

CelebriTime

Magazine

A portrait of Kinga Varga, a woman with voluminous, wavy blonde hair, wearing a light pink, off-the-shoulder dress with a draped neckline and long, dangling earrings. She is smiling slightly and looking directly at the camera.

KINGA VARGA

„Creez piese care depășesc sezonul, care spun o poveste și care poartă o amprentă clară de feminitate, eleganță și rafinament.”

Aprilie, 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 Aprilie a revistei CelebriTime Magazine o avem pe copertă pe KINGA VARGA.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe KINGA, 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 care este rețeta succesului său.

Acest interviu o prezintă pe KINGA VARGA 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: 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 Aprilie

NOTA EDITORULUI



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

FASHION



**32 Aprilie în
culori pastelate
– luna în care
garderoba
respiră
primăvară**



**29 Lectia de stil - cu
Florin Burescu
Costumul masculin,
reinventat: când femeia
împrumută puterea
croielii masculine**

INTERVIURI CELEBRITIME MAGAZINE



**7 Interviu Exclusiv
Kinga Varga**



**14 Interviu cu
Cristiana Borșaru -
Senior Brand
Manager Nestlé**



**19 Interviu Simona
Vlad - Head of PR
& Communication
NAOS Romania**



**23 Interviu exclusiv
cu Larisa Cioară**

LIFESTYLE



**39 Când emoția
schimbă tot ceea ce
credeam despre noi**



**43 Arhitectul invizibil al
relației: cine menține, de
fapt, echilibrul în
cuplurile perfecte?**



**37 De ce renunțăm prea
repede la ceea ce ne-am
propus și cum ne
antrenăm perseverența**



**46 Fabio Niță aduce
în atenția publicului
cele mai fresh
parfumuri**

BEAUTY



**35 Machiajul rose – delicatețe,
prospețime și un strop de joacă**



**48 Digital detox,
reconectare și
întoarcerea la firesc**



Backstage Cover Story

Credit foto: Rolf Vescan

Make-up: Mirela Vescan

Dress: Kinga Varga



EXCLUSIV

KINGA VARGA

„Îmi amintesc cu o tandrețe aparte momentele în care, la doar șase ani, mă așezam cu o bucurie pură la mașina de cusut din fabrica tatălui meu.”



INTERVIU KINGA VARGA



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

Kinga Varga: De-a lungul timpului am avut multe ședințe foto, însă aceasta a fost cu adevărat specială, o întâlnire cu o energie aproape magică.

De obicei, după un shooting rămân epuizată, dar de data aceasta a fost diferit: am plecat încărcată de o stare de bine fabuloasă, cu o energie care parcă nu voia să se lase dusă.

M-am simțit răsfățată din plin. Mirela Vescan, cu mâinile ei și cu experiența care o definește, m-a machiat în stilul ei inconfundabil pur și simplu divin. Transformarea este uimitoare. Seara, când vine momentul demachierii, parcă mă doare sufletul să renunț la acea versiune a mea. Iar Rolf Vescan, cu glumele lui savuroase, a avut grijă să nu ies din cadru nici măcar o clipă. Împreună formează o echipă extraordinară, alături de care lucrul devine o reală plăcere.

EXCLUSIV

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

Kinga Varga: Ținutele purtate sunt un dialog subtil între noua colecție și piese statement, alese cu grijă. Am optat pentru modele care mă fac să mă simt confortabilă, elegantă, puternică și senzuală, o celebrare a tuturor formelor feminității mele.

În ele se întâlnesc armonios energia feminină și cea masculină care coexistă în mine, într-un echilibru natural.

Cred că fiecare piesă vestimentară poartă o energie care îți influențează starea și mesajul pe care îl transmiți lumii. Ținutele alese sunt create pentru femeia în mișcare: între birou și visuri, între vulnerabilitate și curaj, între tăcerea eleganței și vocea hotărâtă a propriilor alegeri. Croielile bine definite, materialele care îmbrățișează silueta și detaliile atent gândite vorbesc despre un echilibru rafinat între delicatețe și determinare.



Despre începuturi

CelebriTime Magazine: Ce amintiri de preț porți cu tine din copilărie?

Kinga Varga: Copilăria mea a fost cusută din emoții, fire fine și multă iubire. Îmi amintesc cu o tandrețe aparte momentele în care, la doar șase ani, mă așezam cu o bucurie pură la mașina de cusut industrial din fabrica tatălui meu.

Sub mâinile mele mici prindeau viață accesorii pe care le coseam cu mândrie pentru învățătoarea mea, acela era felul meu de a dăruia frumusețe.

Bunica mea a fost una dintre primele mele muze. O rugam să-mi coasă fuste, iar eu le transformam în adevărate prezentări de modă, improvizate în fața blocului.

Mai târziu, am ajuns chiar eu să o învăț pe ea să croiască un pantalon. Timpul petrecut împreună, între tipare, râsete și povești, a fost cu adevărat divin.

Mama mea completa acest univers creativ: tricota pulovere spectaculoase, cu desene elaborate, care mă fascinau profund. În casa noastră, creația nu era un hobby, era un mod de a trăi.

CelebriTime Magazine: Ce carieră visai să urmezi?

Kinga Varga: Mă consider norocoasă. Încă din copilărie știam exact cine sunt și ce drum voi urma. Mi-a fost limpede că voi continua tradiția familiei mele și că voi deveni designer vestimentar. Un designer cunoscut, care să spună povești prin haine. Astfel, pasiunea mea s-a transformat firesc în business, dar fără să-și piardă vreodată sufletul.



Proces creativ

CelebriTime Magazine: Când ai realizat că designul este vocația ta?

Kinga Varga: La șase ani. Fără îndoială.

În anii de liceu, acest instinct creativ s-a rafinat. Realizam piese pentru colegele mele de clasă, cream modele și le executam în atelierul tatălui meu. Era deja mai mult decât joacă, era asumare, viziune, identitate.

CelebriTime Magazine: Ce te-a inspirat să alegi acest domeniu?

Kinga Varga: Familia mea. Ei sunt rădăcina și forța mea creatoare.

CelebriTime Magazine: Care a fost prima creație de care ai fost cu adevărat mândră?

Kinga Varga: La doisprezece ani am croit și realizat un top aparent simplu, dar îmbogățit cu o broderie complexă, migăloasă. L-am purtat cu atâta mândrie, încât a atras imediat atenția și primele comenzi. A fost momentul în care am înțeles că emoția transmisă printr-o piesă vestimentară poate deveni dorință, apoi destin.

CelebriTime Magazine: De unde îți vine inspirația: oameni, artă, natură, emoții?

Kinga Varga: Inspirația mea izvorăște din viața de zi cu zi, din acele momente aparent simple, dar încărcate de sens. Mă inspir profund din ritualurile de răsfăț ale clientelor mele din emoția cu care îmbracă o creație, din felul în care se privesc în oglindă și se redescoperă. Fiecare femeie care îmi trece pragul atelierului devine o sursă vie de inspirație.

De asemenea, mă conectez la un univers mai subtil, aproape eteric: entități angelice, energii fine, o lume invizibilă care îmi ghidează intuiția și îmi modelează creațiile cu o notă de sacru și mister.

CelebriTime Magazine: Cum arată o zi obișnuită din viața ta de designer?

Kinga Varga: Viața mea de designer este complexă, intensă și profund creativă. Ziua începe în atelier, un spațiu care respiră idei și posibilități. Dimineața verific ce s-a lucrat, răspund la e-mailuri și îmi organizez agenda în funcție de priorități.

În funcție de ritmul zilei, croiesc, creez modele noi, discut cu furnizorii, mă întâlnesc cu clienți, trimit oferte și pregătesc comunicarea brandului.

Fiind atât designer, cât și antreprenor, îmi împart timpul între liniștea concentrată a atelierului și dinamica întâlnirilor de business. Este un echilibru delicat între creație și strategie, între vis și structură.

CelebriTime Magazine: Ce provocări apar între idee și produsul final?

Kinga Varga: De cele mai multe ori, tot ceea ce schițez prinde viață exact așa cum mi-am imaginat, pentru că gândesc fiecare model până la cel mai mic detaliu. Totuși, există momente în care sunt necesare două, trei sau chiar patru prototipuri până când creația ajunge la forma ei ideală.

Provocările apar mai ales atunci când materialul își schimbă structura în timpul procesului de călcare sau manipulare. Partea tehnologică este, pentru mine, în egală măsură o provocare și o plăcere. Acolo se află esența unui model, fundația lui invizibilă felul în care se așază pe corp, impecabil. Mă ocup personal de întregul proces: de la creația modelului, execuția tiparului și croit, până la gradarea pe mărimi, atunci când piesa intră în serie. Este un proces complet, riguros și profund personal.

