar fi acela?**

Tatiana Țîrt Bătrîncea: Mi-aș dori ca mai mulți oameni să aibă curajul să încerce. Dansul este pentru toată lumea – copii, adolescenți, adulți și chiar pensionari.

CelebriTime Magazine: **Dacă dansul ar fi o poveste, ce titlu i-ai da?**

Tatiana Țîrt Bătrîncea: Viața trăită cu bucurie.

CelebriTime Magazine: **Dacă ai putea descrie viața ta printr-un dans, care ar fi acela?**

Tatiana Țîrt Bătrîncea: Dirty Dancing – Time of My Life.

CelebriTime Magazine: **Ce mesaj ai pentru copiii sau tinerii care vor să urmeze acest drum?**

Tatiana Țîrt Bătrîncea: Să îl urmeze cu încredere. Dansul îi va disciplina, îi va dezvolta armonios, le va crește încrederea în sine și îi va conecta cu o comunitate care vibrează pe aceeași frecvență.

Interviu Exclusiv cu Domnica Cîrciumaru



CelebriTime Magazine: Care a fost clipa în care ai simțit pentru prima dată că ești exact acolo unde trebuie?

Domnica Cîrciumaru: Totul a început dintr-o întâmplare. Nu am intrat la facultatea de limbi străine, am încercat turismul, dar nu mă regăseam acolo. Apoi am „cotit spre figuranție”, cum îmi place să spun am început să lucrez ca figurantă pe platouri de film.

Momentul decisiv a venit când am ajuns pe un platou mare, la o producție semnată de Franco Zeffirelli. Atunci mi-am spus: „Vreau să stau și să observ cum se face.”

În clipa în care am văzut cum arată cu adevărat viața de platou energia, ritmul, colaborarea, magia care se construiește pas cu pas am știut că acolo îmi este locul. A fost o revelație.

CelebriTime Magazine: Cum ți-ai cultivat instinctul profesional și ce te-a ajutat să ai încredere în el?

Domnica Cîrciumaru: Instinctul profesional nu stă într-o bază de date sau într-un algoritm. Pentru mine, el stă în memorie, empatie, intuiție și ochiul format pentru detalii: structura fizică, energia, expresia, vulnerabilitatea și potențialul unui actor.

Lista mea cu propuneri pentru un rol este în capul meu, nu într-un fișier.

Mi-am cultivat instinctul pentru că, de multe ori, am propus regizorilor sau producătorilor oameni pe care ei nu i-au considerat la început. Și s-a dovedit că exact acei actori au fost revelațiile proiectelor.

Când vezi de atât de multe ori că intuiția te duce exact unde trebuie, începi să ai încredere totală în ea.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce trăsătură personală simți că ți-a adus cel mai mult succes în meseria de director de casting?

Domnica Cîrciumaru: Empatia — capacitatea de a vedea oamenii cu adevărat.

Curajul — de a nu mă conforma stereotipurilor și de a propune ceea ce cred, nu ceea ce „se cere”.

Loialitatea, rebeliunea, sinceritatea — mă mențin autentică și mă ajută să văd potențial acolo unde alții nu îl observă.

Și cred enorm în disciplină și în perseverență. Actoria este, pentru mine, un sport de performanță: nu ajunge talentul, trebuie să muncești, să exersezi, să îți antrenezi emoțiile. La fel e și în casting.



CelebriTime Magazine: Dincolo de agitația proiectelor, cine ești tu în momentele de liniște? Cum arată o zi „doar pentru tine”?

Domnica Cîrciumaru: O zi doar pentru mine înseamnă liniște, autenticitate și prezență. Îmi place să mă deconectez de la ritmul foarte alert al proiectelor și să fiu cu copiii mei, cu oamenii mei, sau pur și simplu cu mine însămi. Nu am nevoie de lucruri spectaculoase — o zi bună e una în care simt că respir, observ, mă bucur. O zi simplă, reală, fără presiuni.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Există un mentor, un moment sau o persoană-cheie care ți-a influențat decisiv parcursul profesional?

Domnica Cîrciumaru: Au existat oameni-cheie, mai ales la început.

O prietenă care lucra în industrie, Gabriela Petre, asistent de regie, a fost puntea mea către cinema. Ea a fost cea care m-a chemat pe platouri, iar când a plecat la un alt proiect, m-a întrebat dacă vreau să o înlocuiesc temporar.

Acel „temporar” mi-a schimbat viața.

Nu a existat un mentor unic, ci o suită de întâmplări, oameni și contexte care m-au împins în direcția potrivită, iar eu am avut curajul să rămân acolo.

CelebriTime Magazine: Cu atât de multe proiecte și oameni diferiți în jur, cum reușești să îți păstrezi autenticitatea și stilul personal?

Domnica Cîrciumaru: Felul meu de a fi este foarte clar: rebelă, directă, loială.

Nu încerc să copiez vreun model extern și nu intru în jocul modei.

Sunt sinceră cu mine și cu cei cu care lucrez — asta mă ajută să-mi păstrez viziunea personală asupra castingului, să aleg forțe reale și să mă bazez pe instinctul meu, nu pe trenduri.

Autenticitatea e o alegere pe care o faci în fiecare zi.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce te-a schimbat cel mai mult, la nivel uman?