EXCLUSIV

Stil & identitate

CelebriTime Magazine: Cum ai descrie stilul tău în trei cuvinte?

Kinga Varga: Elegant, Feminin, Atemporal.

CelebriTime Magazine: Cât de mult te influențează tendințele și cât rămâi fidelă propriei viziuni?

Kinga Varga: Tendințele sunt pentru mine un limbaj al prezentului, pe care îl ascult cu atenție, dar nu îl urmez orbește. Le privesc ca pe o sursă de inspirație, nu ca pe o regulă.

Viziunea mea rămâne mereu punctul de plecare și de sosire. Creez piese care depășesc sezonul, care spun o poveste și care poartă o amprentă clară de feminitate, eleganță și rafinament. Dacă o tendință se armonizează cu universul meu creativ, o integrez subtil. Dacă nu, aleg să rămân fidelă mie însămi.

Cred cu tărie că adevăratul stil nu urmează trenduri, le filtrează, le transformă și le face personale.



CelebriTime Magazine: Ce poveste spun creațiile tale?

Kinga Varga: Există haine care îți acoperă trupul.

Și există haine care îți ating sufletul.

La Kinga, fiecare fir de ață este o șoaptă, fiecare cusătură un sigiliu.

Nu coasem doar materiale, ci împletim lumină, protecție și visuri.

Colecțiile noastre nu se nasc din trenduri, ci din vibrații.

Ele se numesc Aripă, pentru cei care au nevoie să zboare. Protecție, pentru cei care caută siguranță. Magnetism, pentru cei care vor să atragă. Împlinire, pentru cei care așteaptă darul vieții.

Și poveștile oamenilor au devenit legende:

Femeile care au purtat tricoul cu îngherașul în pampersi au descoperit bucuria maternității. Cei care au ales modelele cu aripi au simțit că pașii lor sunt vegheați, oriunde s-ar afla.

Nu noi facem miracolele. Noi doar țesem spații sacre în care energia ta prinde viață.

O haină Kinga Varga nu doar se poartă - se trăiește.

Creațiile Kinga Varga spun povestea unei femei care își cunoaște valoarea, care îmbină delicatețea cu forța și eleganța cu libertatea de a fi ea însăși.

Este o poveste despre feminitate asumată, despre rafinament și despre luxul discret, născut din detalii, texturi și emoție. Fiecare piesă vorbește despre timp, despre rădăcini, tradiție și măiestrie, dar și despre prezent, despre femeia modernă care trăiește intens și alege conștient.

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

Kinga Varga: Nu aș schimba nimic. Fiecare pas, fiecare greșală și fiecare moment de îndoială m-au construit exact așa cum sunt astăzi. Chiar și perioadele dificile, cele în care am rămas singură sau am fost nevoită să aleg drumul mai greu, au fost lecții esențiale.

Privind înapoi, înțeleg că totul a avut un sens: așa am învățat răbdarea, curajul și fidelitatea față de propria viziune. Parcursul meu nu a fost perfect, dar a fost autentic, iar acesta este singurul lucru pe care nu l-aș schimba niciodată.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ești o femeie împlinită? Ce te face fericită cu adevărat?

Kinga Varga: Da, sunt o femeie împlinită. Împlinirea mea vine din faptul că am avut curajul și harul de a-mi transforma pasiunea într-un business cu suflet, într-un univers creativ care mă reprezintă și care dă sens fiecărei zile. Moda nu este doar profesia mea, ci o extensie a identității mele. Dar fericirea mea cea mai profundă poartă un alt nume: copii mei. Ei sunt ancora mea, inspirația mea tăcută și lumina care îmi reamintește, în fiecare clipă, ce înseamnă cu adevărat sensul vieții. Prin ei, totul capătă claritate, echilibru și iubire.

CelebriTime Magazine: Continuă tu: ‘Am greșit atunci când...’

Kinga Varga: Am greșit atunci când nu mi-am ascultat instinctul. În acele momente, deși aveam răspunsurile în mine, am ales să le ignor, să las zgomotul din jur să fie mai puternic decât vocea interioară. Timpul m-a învățat însă că instinctul este cea mai sinceră formă de adevăr și cel mai rafinat ghid. Astăzi îl ascult cu încredere, pentru că el nu greșește niciodată.



Afacere & realitate

CelebriTime Magazine: Care a fost cel mai greu moment din cariera ta?

Kinga Varga: Cel mai greu moment a fost atunci când am rămas singură. A fost o perioadă de tăcere, de responsabilitate dusă pe umeri fără plasă de siguranță, un moment în care a trebuit să mă adun din interior și să continui chiar și atunci când drumul părea fragil. Singurătatea m-a obligat să mă cunosc mai bine, să devin mai puternică și să înțeleg că adevărata reziliență se naște atunci când nu mai ai pe cine să te sprijini, în afară de tine însăși.

Un alt moment dificil a fost închiderea magazinului din Promenada. A fost o decizie grea, încărcată de emoție, dar necesară. Am învățat atunci că uneori a ști să închizi un capitol nu înseamnă eșec, ci luciditate și curaj. A fost o lecție despre adaptare, despre asumare și despre puterea de a merge mai departe cu eleganță, chiar și atunci când trebuie să renunți la ceva ce ai construit cu multă muncă și suflet.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce compromisuri ai refuzat să faci, chiar dacă erau tentante?

Kinga Varga: Am refuzat să fac compromisuri care ar fi diluat identitatea brandului meu. Am ales să nu sacrific calitatea pentru cantitate, să nu urmez trenduri care nu mă reprezentau și să nu creez doar pentru vizibilitate rapidă. Am refuzat graba, superficialitatea și promisiunile care veneau fără valori comune.

Pentru mine, succesul adevărat a însemnat să rămân fidelă viziunii mele, chiar și atunci când drumul era mai lung sau mai greu. Am ales să cresc în ritmul meu, cu respect pentru creație, pentru femeia care poartă hainele mele și pentru povestea pe care o construiesc, pas cu pas.

CelebriTime Magazine: Cum vezi rolul sustenabilității în modă/design?

Kinga Varga: La Kinga Varga, sustenabilitatea nu este doar un cuvânt, ci o filozofie pe care o trăim zi de zi. Am clienți care, chiar și astăzi, poartă cu mândrie piese din primele mele colecții, haine care au devenit parte din povestea lor. Aceleași rochii, reinterpretate și stilizate diferit, au fost purtate de persoane publice la evenimente mondene, demonstrând că frumusețea și eleganța nu se demodează niciodată.

Sustenabilitatea, pentru mine, începe cu alegerile pe care le facem zi de zi. Aleg să investesc în piese statement, în haine care nu dispar după un sezon, ci devin parte din viața noastră, reinterpretate mereu, cu aceeași emoție și bucurie.

Cred cu tărie în slow fashion în confort, calitate și versatilitate. Moda nu trebuie să fie doar frumoasă, ci să aibă și sens. Să fie un gest de respect pentru tine, pentru ceilalți și pentru planeta noastră.

Moda sustenabilă este pentru mine creativitatea care protejează. Fiecare material ales, fiecare croială, fiecare detaliu poate avea un impact mai mic asupra mediului, fără să renunți la rafinament și eleganță. Este modul meu de a combina stilul cu responsabilitatea. Și apoi este emoția. Uneori, o haină păstrează amintiri: râsete, lacrimi, începuturi noi.

Moda are memorie, iar piesele care ne însoțesc spun cine suntem. O bluză veche, pe care nu te înduri s-o arunci, nu este doar un obiect este martorul unei povești personale.

Pentru mine, sustenabilitatea nu e doar un cuvânt: este alegerea de a crea cu suflet și de a purta cu intenție, transformând fiecare piesă într-o declarație de stil și responsabilitate.



EXCLUSIV

Viitor & sfaturi

CelebriTime Magazine: Ce urmează pentru brandul tău?

Kinga Varga: Pentru brandul meu urmează un nou capitol, unul firesc de evoluție și maturizare. Îmi doresc să mut atelierul și showroomul într-un spațiu nou, care să reflecte mai clar universul Kinga Varga, un loc în care creația, eleganța și experiența să se întâlnească armonios.

Această schimbare nu este doar una fizică, ci o declarație de creștere. Este pasul prin care îmi propun să consolidez brandul, să îi ofer un cadru care să susțină viziunea mea creativă și să creeze o legătură și mai profundă cu femeile care aleg creațiile mele.

În același timp, urmează deschiderea către parteneriate strategice, alese cu grijă, care să împărtășească aceleași valori: calitate, autenticitate și rafinament. Cred în colaborări care adaugă sens și profunzime, care amplifică povestea brandului și o duc mai departe, într-un mod natural și elegant.

Pentru mine, viitorul brandului Kinga Varga înseamnă evoluție cu suflet, stabilitate construită în timp și frumusețe care continuă să inspire.

CelebriTime Magazine: Cum ai defini succesul, din punctul tău de vedere?

Kinga Varga: Succesul, din punctul meu de vedere, nu se măsoară doar în cifre, vizibilitate sau aplauze. Succesul înseamnă continuitate, autenticitate și curajul de a rămâne fidelă propriei viziuni, indiferent de schimbările din jur.

Anul acesta, brandul Kinga Varga împlinește 20 de ani, iar pentru mine aceasta este cea mai frumoasă definiție a succesului. Două decenii de creație neîntreruptă, de muncă asumată, de visuri transformate în realitate și de femei care au ales să poarte nu doar hainele mele, ci și povestea din spatele lor.

Succesul înseamnă să construiești în timp, cu răbdare și pasiune, un brand care rezistă, evoluează și rămâne relevant fără să-și piardă identitatea. Înseamnă să creezi emoție, să inspire și să lași o amprentă discretă, dar profundă, în viețile celor care te aleg.

Pentru mine, succesul este drumul parcurs cu sens, iar cei 20 de ani ai brandului Kinga Varga sunt dovada că atunci când creezi cu sufletul, timpul devine aliatul tău.

Iar Trofeul „Moda cum laude”, primit în cadrul Transilvania Fashion Festival, alături de nume care au scris istoria modei românești, este o confirmare profundă și emoționantă. Nu ca o destinație, ci ca o validare a unui parcurs autentic, construit cu suflet și consecvență.

CelebriTime Magazine: Ce sfat le-ai oferi tinerilor care vor să devină designeri?

Kinga Varga: Le-aș spune să-și păstreze mereu viziunea ca pe o stea călăuzitoare, să fie perseverenți, dar flexibili, capabili să se adapteze fără să își piardă esența.

Înainte de a-și deschide propriul univers creativ, să se lase inspirați de experiența reală: să lucreze în companii de modă, să învețe fiecare detaliu al business-ului, să simtă pulsul industriei și să transforme cunoașterea în putere. Abia atunci când rădăcinile lor sunt solide, pot înflori cu adevărat.

EXCLUSIV

Interviu cu Cristiana Borșaru - Senior Brand Manager Nestlé



CelebriTime Magazine: Înainte de a vorbi despre branduri celebre, spune-ne cine ești tu dincolo de titulatura profesională. Cum te-ai descrie în câteva cuvinte?

Cristiana Borșaru: Dincolo de orice titulatură, sunt un om care se bucură sincer atunci când reușește să-i facă pe ceilalți să zâmbească. Îmi place să creez momente frumoase, fie ele mari sau mici, și cred cu tărie că fericirea se construiește din gesturi simple, atenție și... ciocolată bună.

Sunt uneori visătoare, alteori foarte ancorată în analitic. Îmi place să râd, să ascult povești și să cred că o pauză și un strop de umor pot salva aproape orice zi aglomerată.

Dacă ar fi să mă descriu foarte simplu: sunt genul de persoană care crede că lucrurile pot fi făcute bine, frumos și cu suflet — nu neapărat în această ordine.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Parcursul tău profesional te-a adus într-o poziție-cheie într-o companie globală. Care au fost pașii importanți care te-au format ca lider și specialist în brand management?

Cristiana Borșaru: A fost un parcurs construit organic, nu o linie dreaptă. Am învățat mult din roluri diferite, din contexte variate și, mai ales, din momentele în care lucrurile nu au mers perfect. Expunerea la branduri puternice, la echipe internaționale și la decizii cu impact m-a ajutat să înțeleg că leadershipul înseamnă mai mult decât direcție — înseamnă claritate, empatie și capacitatea de a crea spațiu pentru idei bune. Fiecare etapă a venit cu lecții care m-au format atât profesional, cât și personal.





CelebriTime Magazine: Ce presupune, în mod real, rolul de Senior Brand Manager? Cum arată o zi obișnuită din viața ta profesională?

Cristiana Borșaru: Rolul de Senior Brand Manager este un mix fluid între strategie, intuiție și execuție. O zi poate începe cu analiza performanței unui produs, continua cu discuții strategice, feedback pe direcții creative, call-uri internaționale și acțiuni care trebuiesc întreprinse rapid. Nu există o „o zi tipică” — iar, pentru mine, această dinamică constantă este exact ceea ce face rolul atât de provocator și interesant.

CelebriTime Magazine: KitKat este un brand cu o istorie impresionantă. Ce simți când știi că faci parte din povestea unui produs atât de iubit, recunoscut și consumat la nivel mondial?

Cristiana Borșaru: Este, fără îndoială, un sentiment de mândrie, dublat de o mare responsabilitate. KitKat nu este doar un produs, ci un brand care face parte din viața oamenilor, din pauzele lor, din micile momente de respiro. Să contribui la această poveste înseamnă să respecti moștenirea brandului, dar și să-l ajuți să rămână relevant într-o lume aflată în continuă schimbare.

CelebriTime Magazine: Care este cea mai mare provocare atunci când lucrezi cu un brand iconic: să păstrezi tradiția sau să aduci constant inovație?

Cristiana Borșaru: Provocarea reală este să găsești acel echilibru fin între cele două. Tradiția oferă stabilitate și recunoaștere, în timp ce inovația aduce prospețime și energie. Un brand iconic nu are nevoie să se schimbe complet pentru a rămâne relevant, ci să spună aceeași poveste într-un mod mereu proaspăt. Atunci când identitatea rămâne clară și autentică, noutățile sunt primite firesc, cu încredere

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum reușește KitKat să rămână relevant pentru generațiile tinere, fără să-și piardă identitatea care l-a consacrat?

Cristiana Borșaru: Fiind aproape de oameni și de nevoile lor. Oamenii vor avea mereu nevoie de pauze.— doar că, odată cu timpul, ele arată diferit. Uneori sunt mai scurte, alteori luate pe fugă, între task-uri, mesaje sau drumuri. Se schimbă contextul, se schimbă ritmul, dar nevoia rămâne.

KitKat evoluează odată cu aceste momente, fără să forțeze tendințe sau să joace un rol care nu îi aparține. Relevanța vine din a rămâne sincer și prezent în viața oamenilor, nu din a încerca să fii „cool”, ci din a fi, pur și simplu, acolo când au nevoie de o pauză.



CelebriTime Magazine: Din experiența ta, cât de importantă este emoția în construirea unui brand de succes, comparativ cu strategia, cifrele și performanța comercială?

Cristiana Borșaru: Emoția și strategia nu sunt opuse, ci complementare. Strategia pune lucrurile în ordine, emoția le dă viață. Oamenii pot uita cifrele și prezentările, dar își vor aminti mereu cum i-a făcut un brand să se simtă într-un anumit moment. Când cele două se întâlnesc — emoția și gândirea strategică — apare un brand care nu doar funcționează bine, ci contează cu adevărat. Iar asta se vede nu doar imediat, ci în timp, prin încredere, loialitate și o relație care se construiește firesc.

CelebriTime Magazine: Cum influențează valorile companiei Nestlé modul în care sunt gândite produsele și campaniile pe care le coordonezi?

Cristiana Borșaru: Valorile Nestlé pornesc, întotdeauna din respect — intern, extern față de consumatori, față de mediu și față de cei cu care lucrăm zi de zi, dar și față de viitor. Respect față de consumatori, prin produse și mesaje transparente, gândite cu grijă pentru nevoile și așteptările lor. Respect față de mediu, prin decizii responsabile care țin cont de impactul pe termen lung. De exemplu, KitKat este primul brand global de ciocolată care utilizează cacao provenită 100% din surse sustenabile. Fiecare KitKat folosește cacao certificată Rainforest Alliance. Prin inițiativa KitKat „Breaks for Good/ Pauze cu bun și bine”, fiecare pauză luată de consumatori susține activitatea fermierilor de cacao și crește gradul de conștientizare cu privire la sustenabilitatea culturii de cacao folosită în batoanele KitKat.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care sunt tendințele pe care le observi în comportamentul consumatorilor atunci când vine vorba de dulciuri și snack-uri? Ce caută oamenii astăzi într-un brand precum KitKat?

Cristiana Borșaru: Din ce observ, oamenii caută tot mai mult echilibru. Nu mai este vorba doar despre gust, ci despre un mix firesc între calitate, preț și emoția pe care un brand o transmite. Consumatorii sunt mai atenți și mai informați, iar alegerile lor reflectă valorile în care cred.