Domnica Cîrciumaru: Munca de casting m-a făcut mult mai atentă la oamenii reali. Te confrunți constant cu vulnerabilitatea lor, cu frica lor, cu dorința lor de a fi văzuți cu adevărat. Îmi place să le ofer actorilor un spațiu sigur, în care să se relaxeze și să aibă încredere în mine. Asta m-a făcut mai empatică, mai prezentă, mai responsabilă emoțional.

Industria filmului e dură, plină de așteptări, competiție și stereotipuri. Dar în același timp cere sensibilitate, realism, disciplină.

Cred că ceea ce m-a schimbat cel mai mult este tocmai acest balans: am învățat să fiu realistă fără să pierd din vedere partea umană — unicitatea fiecărei persoane, fragilitatea lor.



EXCLUSIV

Când o femeie devine mamă – magia tăcută a unei transformări



Există momente în viața unei femei care nu pot fi măsurate în timp, ci doar în profunzimea emoției. Sarcina este unul dintre ele. Nu este doar o perioadă de nouă luni, ci o călătorie interioară în care o femeie nu doar creează viață, ci se recrează pe sine.

EXCLUSIV



EXCLUSIV

Din prima clipă în care inima ei află vestea, corpul începe să se schimbe, dar sufletul se transformă primul. Apar frici, speranțe, visuri noi, o sensibilitate diferită față de lume.

Tot ce părea important înainte capătă alt sens, iar lucrurile mărunte devin brusc sacre: o bătaie de inimă auzită la ecograf, o mișcare ușoară sub piele, o noapte în care își vorbește copilului care încă nu s-a născut.



**Femeia
însărcinată devine
un univers în sine.
În ea coexistă
fragilitatea și
forța,
vulnerabilitatea și
curajul, oboseala
și o iubire fără
formă, dar
infinită.**

**Este frumoasă nu
pentru că
strălucește din
exterior, ci
pentru că poartă
în interior un
miracol.**

**Frumusețea ei nu
mai este estetică,
ci profund
umană.**

EXCLUSIV

Sarcina nu este doar despre corpul care se schimbă, despre kilograme, poftă sau insomnii. Este despre renunțări tăcute, despre maturizare emoțională, despre trecerea de la „eu” la „noi”. Este despre cum o femeie învață să iubească pe cineva pe care nu l-a întâlnit încă, dar pentru care ar fi în stare să mute munții. Iar când devine mamă, nu se naște doar un copil. Se naște o nouă identitate.

O femeie mai blândă cu ea însăși, mai puternică decât și-ar fi imaginat vreodată, mai atentă la viață, mai conectată la esență. O femeie care știe că iubirea adevărată nu face zgomot, nu cere nimic, dar schimbă totul.



A deveni mamă nu este o pierdere de sine, ci o regăsire într-o formă mai profundă. Este începutul unei iubiri care nu se termină niciodată și al unei povești care nu se va scrie cu cuvinte, ci cu gesturi, nopți nedormite, lacrimi, râsete și o inimă care bate de acum înainte în mai multe vieți.

Pentru că, din clipa în care o femeie devine mamă, ea nu mai aparține doar ei. Devine acasă. Devine siguranță. Devine lume.

Mama, văzută prin ochii copilului



Pentru lume, mama este un om obișnuit. Pentru copil, ea este lumea întreagă.

Încă din primele zile, copilul învață universul prin vocea ei. Prin mâinile care îl ridică atunci când plânge, prin ochii care îl caută în mulțime, prin răbdarea care nu se termină niciodată.

Mama nu învață să fie mamă din cărți, ea devine mamă odată cu fiecare pas al copilului ei.

EXCLUSIV



EXCLUSIV

Copilul nu își amintește primul cuvânt rostit, dar își amintește siguranța. Nu își amintește primele temeri, dar își amintește cine l-a ținut de mână.

Mama este acolo când genunchii sunt juliți, când lacrimile curg fără explicație și când lumea pare prea mare pentru un suflet mic.



Pe măsură ce copilul crește, mama se retrage puțin câte puțin. Îl lasă să meargă singur, dar rămâne în spate, atentă.

Îl învață să fie puternic, chiar dacă asta înseamnă să nu mai fie mereu în centrul vieții lui. Este poate cea mai grea lecție: să iubești fără să ceri nimic în schimb.

EXCLUSIV



EXCLUSIV

Pentru copil, mama este prima lecție despre bunătate, despre iertare și despre curaj. Este vocea care spune „poți” atunci când totul pare imposibil și „sunt aici” atunci când nimeni altcineva nu mai e.

Anii trec, iar copilul devine adult. Dar, în momentele de slăbiciune, se întoarce, chiar și în gând, la mama. La acel loc sigur unde nu trebuie să explice cine este sau de ce doare. Pentru că, indiferent de vârstă, copilul rămâne copil în fața mamei.

Poate că mama nu va ști niciodată cât de mult a însemnat fiecare noapte nedormită, fiecare teamă ascunsă, fiecare zâmbet oferit la timp. Dar copilul o poartă cu el în tot ceea ce devine.

Iar acesta este, poate, cel mai frumos adevăr: mama trăiește mai departe prin copilul ei.



Fashion Tips - cu Corina Nenciu

Primăvara începe cu tine – stil, feminitate și libertate



Primăvara nu începe în calendar. Începe în interior. În dorința de a face ordine, de a renunța la ce nu ne mai servește și de a păstra doar ceea ce ne aduce bucurie. Martie este luna în care ne reconectăm cu noi și, inevitabil, cu stilul nostru personal.



Garderoba de primăvară nu ar trebui să fie o listă de cumpărături, ci un exercițiu de sinceritate.

Ce piese mă reprezintă?

Ce mă face să mă simt încrezătoare?

Ce port cu plăcere, fără să mă gândesc de două ori?

Răspunsurile la aceste întrebări construiesc un stil autentic, nu dictat de reguli sau trenduri efemere.

Primăvara aduce libertatea de a experimenta. Este momentul ideal să combinăm piese aparent opuse: masculin cu feminin, structurat cu fluid, simplu cu statement.

Un costum bărbătesc poate deveni extrem de feminin atunci când este purtat cu atitudine. O rochie delicată poate căpăta forță atunci când este accesoriată corect.

Moda devine un joc, nu o obligație.

FASHION

Feminitatea, în acest context, nu este fragilitate. Este forță, asumare și echilibru. Este capacitatea de a fi diferită în fiecare zi, fără să simți nevoia să te explici. Într-o zi poți alege minimalismul absolut, iar în alta un outfit îndrăzneț, plin de culoare. Ambele sunt la fel de valide, atâta timp cât te reprezintă.



Accesoriile capătă și ele un rol central în sezonul de primăvară. O geantă cu personalitate, o pereche de pantofi care schimbă dinamica unei ținute, bijuterii care spun o poveste – toate acestea transformă un outfit simplu într-unul memorabil. Detaliile sunt cele care vorbesc despre tine înainte să o faci tu.

Primăvara este și despre lumină. Despre haine care reflectă cine ești acum, nu cine ai fost. Despre a-ți construi ținutele în jurul stării tale de spirit, nu al tendințelor impuse. Este sezonul în care stilul devine un instrument de exprimare personală și o formă de libertate.

Martie ne reamintește că cea mai importantă piesă din garderobă este încrederea. Iar atunci când aceasta se îmbină cu alegeri vestimentare asumate, rezultatul este un stil care nu trece neobservat.

Primăvara începe cu tine – exact așa cum ești.

Lecția de stil - cu Florin Burescu

Dresurile – piesa subtilă care redefineste outfiturile moderne



Bun găsit la rubrica voastră preferată! Mereu am fost întrebat ce părere am despre dresuri și cum trebuie ele integrate în outfituri. Azi am ales să vă vorbesc și să vă explic unde, cum și de ce să purtați dresuri.

Dresurile – piesa subtilă care redefineste outfiturile moderne

Mult timp considerate un simplu accesoriu funcțional, dresurile au depășit de mult acest statut și au devenit un element-cheie în construcția unui outfit stilat.

În ultimele sezoane, designerii și fashion icon-urile au demonstrat că dresurile pot transforma complet o ținută, adăugând profunzime, atitudine și rafinament.

Integrarea lor inteligentă în outfituri este astăzi o artă a detaliului.

FASHION

De la clasic la statement fashion

Dresurile negre, opace sau transparente, rămân un clasic atemporal. Ele oferă echilibru și eleganță rochiilor mini, fustelor creion sau pantalonilor scurți, fiind ideale atât pentru birou, cât și pentru evenimente de seară.

În schimb, dresurile cu modele – buline, dungi, motive florale sau logo-uri discrete – aduc un aer jucăuș și modern, transformând o ținută minimalistă într-una memorabilă.

În moda contemporană, dresurile nu mai sunt doar un fundal neutru, ci pot deveni piesa centrală a look-ului. Asortate cu pantofi simpli și haine în tonuri sobre, acestea captează atenția fără a încălca vizual ținuta.

Texturi și densități care schimbă proporțiile

Alegerea densității este esențială. Dresurile subțiri, aproape invizibile, sunt perfecte pentru un look sofisticat și delicat, în timp ce variantele opace sau din materiale groase adaugă structură și sunt ideale pentru sezonul rece. Dresurile din plasă sau cu texturi speciale oferă un aer edgy, urban, mai ales când sunt combinate cu botine, loafers sau chiar sneakersi.

Un truc de styling des întâlnit este jocul de contraste: dresuri fine cu piese masive, precum sacouri oversized sau ghete chunky, pentru un echilibru modern între feminitate și forță.



FASHION

Culoarea ca element de expresie

Deși negrul rămâne favorit, dresurile colorate câștigă tot mai mult teren. Nuanțe precum burgundy, verde smarald, albastru închis sau gri perlat adaugă profunzime și personalitate ținutelor de zi. Pentru cele mai îndrăznețe, dresurile în culori vibrante sau cu accente metalice pot deveni un statement puternic, mai ales în combinație cu outfituri monocrome.

Dresurile în contexte neașteptate

Una dintre cele mai interesante tendințe este purtarea dresurilor în contexte nonconvenționale: sub pantaloni scurți eleganți, cu rochii tip cămașă sau chiar alături de sandale, pentru un look fashion-forward. Această abordare demonstrează că dresurile nu mai sunt limitate de reguli stricte, ci sunt un instrument de creativitate.



Detaliul care face diferența

În final, dresurile sunt dovada clară că stilul stă în detalii. Ele pot sublinia silueta, pot schimba proporțiile sau pot transmite o stare – de la eleganță clasică la nonșalanță modernă.

Integrate corect, dresurile nu completează doar un outfit, ci îi oferă identitate.

Într-o lume a modei aflată într-o continuă reinventare, dresurile rămân un aliat discret, dar extrem de puternic, pentru orice femeie care își dorește un stil coerent, actual și personal.

Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Luna Martie – luna dedicată femeii



Martie este luna femeii. O lună a celebrării, dar și a introspecției. Nu doar despre flori, ci despre forță. Nu doar despre delicatețe, ci despre alegeri. În această perioadă, machiajul capătă un rol simbolic: devine o formă de exprimare a feminității, a stării interioare și a încrederii în sine.

Machiajul feminin nu are o definiție fixă. Nu urmează reguli stricte și nu răspunde unei singure așteptări. În luna martie, ne reamintim că feminitatea nu este un standard — este o libertate.

BEAUTY

Feminitatea are mai multe voci

De-a lungul timpului, feminitatea a fost adesea încadrată într-un tipar: prea mult sau prea puțin, prea vizibilă sau prea discretă. Astăzi, însă, feminitatea se exprimă în contraste, stări și transformări.

Uneori suntem blânde. Alteori suntem puternice. Uneori vrem să trecem neobservate, alteori să fim văzute. Machiajul devine limbajul prin care spunem, fără cuvinte, cine suntem în acel moment.

Femeia soft – feminitatea inspirată din natură

Femeia soft este conectată cu liniștea, cu natura și cu simplitatea. Machiajul ei este despre prospețime și armonie, nu despre impact vizual imediat.

Machiajul femeii soft:

- ten luminos, cu aspect natural
- texturi fluide, cremoase, care se topesc în piele
- blush-uri delicate, în nuanțe de roz, piersică sau coral
- pleoape luminate subtil, cu tonuri nude sau pastelate
- buze hidratate, glossy sau satinat.

Este feminitatea care nu cere atenție, dar o atrage prin naturalețe. O frumusețe calmă, care transmite echilibru și autenticitate. Puterea femeii soft stă în naturalețea ei.

Femeia îndrăzneță – feminitatea care se afirmă

Femeia îndrăzneță nu se teme să fie văzută. Machiajul este pentru ea o formă de expresie, un manifest personal.

Machiajul femeii îndrăznețe:

- buze statement: roșu, berry, prune, nuanțe intense
- ochi conturați, eyeliner grafic sau smokey dramatic
- culori vibrante sau metalice
- accente asumate, contrast puternic.

Această feminitate este despre curaj și prezență. Machiajul devine o armură elegantă, care oferă siguranță și încredere.

Femeia îndrăzneță își poartă feminitatea cu voce tare.

Femeia romantică – feminitatea emoției

Femeia romantică trăiește prin emoție, detalii și sensibilitate. Machiajul ei spune o poveste delicată, aproape poetică.

Machiajul femeii romantice:

- rozuri diafane, piersică pal
- ochi luminoși, cu accente perlate
- blush aplicat discret, ca o emoție pe obraji
- buze soft, în nuanțe naturale.

Este feminitatea care vorbește despre visare, despre vulnerabilitate asumată și despre frumusețea gesturilor mici.

Romantismul este o formă de curaj tăcut.



BEAUTY

Femeia naturală – feminitatea nefiltrată

Femeia naturală alege simplitatea conștient. Machiajul ei este minim, dar intenționat. Nu pentru că „nu îi pasă”, ci pentru că se simte bine exact așa.

Machiajul femeii naturale:

- ten îngrijit, aproape nemachiat
- sprâncene definite discret
- un strop de blush sau iluminator
- buze hidratate, fără culoare intensă

Este feminitatea care nu simte nevoia să demonstreze nimic.

Uneori, cel mai puternic statement este lipsa excesului.



Femeia misterioasă – feminitatea care intrigă

Există și feminitatea care nu se dezvăluie complet. Femeia misterioasă folosește machiajul pentru a sugera, nu pentru a explica.

Machiajul femeii misterioase:

- ochi conturați, nuanțe închise sau fumurii
- accente metalice profunde
- buze neutre sau intens definite
- contrast între lumină și umbră

Este feminitatea care atrage prin profunzime și tăcere.

Misterul este o formă de eleganță.

Între toate aceste tipuri de femei TU ai libertatea de a fi oricine vrei

Adevărul este că niciuna dintre noi nu este o singură categorie. Suntem soft dimineața, îndrăznețe seara, romantice într-o zi, minimaliste în alta. Și exact asta ne face autentice.

Machiajul nu ar trebui să ne limiteze, ci să ne susțină. Să ne ajute să ne simțim bine, încrezătoare, văzute — indiferent de stilul ales.

Luna femeii – un manifest al autenticității

Martie este un reminder: nu trebuie să arătăm într-un anumit fel ca să fim femei. Feminitatea nu se măsoară în intensitatea machiajului, ci în starea pe care ne-o oferă.

Fie că alegi naturalețea, romantismul, îndrăzneala sau misterul, important este să te recunoști în oglindă și să simți că ești exact acolo unde trebuie.

Cea mai frumoasă formă de feminitate este cea care îți dă încredere în tine.

Dating-ul ca spațiu de claritate emoțională

Ce îți spune felul în care construiești începuturile relaționale despre tine



Dating-ul este adesea prezentat ca o experiență ușoară, aproape ludică, un spațiu al entuziasmului și al posibilităților. Se vorbește mult despre chimie, atracție și începuturi promițătoare.

Mult mai puțin se vorbește, însă, despre confuzia care însoțește tot mai frecvent aceste începuturi și despre cât de greu a devenit, pentru mulți oameni, să știe unde se află într-o relație.

LIFESTYLE

Trăim într-un context relațional în care apropierea nu mai este automat urmată de claritate.