În cazul KitKat, vorbim despre un produs delicios: ciocolată fină și napolitană crocantă, într-o varietate de arome - dar și despre ceva mai mult decât atât. Brandul rămâne un simbol puternic al pauzei, al acelui moment necesar de reîncărcare care te ajută să mergi mai departe cu ziua ta, reinterpretat într-un mod care se potrivește ritmului actual al vieții.

La final, decizia nu ține niciodată de un singur criteriu, ci de felul în care toate aceste elemente se leagă într-o experiență coerentă, relevantă și naturală integrată în viața de zi cu zi a oamenilor.



CelebriTime Magazine: Într-o notă personală, ce te motivează să mergi mai departe în acest domeniu și ce sfat le-ai oferi tinerilor care visează la o carieră în marketing, branding sau comunicare?

Cristiana Borșaru: Mă motivează faptul că în acest domeniu nu te oprești niciodată din învățat. Îmi place că ai mereu ocazia să testezi, să greșești, să ajustezi și să crești odată cu tot ce se întâmplă în jur. Marketingul, dincolo de strategii și planuri, este despre emoții, despre relații și despre conexiuni reale, construite în timp.

Tinerilor le-aș spune să fie curioși și să aibă răbdare cu ei înșiși. Nu există scurtături care să conteze cu adevărat. Drumul se construiește pas cu pas, cu autenticitate, consecvență și dorința sinceră de a înțelege oamenii.

Interviu Simona Vlad - Head of PR & Communication NAOS Romania



CelebriTime Magazine: Comunicarea este, până la urmă, o formă de eleganță. Cum ai defini tu stilul tău personal de a construi povești de brand?

Simona Vlad: Pentru mine, comunicarea elegantă pornește întotdeauna din respect: respect pentru public, pentru adevăr și pentru identitatea brandului. Stilul meu este construit în jurul autenticității și al clarității. Îmi place să creez povești care nu sunt doar frumoase, ci și relevante, care transmit emoție fără a pierde din vedere substanța. Cred într-un storytelling sincer, care se dezvoltă în timp și care consolidează relația dintre brand și consumator, nu doar vizibilitatea de moment.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce te-a atras cel mai mult la universul NAOS și ce te-a făcut să simți că valorile companiei se potrivesc cu ale tale?

Simona Vlad: M-a atras, în primul rând, filosofia din spatele NAOS, această combinație rară dintre rigoare științifică, responsabilitate și umanitate. Este o companie care nu face compromisuri atunci când vine vorba despre calitate și etică. Am regăsit aici valori în care cred profund: respectul pentru piele, transparența în comunicare și dorința reală de a crea produse care îmbunătățesc viața oamenilor. A fost o potrivire naturală, nu doar profesională, ci și personală.

CelebriTime Magazine: Într-o industrie în care imaginea este esențială, cum reușești să păstrezi un echilibru între estetic, știință și autenticitate?

Simona Vlad: Cred că adevărata provocare este să nu lași esteticul să devină un scop în sine. Pentru mine, imaginea trebuie să reflecte conținutul, nu să îl substituie. Încerc mereu să construiesc mesaje în care știința este prezentată clar, estetic și coerent, fără exagerări. Autenticitatea apare atunci când nu promiți miracole, ci rezultate reale, susținute de cercetare și experiență.

CelebriTime Magazine: Care este campania NAOS care te-a provocat cel mai mult creativ și care spune cel mai bine povestea brandului?

Simona Vlad: Cele mai provocatoare campanii sunt cele care vorbesc despre pielea sensibilă, fragilă, despre probleme reale, uneori intime. Acolo nu este loc pentru superficialitate. Este nevoie de multă empatie, responsabilitate și finețe în mesaj. Aceste proiecte mă provoacă să găsesc echilibrul perfect între emoție și rigoare și reflectă cel mai bine identitatea noastră ca brand orientat spre oameni.





CelebriTime Magazine: Produsele NAOS sunt recunoscute pentru rigoarea lor științifică. Cum transformi acest limbaj tehnic într-un mesaj care să fie și seducător, și ușor de înțeles?

Simona Vlad: Încerc mereu să pornesc de la nevoile reale ale consumatorului. În spatele fiecărui ingredient sau studiu există o promisiune concretă: confort, siguranță, eficiență. Rolul meu este să traduc aceste date într-un limbaj uman, accesibil, fără a pierde din precizie. Seducția vine din claritate și din încredere, nu din exagerare.

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă, din perspectiva ta, luxul în zona de dermocosmetică: formulă, experiență sau relația de încredere cu consumatorul?

Simona Vlad: Pentru mine, luxul autentic este relația de încredere. O formulă excepțională și o experiență plăcută sunt esențiale, dar ele nu valorează nimic fără o legătură solidă cu publicul. În dermocosmetică, luxul înseamnă siguranță, transparență și rezultate demonstrate. Este sentimentul că ești pe mâini bune.

CelebriTime Magazine: Cum se construiește astăzi o campanie care nu doar lansează un produs, ci creează o stare, un lifestyle?

Simona Vlad: Prin coerență, viziune și empatie. O campanie reușită nu se rezumă la un mesaj frumos, ci construiește un univers în care consumatorul se poate regăsi. Este vorba despre valori, emoții și experiențe care se leagă natural de produs. Când oamenii simt că un brand le înțelege stilul de viață, conexiunea devine autentică.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care sunt valorile-cheie pe care îți dorești să le simți publicul atunci când interacționează cu brandurile NAOS?

Simona Vlad: Îmi doresc ca oamenii să simtă, înainte de toate, încredere și respect. Să simtă că sunt ascultați, că ne pasă de nevoile lor reale și că pot conta pe noi pe termen lung. Empatia, responsabilitatea și profesionalismul sunt valori fundamentale pe care încercăm să le transmitem constant.

CelebriTime Magazine: Ca femeie aflată într-o poziție-cheie de comunicare, ce te inspiră și ce te motivează să duci mesajele mai departe cu rafinament și coerență?

Simona Vlad: Mă inspiră femeile care conduc prin echilibru, inteligență emoțională și consecvență. Cred în leadership-ul bazat pe dialog și respect. Mă motivează ideea că pot contribui la construirea unor branduri care contează, care au un impact real și care comunică responsabil. Rafinamentul, pentru mine, vine din coerență și din integritate.

CelebriTime Magazine: Dacă ar fi să rezumi într-o singură frază esența NAOS, așa cum o vezi tu din interior, care ar fi aceea?

Simona Vlad: NAOS este un ecosistem construit pe știință, respect și grijă autentică pentru oameni, care transformă inovația în încredere durabilă.



„Sprâncenele sunt semnătura chipului!” Interviu exclusiv cu Larisa Cioară



CelebriTime Magazine: Cum ai descoperit universul dermopigmentării și ce te-a atras definitiv la el?

Larisa Cioară: Pot să spun dragoste la prima vedere. Am descoperit dermopigmentarea în căutarea unui rezultat frumos și de lungă durată pentru clienți. Stilizarea clasică, pensatul și vopsitul, oferea un efect de scurtă durată, iar clienții trebuiau să revină lunar pentru întreținere. Dermopigmentarea a fost exact soluția pe care o căutam, un rezultat frumos, de lungă durată și armonios.

EXCLUSIV

LARISA CIOARĂ

„Am realizat că
pasiunea și disciplina
pot duce un artist din
România pe cele mai
mari scene ale lumii.”

LDW DE

AN

Veronique B
GERM

Andreea Bu
ROMANIA ORGA

Sandy Vègh
U.K.P. & SLOVAKIA ORGANIZER

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce a însemnat pentru tine primul contact cu scena internațională a beauty-ului?

Larisa Cioară: Contactul cu scena internațională a fost confirmarea de care aveam nevoie, că sunt unde trebuie și că ceea ce fac, fac la cel mai înalt nivel.

Am realizat că pasiunea și disciplina pot duce un artist din România pe cele mai mari scene ale lumii.

„Îmi doresc să evoluez constant, cu aceeași dedicare și cu dorința de a descoperi și integra tot ce este nou în acest domeniu.”



CelebriTime Magazine: Ai participat la numeroase competiții. Ce te motivează să intri mereu în competiție cu tine însăși?

Larisa Cioară: Participarea la competiții a fost modul meu de a-mi testa limitele. De fiecare dată am vrut să îmi demonstrez că merit locul pe care îl ocup și că pot deveni mai bună. Fiecare competiție a fost un nou pas în evoluția mea. Competițiile nu sunt despre a demonstra altora, ci despre a deveni o versiune mai bună a mea la fiecare participare.

CelebriTime Magazine: Cum se simte momentul în care lucrezi sub presiunea juriului?