Oamenii se întâlnesc, comunică, se apropie, dar rămân adesea într-o zonă neclară, nici singuri, nici împreună, nici implicați, nici complet retrași. Nu pentru că nu ar simți, ci pentru că evitarea a devenit o formă de protecție.

În acest context, dating-ul nu mai este doar despre întâlnirea cu cineva nou. Devine, mai ales, despre felul în care te întâlnești cu tine în prezența celuilalt, despre limitele tale, despre fricile tale și despre capacitatea ta de a rămâne lucid(ă) într-un spațiu care favorizează ambiguitatea.



Felul în care intri într-o relație aflată la început, ce tolerezi, ce speri și ce eviți spun mult mai multe despre tine decât despre persoana din fața ta. Dating-ul devine, astfel, nu un test de compatibilitate cu celălalt, ci un test de disponibilitate emoțională proprie, într-o lume în care disponibilitatea a devenit din ce în ce mai greu de recunoscut.

Din ce stare emoțională începi, de fapt, să construiești începuturile relaționale?

Înainte de a te întreba pe cine întâlnești, merită să te întrebi din ce stare emoțională pornești. Nu din ce intenții declarate, nu din ce îți spui că îți dorești rațional, ci din ce goluri, oboseli sau nevoi neîmplinite.

LIFESTYLE

Atunci când intri în dating cu o nevoie emoțională accentuată... de atenție, de validare, de siguranță, există riscul să confunzi interesul cu atașamentul rapid și apropierea cu salvarea. Într-un context relațional deja instabil, această confuzie se amplifică.

„Nu îmi lipsea persoana în sine, ci ideea de a nu fi singură.” - A., 34 de ani.

Dating-ul început dintr-o lipsă interioară nu creează întâlniri reale, ci atașamente fragile.

Claritatea apare atunci când nu mai cauți pe cineva care să umple un gol, ci pe cineva cu care să te întâlnești de la egal la egal, fără urgența de a fi ales(ă).



Cât din tine este autentic și cât este ajustare?

În primele întâlniri, adaptarea vine firesc. Devii mai atent(ă), mai flexibil(ă), poate mai reținut(ă), în încercarea de a crea apropiere.

Problema apare atunci când această adaptare nu mai este temporară, ci devine un mod constant de a fi. De multe ori, nu îți dai seama când începi să joci un rol. Se întâmplă treptat, din dorința de a fi acceptat(ă), de a nu pierde contactul, de a nu strica o posibilitate care pare promițătoare, mai ales într-un context în care opțiunile sunt multiple, dar implicarea este rară.

„La început am fost exact ce credeam că vrea. Apoi nu am mai știut cine sunt.” - M., 29 de ani.

Autenticitatea nu este un risc în dating, ci un filtru. O relație care are nevoie de mască pentru a funcționa nu va putea susține intimitatea pe termen lung. Ceea ce nu este spus la început se va transforma, inevitabil, într-o sursă de tensiune.

Cum recunoști diferența dintre entuziasm și grabă emoțională?

Într-o cultură relațională în care ritmul este accelerat, devine esențial să faci diferența dintre entuziasmul firesc al unui început și graba emoțională care maschează nesiguranța. Entuziasmul este viu, dar flexibil. Graba, în schimb, cere confirmări rapide, promisiuni timpurii și evită pauza.

Atunci când cuvintele sunt mari și apar foarte devreme, fără să fie susținute de fapte clare, este important să încetinești și să observi. Nu ce se spune, ci ce se face. Nu ce se promite, ci ce este disponibil să se construiască în mod real.

„Spunea lucruri foarte frumoase, dar comportamentul nu se lega de ele.” - D., 37 de ani.

LIFESTYLE

În dating, coerența contează mai mult decât intensitatea. Cuvintele pot crea emoție, dar doar comportamentele construiesc siguranță. Iar siguranța este, astăzi, mai valoroasă decât orice declarație.

Ce se întâmplă când te îndrăgostești de potențial, nu de realitate?

Dacă graba emoțională rămâne neobservată, următoarea capcană este atașamentul față de potențial. Te îndrăgostești de ceea ce ar putea fi, de ceea ce speri că va deveni, de o versiune viitoare a unei persoane care, în prezent, rămâne evazivă.

Relațiile nu se construiesc pe ipoteze. Se construiesc pe comportamentele existente, pe disponibilitatea reală, pe capacitatea de implicare de acum.

„M-am îndrăgostit de ce speram că va deveni, nu de ce era.” - R., 41 de ani.

Atașamentul față de potențial menține relația într-o zonă suspendată, în care aștepti schimbarea, dar trăiești incertitudinea.



De ce semnalele de alarmă nu dispar atunci când le explici?

Atracția emoțională poate diminua vigilența. Într-un context relațional deja ambiguu, mintea devine și mai dispusă să justifice, să minimizeze sau să raționalizeze disconfortul.

Însă disconfortul constant nu este o reacție exagerată, ci un mesaj. Dacă te simți frecvent nesigur(ă), dacă ajungi să te îndoiești de propriile percepții, este important să te oprești și să le ascuți.

„Simțeam că sunt mereu în alertă, dar îmi spuneam că e normal.” - L., 35 de ani.

„Vorbeam des, apoi dispărea fără explicații. Și ajungeam să mă întreb dacă cer prea mult.” - S., 32 de ani.

Anxietatea constantă nu este un semn de profunzime emoțională. Este, de cele mai multe ori, un semn că lipsesc reperele clare.

LIFESTYLE

De ce confuzia nu este un semn de profunzime emoțională?

Confuzia a devenit atât de frecventă în relațiile actuale, încât mulți oameni au ajuns să o considere normală. În realitate, confuzia nu este mister romantic, ci lipsă de claritate emoțională.

Dacă nu știi unde te afli, ce îți dorește celălalt sau dacă ești cu adevărat ales(ă), nu este vorba despre profunzime, ci despre dezechilibru. Relațiile sănătoase pot fi provocatoare, dar nu sunt constant destabilizante.

Cum începe, de fapt, luciditatea în dating?

Nu prin strategii și nici prin reguli rigide, ci prin mici re poziționări interioare.

Luciditatea începe atunci când încetinești suficient cât să vezi ce se întâmplă, nu doar ce simți.

Când îți iei în serios disconfortul fără să-l explici sau să-l minimalizezi. Când spui lucruri simple, devreme, fără dramatism, dar cu onestitate.

În mod concret, asta înseamnă că:

- încetinești înainte să investești;
- îți ascuți disconfortul fără să-l pui sub semnul întrebării;
- spui lucruri mici la timp;
- observi tipare, nu personae;
- rămâi de partea ta chiar și atunci când atracția e mare.

Luciditatea nu anulează emoția, doar o așază într-un spațiu sigur.

Claritatea ca formă de curaj

Dating-ul nu este despre a fi ales(ă). Este despre a nu te abandona pe tine într-un context care favorizează evitarea.

Despre a rămâne prezent(ă), atent(ă) și conectat(ă) la tine într-o realitate relațională care cere tot mai multă claritate.

Atunci când intri în dating dintr-un spațiu de luciditate, nu cauți să fii validat(ă), ci să întâlnești. Iar această diferență schimbă profund felul în care începe și se construiește o relație.

RIVALITATEA, COMPETIȚIA ȘI INVIDIA



RIVALITATEA, COMPETIȚIA ȘI INVIDIA NU SUNT DOAR REACȚII UMANE, CI MIȘCĂRI ALE ENERGIEI INTERIOARE CARE ATRAG LA SUPRAFAȚĂ PĂRȚILE DIN NOI CE AU RAMAS NELUCRATE, NEVALIDATE SAU NEÎNȚELESE.

Rivalitatea nu este o întâmplare, ci un ecou al unei memorii arhaice înscrise în psihicul colectiv, apărută în vremurile în care supraviețuirea depindea de statut, de rol și de resurse. În subconștientul fiecărui om există această urmă a instinctului de a fi văzut, acceptat și protejat, pentru că în trecutul îndepărtat, invizibilitatea însemna abandon sau excludere din trib. În prezent, când cineva strălucește în fața ta, partea din tine care a fost cândva rănită reacționează: simte că poate pierde ceva, chiar dacă logica spune că nu există nicio pierdere reală. Această disonanță se produce pentru că, în plan energetic, rivalitatea nu vorbește despre celălalt, ci despre nevoia ta profundă de recunoaștere. Este strigătul interior al unei identități încă fragile, care se teme că nu are loc, că nu are suficientă valoare sau că nu a primit validarea necesară în momentele-cheie ale dezvoltării sale.

Competiția, privită spiritual, este un mecanism al minții care încearcă să compenseze o rană a identității. Când un om intră în competiție, el nu se confruntă cu ceilalți, ci cu temerile proprii: frica de a nu fi ales, frica de eșec, frica de a nu fi suficient de bun. O societate bazată pe performanță crește oameni care cred că trebuie să demonstreze ceva permanent, ca și cum valoarea lor ar fi mereu în negociere.

Din perspectiva sufletului, competiția apare atunci când persoana nu este în contact cu esența ei divină, fiindcă un spirit care își cunoaște misiunea nu simte nevoia să lupte pentru un loc. El știe că locul îi aparține prin vibrație, nu prin forță. Competiția devine necesară doar când cineva se simte deconectat de propria chemare și crede, din fragilitate interioară, că succesul este un spațiu limitat, distribuit doar câtorva aleși, nu o energie infinită accesibilă celor care se armonizează cu ea.

LIFESTYLE

Invidia, cea mai tabu dintre cele trei, este adesea greșit interpretată ca răutate. În realitate, este o durere a sufletului care își vede potențialul neexprimate prin oglinda altcuiva. Când vezi la celălalt ceea ce ți-ai dorit pentru tine, dar nu ai avut curajul, resursele sau contextul necesar, apare o ruptură între ceea ce ai putea fi și ceea ce ești acum. Această ruptură este resimțită ca invidie. Ea nu este toxică în sine, ci devine toxică doar când este negată. Dacă este privită cu sinceritate, ea spune exact unde te-ai abandonat, unde ai renunțat la tine, unde te-ai micșorat ca să nu deranjezi sau unde frica a fost mai mare decât dorința de manifestare.

În plan karmic, invidia poate activa memorii vechi în care ai fost umilit pentru darurile tale, în care creativitatea ți-a fost reprimată sau în care succesul ți-a adus pedepse. Astfel, sufletul se teme să intre în lumină și, în loc să se manifeste, rămâne într-o stare de autoînfrânare.

Rivalitatea creează tensiuni în corpul emoțional, competiția consumă enorm din vitalitate, iar invidia distorsionează câmpul mental, reducând claritatea. Este motivul pentru care multe tradiții ezoterice consideră aceste emoții drept umbre necesare, deoarece ele scot la suprafață exact zonele unde lumina conștiinței nu a ajuns încă. Fără aceste umbre, omul nu ar ști ce are de vindecăt.