Larisa Cioară: Presiunea este mare și necesită mult autocontrol. Încerc să mă detașez de tot ce este în jur și să mă concentrez ca și cum aș fi în cabinetul meu, în fața unei cliente. În acele momente trebuie să scoți tot ce ai mai bun și să demonstrezi valoarea ta.

CelebriTime Magazine: Ce diferențiază un artist de dermopigmentare premiat de unul obișnuit?

Larisa Cioară: Un dermopigmentist premiat iese în față prin confirmarea valorii sale. Premiul aduce nu doar recunoaștere, ci și o încredere puternică în propriile abilități, construită prin muncă, disciplină și perseverență.

CelebriTime Magazine: Care este „semnătura” ta când vine vorba de sprâncene perfecte?

Larisa Cioară: Naturalul adaptat fizionomiei. Am mereu o vorbă ”sprâncenele nu trebuie să se vadă din avion”. Ele trebuie să completeze chipul, nu să îl domine.

CelebriTime Magazine: Ce greșeli vezi cel mai des la cliente?

Larisa Cioară: Cele mai frecvente greșeli sunt pensatul excesiv, tunderea agresivă, vopsitul prea intens sau conturarea foarte grafică. Toate acestea pot dezechilibra fizionomia, mai ales că sprâncenele influențează major expresia feței.



CelebriTime Magazine: Cum îmbini trendurile internaționale cu trăsăturile naturale ale fiecărei femei?

Larisa Cioară: Nu adaptez niciodată un trend în totalitate. Analizez trăsăturile clienței și ceea ce i se potrivește, apoi aduc discret influențe din tendințe, fără a pierde naturalețea.

CelebriTime Magazine: Care sunt tendințele actuale în dermopigmentare la nivel global?

Larisa Cioară: Există direcții diferite, în funcție de gusturi, de la stiluri extrem de naturale până la rezultate mai definite. Ca în orice domeniu sau formă de artă, există variante de bun gust și variante în exces.

CelebriTime Magazine: Natural sau definit — ce alegem astăzi și de ce?

Larisa Cioară: Naturalul este alegerea sigură. Este atemporal, potrivit pentru orice vârstă, orice stil și orice context. Cu naturalețea nu vei da niciodată greș.

CelebriTime Magazine: Ce responsabilitate simți când lucrezi pe fața unei femei?

Larisa Cioară: Este o responsabilitate uriașă, pentru că acea persoană va purta rezultatul o perioadă lungă de timp. Practic, semnătura mea devine parte din chipul ei.

CelebriTime Magazine: Care este cel mai emoționant moment trăit alături de o clientă?

Larisa Cioară: Un moment profund a fost când am lucrat sprâncenele unei cliențe după chimioterapie. Atunci am realizat cât de important este rolul nostru în redarea încrederii și a stării de bine.

EXCLUSIV

„Contactul cu scena internațională a fost confirmarea de care aveam nevoie, că sunt unde trebuie și că ceea ce fac, fac la cel mai înalt nivel.”

CelebriTime Magazine: Dincolo de diplome, ce sacrificii presupune performanța în beauty?

Larisa Cioară: Performanța presupune investiții financiare considerabile, timp, energie și multă dedicare. Diplomele contează prin cunoștințele acumulate, nu doar ca simple certificări.

CelebriTime Magazine: Cum arată o zi din viața ta când nu ești în salon sau la competiții?

Larisa Cioară: Timpul liber este dedicat aproape în totalitate familiei. Pentru mine, echilibrul dintre carieră și viață personală este esențial.



CelebriTime Magazine: Ce rol joacă educația continuă într-un domeniu care evoluează atât de rapid?

Larisa Cioară: Este esențială. Apar constant tehnici, produse și tehnologii noi, iar dorința de a evolua te obligă să rămâi mereu conectat la tot ce este inovator.

CelebriTime Magazine: Te vezi mai degrabă artist, antreprenor sau mentor?

Larisa Cioară: În prezent mă consider artist. Visez să devin un antreprenor puternic, iar pe viitor de ce nu, mentor pentru cei care doresc să urmeze acest drum.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce sfat ai pentru femeile care își doresc sprâncene impecabile, dar sigure?

Larisa Cioară: Să analizeze cu mare atenție specialistul ales, portofoliul real, rezultatele vindecate și experiența. O alegere greșită poate duce la proceduri de corecție dificile, costisitoare sau chiar imposibil de remediat.

CelebriTime Magazine: Ce mesaj ai pentru tinerele care visează la o carieră internațională în beauty?

Larisa Cioară: Dacă iubesc cu adevărat acest domeniu, să muncească enorm, să studieze continuu și să exerseze fără oprire. Performanța nu vine după un singur curs, ci după multă practică și perseverență.

CelebriTime Magazine: Unde te vezi peste 5 ani, în acest univers al frumuseții?

Larisa Cioară: Peste cinci ani mă văd la un nivel mai înalt, posibil în rol de mentor, dar cu siguranță prezentă pe scene ale evenimentelor de beauty naționale și internaționale. Îmi doresc să evoluez constant, cu aceeași dedicare și cu dorința de a descoperi și integra tot ce este nou în acest domeniu.

CelebriTime Magazine: Dacă ar fi să rezumi frumusețea într-o singură frază, care ar fi aceea?

Larisa Cioară: Frumusețea înseamnă să ne acceptăm așa cum suntem, iar prin mici ajustări făcute cu bun gust, să ne punem trăsăturile în valoare fără a ne pierde identitatea. O procedură estetică nu trebuie să schimbe fizionomia, ci doar să o evidențieze armonios și cu măsură.



Lecția de stil - cu Florin Burescu

*Costumul masculin, reinventat: când femeia împrumută puterea
croielii masculine*



Bun găsit la rubrica voastră preferată de stil.

Mereu am iubit feminitatea și tot ce ține de ea. Atitudine, stil, forma, tot.

De foarte multe ori vedem doamne și domnișoare care poartă stilul masculin, nu îmi displace ba chiar apreciez mult atunci când hainele masculine sunt purtate cu grația feminină.

Avem multe vedete și politicieni care poartă impecabil costumul.

În rândurile următoare vorbim despre acest aspect mai pe larg.

FASHION

Costumul masculin, reinventat: când femeia împrumută puterea croielii masculine

În moda contemporană, granițele dintre „masculin” și „feminin” sunt tot mai fluide, iar costumul masculin purtat de femei a devenit un simbol puternic al acestei transformări.

Depart de a fi o simplă piesă împrumutată din garderoba bărbaților, costumul reinterpretat pentru silueta feminină vorbește despre libertate, forță și eleganță asumată.



De la rebeliune la declarație de stil

Primele apariții notabile ale costumului masculin în garderoba feminină au avut un aer de revoltă. În anii '20, femeile începeau să sfideze normele rigide ale epocii, iar designerii vizionari au intuit această nevoie de schimbare.

Coco Chanel a fost una dintre figurile-cheie care a eliberat corpul feminin de constrângeri, propunând linii simple, inspirate din vestimentația masculină.

Câteva decenii mai târziu, Yves Saint Laurent a dus această idee la rang de manifest, transformând costumul și smokingul într-o piesă iconică pentru femei.

FASHION

Puterea unei siluete bine croite

Astăzi, costumul masculin purtat de femei nu mai este un gest provocator, ci o alegere stilistică rafinată. Sacoul supradimensionat, umerii accentuați și pantalonii cu talie înaltă creează o siluetă care emană autoritate, dar și senzualitate subtilă. Contrastul dintre structura rigidă a costumului și fragilitatea aparentă a corpului feminin dă naștere unei estetici moderne, sigure pe sine.

Versatilitate și atitudine

Unul dintre marile atuuri ale costumului este versatilitatea sa. Poate fi purtat clasic, cu o cămașă albă și pantofi cu toc, pentru un look sofisticat de birou, sau relaxat, cu un tricou simplu și sneakers, pentru o apariție urbană, nonșalantă. În ambele variante, costumul transmite un mesaj clar: stilul nu ține cont de gen, ci de atitudine.



Mai mult decât modă

Costumul masculin adaptat pentru femei este mai mult decât o tendință sezonieră. Este o expresie a emancipării, a dorinței de egalitate și a redefinirii feminității. Femeia care poartă un costum nu renunță la feminitate, ci o redefinesc în propriii termeni – puternică, liberă și elegantă fără efort.

Într-o lume în care moda devine tot mai mult un limbaj personal, costumul masculin purtat de femei rămâne una dintre cele mai clare și stilate forme de auto-exprimare.

Aprilie în culori pastelate – luna în care garderoba respiră primăvară



Aprilie este, fără îndoială, luna în care primăvara își intră cu adevărat în drepturi. După lunile reci, dominate de nuanțe închise și texturi grele, garderoba începe să se transforme subtil, dar sigur. Lumina este diferită, zilele sunt mai lungi, iar starea noastră de spirit devine mai optimistă.

Tocmai de aceea, moda lunii aprilie aduce în prim-plan culorile deschise și nuanțele pastelate, care reflectă perfect energia acestui sezon.

Pastelurile nu sunt doar o alegere estetică, ci și una emoțională. Aceste culori delicate – roz pudrat, bleu ciel, verde mentă, lila sau galben pal – au capacitatea de a transmite calm, prospețime și eleganță.

Sunt nuanțe care inspiră naturalețe și rafinament, fără să pară ostentative. În fiecare an, odată cu venirea primăverii, ele revin în tendințe tocmai pentru că se armonizează perfect cu peisajul sezonului: flori care încep să apară, cer mai luminos și temperaturi care devin treptat mai prietenoase.



Un alt motiv pentru care culorile pastelate sunt atât de populare în aprilie este versatilitatea lor. Spre deosebire de nuanțele puternice, pastelurile pot fi purtate cu ușurință atât în ținute casual, cât și în apariții elegante. Un costum într-o nuanță de roz pal sau de bleu deschis poate deveni piesa centrală a unei ținute sofisticate, în timp ce o cămașă lila sau o fustă verde mentă pot transforma instant un outfit simplu într-unul proaspăt și modern.

De asemenea, aceste culori au un avantaj important: luminează tenul și adaugă un aer fresh oricărei apariții. După sezonul rece, când pielea este adesea mai palidă, nuanțele deschise creează un contrast delicat și avantajos. Ele oferă impresia de prospețime și energie, motiv pentru care sunt preferate atât în moda de zi cu zi, cât și în aparițiile din mediul profesional.

Designerii propun în această perioadă o varietate de combinații interesante. Pastelurile pot fi purtate ton pe ton, creând un look monocrom foarte elegant. De exemplu, un outfit complet într-o nuanță de crem sau de bleu pal poate arăta extrem de rafinat și modern. În același timp, ele pot fi combinate între ele pentru un efect jucăuș: roz cu lila, galben pal cu verde mentă sau bleu cu alb sunt doar câteva dintre asocierile care domină colecțiile de primăvară.

Materialele joacă și ele un rol esențial în modul în care aceste culori sunt percepute. În aprilie, țesăturile devin mai ușoare și mai fluide: bumbac, satin, in sau stofe subțiri. Aceste texturi permit culorilor pastelate să capete un aspect delicat și luminos. Un costum dintr-un material lejer, într-o nuanță deschisă, devine astfel o piesă ideală pentru zilele de primăvară, oferind atât eleganță, cât și confort.

Accesorizarea este, de asemenea, mai simplă atunci când vorbim despre aceste nuanțe. Pastelurile se potrivesc perfect cu accesorii aurii, perle sau piese minimaliste. O geantă într-o nuanță neutră sau pantofi nude pot completa armonios o ținută pastelată, păstrând echilibrul și eleganța look-ului.

FASHION

În plus, culorile deschise au devenit tot mai apreciate în ultimii ani și datorită tendinței generale din modă către naturalețe și simplitate. Publicul caută din ce în ce mai mult piese versatile, ușor de integrat în garderobă, iar pastelurile oferă exact această flexibilitate. Ele pot fi purtate în multiple combinații și pot trece cu ușurință de la un context casual la unul elegant.



Aprilie este, așadar, momentul perfect pentru a aduce mai multă lumină în garderobă. Este luna în care moda devine mai relaxată, mai optimistă și mai creativă. Culorile pastelate nu sunt doar o tendință sezonieră, ci o invitație la a celebra primăvara prin stil, prospețime și eleganță.

În final, alegerea acestor nuanțe este mai mult decât o decizie de stil – este o reflecție a atmosferei sezonului. Primăvara ne inspiră să fim mai deschiși, mai luminoși și mai îndrăzneți în alegerile noastre vestimentare. Iar garderoba în culori pastelate este, fără îndoială, una dintre cele mai frumoase modalități de a întâmpina această schimbare.

Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Machiajul rose – delicatețe, prospețime și un strop de joacă



Machiajul în tonuri de roz, cunoscut și ca „rose makeup”, este una dintre cele mai feminine și versatile tendințe ale momentului. Inspirat de naturalețea pielii sănătoase și de prospețimea obrajilor ușor îmbujorați, acest tip de machiaj oferă un look luminos, romantic și extrem de purtabil. Fie că alegi un machiaj discret de zi sau unul mai accentuat pentru seară, nuanțele de roz reușesc să aducă instant un aer fresh și tineresc întregii fețe.

Ten luminos și accente rozalii

Machiajul rose începe cu un ten natural, ușor luminos. Nu este vorba despre acoperire perfectă, ci despre o piele care arată sănătoasă și hidratată.

Un fond de ten lejer sau un BB cream este suficient pentru uniformizare, iar accentul principal cade pe blush. Acesta este aplicat generos pe pomeți și, uneori, ușor pe nas, pentru acel efect de prospețime naturală.

Cele mai potrivite nuanțe sunt: roz delicat, roz prăfuit, roz piersică.

Privire soft și armonioasă

În machiajul rose, ochii sunt definiți subtil, folosind nuanțe din aceeași gamă cromatică.

Fardurile roz, roz-auriu sau mov sunt ideale pentru a crea un look coerent și elegant. Acestea pot fi completate cu un eyeliner fin sau cu un contur realizat din fard, bine estompat.

Mascara adaugă definire, fără a încălca privirea, iar pentru un plus de efect, se pot adăuga discret gene tip smocuri.

BEAUTY

Buze naturale și fresh

Buzele completează armonios machiajul, în nuanțe apropiate de culoarea naturală:

- roz soft
- gloss transparent cu reflexe roz
- rujuri hidratante.

Texturile ușor lucioase sunt perfecte pentru acest look, deoarece oferă volum și un aspect proaspăt.

Pistruii – detaliul jucăuș al machiajului

Un element din ce în ce mai popular în machiajul rose este adăugarea pistruilor. Aceștia oferă un aer natural, tineresc și ușor playful.

Pentru a crea pistru artificiali, se pot folosi mai multe metode:

- un creion sau eyeliner maro, aplicat în puncte fine și tapotat ușor;
- produse special create pentru pistru;
- sau, pentru un efect mai difuz, chiar și tehnici creative precum aplicarea delicată cu o periută și spray de păr sau pigment.



Important: dacă alegi metode neconvenționale, cum ar fi spray-ul de păr sau carioca, acestea trebuie folosite cu foarte mare atenție și evitate pe pielea sensibilă. Este recomandat să optezi pentru produse sigure, destinate machiajului.

Secretul pistruilor reușiți este imperfecțiunea – aceștia nu trebuie să fie identici sau perfect plasați.

Concluzie

Machiajul rose este despre naturalețe, delicatețe și libertatea de a experimenta. Este un look care avantajează aproape orice tip de ten și care poate fi adaptat ușor în funcție de stilul personal.

Cu un ten luminos, accente rozalii și, de ce nu, câțiva pistru jucăuși, acest machiaj reușește să transmită prospețime și feminitate într-un mod simplu, dar de efect.

Uneori, cele mai frumoase machiaje sunt cele care par effortless – iar machiajul rose este exemplul perfect.

De ce renunțăm prea repede la ceea ce ne-am propus și cum ne antrenăm perseverența



Există un moment foarte subtil în viața fiecărei persoane în care intenția se întâlnește cu realitatea. În acel moment, planurile noastre frumoase, dorințele noastre și promisiunile pe care ni le-am făcut intră în contact cu oboseala, frustrarea, frica sau lipsa de rezultate imediate. Acolo, în acel punct aproape invizibil, mulți oameni renunță.

Nu pentru că nu sunt capabili.

Nu pentru că nu sunt talentați.

Ci pentru că nu au învățat să rămână.

Perseverența nu este, de fapt, o trăsătură magică pe care o au doar anumite persoane. Nu este un dar rezervat oamenilor excepționali. Perseverența este o disciplină mentală și emoțională care se construiește în timp, prin repetarea unei alegeri simple: să continui chiar și atunci când nu ai chef.

De ce amânăm lucrurile importante

Creierul uman este construit să evite disconfortul. Din punct de vedere neurologic, atunci când anticipăm un efort sau o sarcină dificilă, sistemul nostru nervos încearcă instinctiv să ne protejeze de stres. Astfel apare procrastinarea. Procrastinarea nu este lene.