În logica karmică, rivalitatea apare adesea între suflete care s-au întâlnit în vieți succesive cu roluri inversate. Poate într-o viață ai deținut putere, iar celălalt a simțit neputință. În prezent, energia se rebalansează, iar memoria acelor experiențe se reactivează sub formă de tensiune, fără ca mintea să înțeleagă de unde vine.

Competiția între două spirite apare când amândoi vin cu lecția de a învăța să-și revendice locul fără luptă, fără agresivitate, doar prin recunoaștere de sine. Iar invidia este semnul cel mai clar că două suflete au avut un contract comun în trecut, în care unul și-a trădat misiunea din cauza fricii și proiectează acum asupra celuilalt regretul propriei neîmpliniri.

Pe măsură ce conștiința se extinde, omul începe să își amintească adevărul fundamental: ceea ce este al tău nu poate fi luat, întrecut sau replicat, pentru că îți aparține nu prin competiție, ci prin vibrație. Fiecare suflet are un traseu unic, un timp divin în care darurile sale se activează, o hartă subtilă a destinului care nu poate fi comparată cu a altcuiva. De aceea, atunci când te aliniezi cu adevărul interior, competiția devine inutilă, rivalitatea se prăbușește, iar invidia se transformă în inspirație. Ajungi să vezi în celălalt nu o amenințare, ci o dovadă că și tu poți. În acel moment, toate aceste umbre devin resurse. Rivalitatea îți arată unde ai nevoie de iubire.

Competiția îți arată unde ai nevoie de încredere. Invidia îți arată unde ai nevoie de curaj. Adevărata evoluție spirituală începe atunci când încetezi să te raportezi la ceilalți și începi să te raportezi la propriul tău suflet. Puterea nu se măsoară prin a depăși pe nimeni, ci prin a te depăși pe tine. Libertatea nu vine atunci când câștigi în fața altcuiva, ci când nu mai simți că ai de câștigat ceva. Și atunci rivalitatea nu mai există, competiția nu te mai consumă, iar invidia devine un indicator prețios al direcției în care ai de crescut.

4 moduri prin care te autosabotezi și ceilalți înțeleg exact inversul a ceea ce vrei



1. Spui „Nu am nimic”, deși în tine este furtună

Ce vrei de fapt: Conectare, clarificare, reasigurare: vrei ca celălalt să te observe, să te întrebe, să fie acolo. De fapt, ai nevoie să simți că emoția ta contează și că ai un spațiu sigur în care te poți deschide fără să fii judecat.

Ce ajunge la celălalt: Mesajul că ești bine și nu ai nevoie de nimic. Pentru că oamenii reacționează la ce spui, nu la ce simți. Dacă tu transmiți „nu e nimic”, celălalt chiar crede că nu e nimic și nu intervine, nu pune întrebări, nu insistă.

Explicație: Când îți este teamă să nu fii respins, să nu pari „prea sensibil”, alegi tăcerea ca formă de protecție. În interior însă, ai nevoie de apropiere. Această contradicție creează distanță: tu suferi în tăcere, iar celălalt, neștiind ce trăiești, se retrage. Tu vezi retragerea ca dezinteres, dar ea este, de fapt, o confuzie. Omul de lângă tine nu poate ghici ce nu spui.

Soluția: O exprimare sinceră, simplă și matură: „Simt ceva și îmi este greu să explic acum, dar am nevoie de puțină răbdare din partea ta.” Astfel, nu te autosabotezi, nu închizi ușa și îi oferi celuiilalt șansa să fie aproape de tine.

2. Te îndepărtezi când ți-e cel mai dor.

Ce vrei de fapt: Apropiere, validare, confirmarea că celălalt te simte, te caută și îți răspunde cu aceeași intensitate. Dorul tău este, de fapt, o chemare: „Arată-mi că îți pasă.”

Ce ajunge la celălalt: Mesajul că nu ești interesat(ă) sau că ai nevoie de spațiu. Retragera este interpretată ca distanțare emoțională, nu ca dor. El vede gestul, nu motivul din spate.

LIFESTYLE

Explicație: Când simți dor, dar ți-e teamă să nu pari vulnerabil(ă) sau să nu fii respins(ă), reacția automată este retragerea. Este un mecanism de protecție: dacă nu mă apropii, nu pot fi rănit(ă). Dar în realitate, exact aici apare autosabotarea. Tu vrei mai mult, dar transmiți mai puțin. Vrei să fii căutat, dar pari rece. Vrei atenție, dar arăți absență. Iar celălalt, neînțelegând contradicția, chiar se îndepărtează.

Soluția: Un gest mic de sinceritate:

„M-am retras puțin pentru că mi-a fost teamă, dar îmi pasă și îmi e dor.”

Această frază schimbă complet dinamica: vulnerabilitatea creează apropiere, iar dorul recunoscut devine punte, nu zid.

3. Ceri prea puțin, de teamă să nu pari dependent(ă)

Ce vrei de fapt: Stabilitate, implicare, prezență. Ai nevoie de un om lângă tine care să fie acolo, care să-ți arate interes, care să se implice emoțional. Ai nevoie de gesturi mici, dar sigure, care să-ți confirme că nu ești singur(ă) în relație.

Ce ajunge la celălalt: Ideea că te descurci perfect pe cont propriu și că nu ai nevoie de nimic special din partea lui. Dacă nu spui ce nevoie ai, celălalt nu o poate intui. Interpretarea este simplă: „Dacă nu cere, înseamnă că totul e bine.”