Este o strategie de evitare. Când amânăm un proiect, un plan sau o decizie, de fapt evităm emoțiile pe care le asociem cu acel lucru: frica de eșec, frica de judecată, sentimentul că nu suntem suficient de buni sau că nu vom reuși.

De aceea, oamenii pot avea idei extraordinare, dar să nu le ducă niciodată la capăt.

Nu lipsa ideilor ne limitează viața.

Lipsa consecvenței o face.

LIFESTYLE

Diferența dintre oameni care reușesc și cei care renunță

Dacă analizăm parcursul oamenilor care au construit lucruri importante – cărți, afaceri, cariere, proiecte creative – observăm un lucru comun: ei nu sunt neapărat mai inteligenți sau mai talentați decât alții.

Diferența majoră este că nu s-au oprit atunci când a devenit greu.

Majoritatea oamenilor abandonează în momentul în care apar primele obstacole:

când rezultatele întârzie

când apare oboseala

când apare îndoiala

când cineva îi critică

Oamenii perseverenți, în schimb, înțeleg că aceste momente nu sunt semne că trebuie să renunțe.

Sunt semne că procesul a început cu adevărat.

Perseverența nu înseamnă să fii mereu motivat

Unul dintre cele mai mari mituri ale dezvoltării personale este ideea că trebuie să fii motivat ca să acționezi.

Motivația este instabilă.

Uneori apare, alteori dispare.

Dacă acționezi doar când te simți motivat, vei face lucruri importante doar ocazional. Perseverența apare atunci când înveți să acționezi chiar și în lipsa motivației.

Disciplina este ceea ce te ține în mișcare atunci când entuziasmul a trecut.

Gândește-te la orice proiect mare din viață: o carte, o cercetare, o afacere, un antrenament fizic, o relație. La început există entuziasm. După aceea apare rutina. Iar după rutină vine momentul critic: perseverența sau abandonul.

Regula pașilor mici

Unul dintre motivele pentru care oamenii renunță este că își imaginează obiectivele ca pe ceva foarte mare și greu de realizat. Creierul percepe acel obiectiv ca pe un munte imposibil de urcat.

Dar majoritatea realizărilor nu sunt rezultatul unor eforturi uriașe făcute dintr-o dată. Ele sunt rezultatul unor pași mici repetați zilnic.

O pagină scrisă în fiecare zi devine o carte.

Zece minute de studiu zilnic devin expertiză.

O decizie sănătoasă repetată devine o viață echilibrată.

Perseverența nu înseamnă să faci lucruri extraordinare în fiecare zi.

Înseamnă să faci lucruri simple în mod constant.

Cum îți antrenezi perseverența

Primul pas este să nu mai negociezi cu tine însuși în fiecare zi. Dacă ai decis că vei face ceva, transformă acel lucru într-o rutină, nu într-o decizie zilnică.

Al doilea pas este să reduci presiunea perfecțiunii. Perfecționismul este una dintre cele mai sofisticate forme de procrastinare. Mulți oameni amână pentru că simt că nu sunt pregătiți sau că lucrurile trebuie să iasă perfect.

Dar progresul real apare atunci când accepți că începuturile sunt imperfecte.

Al treilea pas este să îți amintești de ce ai început. Fiecare obiectiv are în spate o motivație profundă: dorința de sens, libertate, contribuție sau evoluție personală. Când te reconectezi cu acel motiv, energia pentru a continua reappare.

Cea mai importantă lecție

În viață nu pierdem pentru că nu avem idei bune.

Pierdem pentru că renunțăm prea devreme.

De multe ori, succesul apare la câțiva pași după momentul în care majoritatea oamenilor ar fi abandonat.

Perseverența este, în esență, un act de încredere.

Încredere că procesul merită.

Încredere că efortul se acumulează.

Încredere că fiecare zi în care continui te apropie de ceea ce vrei să devii.

Adevărata transformare nu apare într-o zi.

Apare în fiecare zi în care alegi să nu renunți.

Iar uneori, cel mai important lucru pe care îl poți face pentru viitorul tău este pur și simplu acesta: să mai faci încă un pas.

Când emoția schimbă tot ceea ce credeam despre noi



Atunci când trăim o conexiune foarte puternică cu cineva, scara noastră de valori se schimbă. Prioritățile noastre se schimbă; ele nu sunt așa cum ne place să credem, cele mentale. Eu pot să am un plan prestabilit despre cum vreau să arate viața mea, despre ce îmi doresc, dar când mă va cuprinde intensitatea unei emoții de furie, de disperare sau de bucurie, planul meu mental va fi la mare depărtare de mine, iar eu voi fi acolo consumând acea emoție, fără să-mi pese de consecințe.

Pot să pregătesc mental ceva, dar să pregătesc emoțional ceva este puțin mai dificil. Pot să îmi propun astăzi să mă port într-un anumit fel, dar nu știu ce emoții vor ieși la suprafață sau ce va trezi în mine cineva, deși, rațional, înțeleg perfect consecințele faptelor mele.

Eu nu pot să controlez, și este complet greșit să încerc să minimalizez, intensitatea emoției și să spun că mie nu mi se poate întâmpla să iubesc o persoană nepotrivită, că mie nu mi se poate întâmpla să fiu într-o relație în care nu îmi propun să fiu, în care nu am voie să fiu. Nu știu ce impact va avea emoția din momentul respectiv asupra mea.

LIFESTYLE

Puterea emoțiilor de a ne îngenunchea, în anumite situații, este una foarte mare, iar tot ceea ce putem face toată viața noastră este să ne pregătim să întâmpinăm aceste emoții cu foarte multă responsabilitate și sinceritate, să le conștientizăm, să nu ne ascundem după planuri mentale stupide care ne spun că trebuie să fim într-un anumit fel.

Da, noi suntem în acel fel până simțim acea emoție intensă. Dar după aceea nu mai suntem la fel. Sigur că prioritățile, perspectiva și ceea ce ne dorim se schimbă, pentru că noi tocmai ne-am schimbat. Adevărata și cea mai profundă schimbare vine din interacțiunea noastră cu toate emoțiile pe care le avem, atât cele pozitive, cât și cele negative.

În cazul unei iubiri imposibile nu este vorba doar despre ceea ce simt față de acel om, despre ceea ce mă animă mai departe, ci și despre starea de pericol, adrenalina și provocarea care intervine. Este ceva ce eu vreau să îmi demonstrez mie. Ideea fructului interzis, din punct de vedere emoțional, înseamnă că nu îmi este permis accesul către cineva și vreau cu atât mai mult să trăiesc acel lucru.

Îmi imaginez că acolo este fericirea mea, eliberarea de tot ceea ce acum mă nemulțumește. Desigur, descopăr că este fals doar după ce consum fructul interzis. Până nu consumi în totalitate o emoție, nu poți să îți dai cu părerea despre ea și nici nu poți să te folosești de înțelepciunea ei. Emoția din cadrul unei iubiri imposibile este singurul profesor și singurul învățător care îți poate arăta că acea iubire imposibilă nu este o idee bună.

Un al doilea aspect este legat de tot ceea ce eu am făcut cu mine până când am fost lovit de acest tren al iubirii. Dacă eu, până în momentul în care m-am îndrăgostit de cineva și apoi am ajuns să iubesc, sunt două etape diferite, am avut o viață care cuprindea activități legate de conexiunea autentică cu alți oameni, elemente care mă țineau într-o stare de echilibru, voi gestiona mai ușor această iubire imposibilă pentru că voi avea niște ancore de care mă agăț în procesarea unor emoții atât de intense.

Dacă în schimb mi-am trăit viața așteptând această iubire ca pe o eliberare de toate nefericirile mele, ca pe acel val care vine să șteargă de pe țărmul sufletului meu toate neîmplinirile scrijelite în răni emoționale lăsate de foștii parteneri, atunci nu voi mai reuși să mă desprind din iubirea imposibilă în niciun fel.

Voi ajunge să pariez totul pe iubire și să fiu convins că trăirea pe care eu o am în situația respectivă este ceea ce mie îmi lipsește cu adevărat.

Cantitatea și intensitatea emoțiilor pe care le trăiesc atunci când mă îndrăgostesc de cineva depășesc intensitatea oricăror emoții pe care le-am trăit până atunci, pentru că este echivalentă cu emoția pe care eu o trăiesc în zece sau douăzeci de ani de bucurie atunci când fac o activitate zilnică.

LIFESTYLE

Este o cantitate de energie uriașă care mă antrenează la nivel emoțional, în sensul că ajung să îi dau sufletului meu ocazia să fie fericit doar atunci când se conectează cu acel om.