Explicație: Multe persoane învață din trecut să nu ceară: ca să nu fie o povară, ca să nu piardă pe cineva, ca să nu fie etichetate ca fiind „prea sensibile”. Așa apare autosabotarea: îți micșorezi nevoile până când nici tu nu le mai recunoști, iar celălalt nu are cum să ghicească ce te-ar face fericit(ă). Tăcerea ta îl lasă fără repere: tu suferi în interior, el trăiește în iluzia că totul e perfect.

Soluția: Spune simplu și direct:

„Pentru mine este important să... mă ajută, mă liniștește, mă face să te simt aproape.”

Nevoile verbalizate nu sunt slăbiciuni, ci poduri către o relație autentică.

4. Aștepti ca celălalt să-și dea seama „singur”

Ce vrei de fapt: Atenție, intuiție, grijă. Vrei ca celălalt să simtă ce ai nevoie fără să fie nevoie să explici, să observe singur, să fie prezent și implicat. De fapt, vrei să simți că ești important(ă) pentru el.

Ce ajunge la celălalt: Mesajul că nu ai nimic deosebit de cerut sau de clarificat: dacă nu spui, el crede că totul e bine. Nu pentru că nu-i pasă, ci pentru că nu știe că tu aștepti ceva.

Explicație: Așteptarea ca celălalt „să ghicească” vine dintr-o dorință profundă: aceea de a fi văzut fără explicații. Poate în trecut ai fost rănit(ă) când ai cerut direct și acum îți este teamă să repeți experiența. Dar aici apare autosabotarea: tu taci, sperând să fii înțeles(ă), iar el vede tăcerea ca liniște. Așa se creează distanța: două realități paralele care nu se întâlnesc niciodată.

Soluția: Comunică blând, fără reproș:

„Mi-ar face bine dacă ai face X. Nu îți cer să faci asta în locul meu, doar îți spun ce m-ar ajuta acum.”

Astfel, nu mai lași spațiu pentru interpretări și oferi direcția de care relația are nevoie pentru a rămâne vie și sinceră.

Între vis și realitate: manifestare, claritate și arta detașării



Trăim într-o perioadă în care cuvântul „manifestare” este rostit des, dar înțeles rar în profunzime. Mulți îl asociază cu dorințe rapide, afirmații repetate mecanic sau tehnici care promit rezultate spectaculoase. În realitate, manifestarea autentică nu începe cu ceea ce cerem, ci cu ceea ce suntem pregătiți să devenim. Între vis și realitate stai doar tu.

Ce înseamnă, de fapt, să manifesti?

Dincolo de teorii și tendințe, manifestarea este un proces de aliniere: între gândurile noastre, emoțiile noastre, credințele noastre și acțiunile noastre.

Poți spune „vreau”, dar dacă în interior există: îndoială, frică, convingerea că „nu merit” sau „nu e pentru mine”, atunci mesajul pe care îl transmiți este unul fragmentat.

Manifestarea nu funcționează din frustrare. Funcționează din claritate și coerență interioară.

LIFESTYLE

De ce claritatea schimbă totul

Un exemplu simplu: dacă intri într-un magazin și spui „vreau încălțăminte”, este foarte posibil să te pierzi printre opțiuni. Dacă, în schimb, știi exact ce cauți – model, culoare, ocazie, starea pe care vrei să o trăiești purtând-o – procesul devine mult mai simplu.

La fel este și cu dorințele noastre. Când sunt vagi, realitatea „improvizează”. Când sunt clare, direcția se conturează.

În atelierele de create a unor panouri de obiective pe care le susțin, nu lucrăm doar cu imagini. Lucrăm cu intenție, cu emoțiile noastre și cu convingerile limitative.

Vision Board-ul – instrument, nu magie

Vision Board-ul este o tehnică vizuală care ajută la structurarea dorințelor și la conectarea emoțională cu ele. Însă valoarea lui nu stă în colajul final, ci în procesul interior pe care îl declanșează.

Flexibilitatea – cheia maturității interioare

Viața nu funcționează liniar. Uneori dorințele noastre se materializează într-o formă diferită de cea imaginată. Când suntem flexibili, putem recunoaște oportunitatea chiar dacă nu arată exact cum ne-am așteptat.

Flexibilitatea este un semn de maturitate emoțională.

Rigiditatea, în schimb, este adesea un semn de frică.

În cadrul atelierelor pe care le susțin, învățăm să rămânem deschiși, fără a pierde direcția.

Starea pe care o cultivi

Poate cea mai importantă întrebare nu este „ce vreau să obțin?”, ci:

Ce vreau să simt?

Vision Board-ul devine un exercițiu de conectare cu starea pe care vrem să o cultivăm zilnic. Când acea stare începe să fie trăită, chiar și în pași mici, realitatea începe să se reorganizeze în jurul ei. Nu pentru că este magie, ci pentru că avem claritate.

Este un proces ancorat în realitate, care te ajută să construiești din armonie, nu din presiune.

Voi relua aceste ateliere periodic, iar pentru detalii actualizate despre următoarele ediții, te invit să urmărești informațiile disponibile pe site-ul meu: www.stefaniafilip.ro

Și poate, uneori, tot ce ai nevoie este un spațiu în care să te simți acceptat și apreciat așa cum ești.

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.

Află mai multe despre activitatea mea și despre cum poți găsi armonia în dizarmonie pe site-ul meu.



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