Este ca și când eu îmi golesc tot apartamentul de toată mobila pe care o am, o duc în apartamentul celuilalt și mă mut la el. Celălalt poate să aibă loc pentru lucrurile mele în apartamentul lui, dar poate să spună:

„Îmi pare rău, apartamentul meu este deja mobilat.” Sau poate nici măcar să nu deschidă ușa.

La fel se întâmplă atunci când te îndrăgostești de cineva sau când iubești pe cineva. Oricât de bun ești, oricât de deștept, oricât de mult te vezi deasupra celuilalt, nu are absolut nicio relevanță. Nu este un argument ca un om să te iubească pentru că tu te consideri superiorul lui din vreo perspectivă.

Dacă celălalt este într-o etapă în care nu are loc pentru sentimentele mele în viața lui, se poate să rămân pe dinafară.

Acesta este aspectul care ne provoacă cea mai mare durere. Eu consider că omul acela de care mă îndrăgostesc într-un anumit moment din viața mea, de care îmi place, pe care îl iubesc, din acel moment este obligat să răspundă cu reciprocitate sentimentelor mele, să aibă și el sentimente față de mine.

Acest lucru este fals. Este rezultatul unor așteptări bolnave pe care le avem de la ceilalți oameni. Poate că îmi doresc ca acel om să mă iubească și el, dar faptul că nu mă iubește nu poate anula tot ceea ce eu fac și tot ceea ce eu sunt, pentru că asta ar însemna că eu, de fapt, sunt nimic.

Dacă lipsa de validare din partea cuiva mă poate face să nu mai am nimic, înseamnă că eu trebuie să pornesc în căutarea a ceea ce am cu adevărat.

Nu pot să îmi petrec viața așteptând să primesc iubirea cuiva ca să exist, ca să fiu prezent, ca să mă bucur de viața mea.

Această viziune romantică, toxică a iubirii, în care eu sunt complet și întreg doar atunci când mă iubește cel pe care eu îl iubesc, este o negare a propriului meu suflet și o anihilare a identității mele emoționale.

Sunt mulți oameni care iubesc și care nu sunt iubiți. Ei ar trebui să își dea seama că sufletul lor încearcă să le spună ceva:

„Este momentul să te ocupi de tine. Este momentul să vezi de ce cauți validare și iubire în afara ta. Oare nu cumva pentru că nu există în interiorul tău? Nu cumva pentru că nu ai reușit să vezi cine ești?”

LIFESTYLE

Eu nu pot să ofer sau să primesc mai multă iubire decât există deja înăuntrul meu, deși se poate spune că unele persoane oferă mai multă iubire, iar altele mai puțină.

Indiferent cât de multă sau cât de puțină iubire primesc de la cineva, pot primi doar în măsura în care eu simt.

Gimnastica sentimentelor mele va stabili flexibilitatea cu care eu primesc emoțiile celuilalt.

Dacă eu mă mișc într-un ritm lent, oricât de rapid emoțional se mișcă celălalt, emoțiile vor fi procesate de mine în ritmul meu, nu în ritmul lui.

În cadrul unei iubiri imposibile facem această greșeală. Ne imaginăm că lucrurile trebuie să meargă în ritmul meu.

„De ce nu mi-a scris până la ora asta? De ce ne vedem de atât de puține ori? De ce nu îmi spune cuvinte frumoase?”

Pentru că acel om este o ființă separată de tine. Nu v-ați născut împreună. Drept rezultat, ați trăit lucruri diferite, aveți limbaje ale iubirii diferite, simțiți diferit și, prin urmare, iubiți diferit.

Ceea ce eu pot să fac este să nu îl cert pe celălalt pentru că nu mă iubește așa cum vreau eu, ci să mă uit atent și obiectiv la acest om și să văd dacă pot să procesez cantitatea de emoție pe care o primesc de la el, dacă el are un loc în viața mea, dacă este benefic pentru mine sau dacă, din contră, trebuie să mă opresc pentru că îmi fac rău singur într-o relație care nu duce nicăieri.

Se vorbește foarte mult despre conceptul „relația trebuie să ducă undeva”.

Oamenii intră în relație privind lucrurile extrem de structural: următorul pas este căsătoria, apoi un copil, apoi al doilea copil, după care copiii se duc la facultate, fac și ei copii, noi îmbătrânim împreună și devenim bunici.

Această misiune, oricât de firească și naturală este din punct de vedere al perpetuării speciei și al satisfacerii apetitului societății pentru familii fericite, este una care ne face să nu ne mai concentrăm pe ceea ce se întâmplă acum, ci doar pe ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor.

Mai exact, dacă intru într-o relație și scopul meu este să mă căsătoresc, în acel moment scopul relației nu mai este să primesc și să ofer iubire, ci căsătoria în sine. Și atunci eu sunt mult mai înclinat să dau la o parte lucruri fundamentale, cum ar fi dacă omul acela este potrivit pentru mine sau nu, odată ce obiectivul meu este satisfăcut.

Autor: Ana Maria Ducuță

Arhitectul invizibil al relației: cine menține, de fapt, echilibrul în cuplurile perfecte?



Într-o sală elegantă, luminată discret de candelabre, unde rochiile de seară și costumele perfect croite compun o scenografie sofisticată, unele cupluri par să se miște prin spațiu cu o naturalețe care atrage imediat privirile.

Apar împreună la evenimente, zâmbesc sincron, schimbă replici relaxate cu cei din jur și creează acea impresie rară de armonie spontană care face ca relația lor să pară nu doar stabilă, ci aproape impecabilă. În lumea aparițiilor publice și a galelor mondene, aceste cupluri devin rapid simboluri ale compatibilității și eleganței relaționale, iar imaginea lor circulă în fotografii și conversații ca un model de echilibru.

Privite din exterior, astfel de relații par să funcționeze fără efort, ca și cum armonia ar fi rezultatul unei compatibilități naturale și nu al unor procese invizibile de ajustare și negociere. Totuși, atunci când privim mai atent dinamica multor cupluri aparent perfecte, descoperim adesea că echilibrul pe care îl vedem este susținut de o serie de mecanisme subtile, aproape imperceptibile pentru cei din jur.

În spatele acestei coregrafii sociale există uneori o persoană care reglează constant atmosfera, care observă prima schimbări emoționale și care intervine discret pentru a menține armonia. În cabinetul de psihoterapie, această figură apare atât de frecvent încât a devenit util să îi dăm un nume.

O numesc adesea „arhitectul invizibil al relației”.

LIFESTYLE



Conceptul descrie acel partener care, aproape fără să își propună, ajunge să susțină structura emoțională a cuplului. La fel cum un arhitect proiectează o clădire astfel încât aceasta să pară stabilă și armonioasă pentru cei care o privesc, arhitectul invizibil al relației creează echilibrul prin ajustări subtile: observă tensiunea înainte ca ea să devină vizibilă, anticipează reacțiile partenerului și intervine discret pentru a preveni apariția conflictului.

În spațiul public, unde imaginea relației devine adesea parte din identitatea socială a cuplului, acest rol poate deveni și mai pronunțat. Nu pentru că relațiile din lumea VIP ar funcționa după reguli complet diferite, ci pentru că presiunea de a păstra aparența armoniei este adesea mai mare.

Coregrafia invizibilă a relațiilor

În multe cupluri, unul dintre parteneri dezvoltă treptat capacitatea de a gestiona atmosfera emoțională dintre doi oameni. Această persoană observă micile schimbări de ton într-o conversație, rigiditatea unei replici sau momentul în care partenerul devine brusc mai tăcut într-un context social.

În astfel de momente, intervenția apare aproape instinctiv: o glumă care relaxează atmosfera, o explicație discretă oferită celor din jur sau o schimbare rapidă de subiect care redirectionează conversația. Pentru cei din exterior, aceste gesturi sunt aproape imposibil de observat, însă ele funcționează ca un mecanism subtil de reglare a tensiunii.

„La evenimente, toată lumea spune că suntem un cuplu perfect. În realitate, eu sunt mereu atentă la el, dacă s-a retras din conversație, dacă se simte inconfortabil sau dacă trebuie să plecăm mai devreme. Uneori am senzația că particip la două evenimente în același timp: unul social și unul emoțional.” - T. 51 ani

La suprafață, relația funcționa impecabil. Cei doi erau considerați un cuplu sofisticat și bine coordonat, însă în interiorul relației exista o vigilență constantă care transforma fiecare apariție socială într-un exercițiu de reglare emoțională. Aceasta este una dintre caracteristicile centrale ale arhitectului invizibil: capacitatea de a anticipa tensiunea înainte ca ea să devină vizibilă.

Sensibilitatea care devine responsabilitate

De multe ori, această abilitate nu apare întâmplător. Persoanele care ajung să ocupe rolul de arhitect invizibil al relației sunt adesea cele care au dezvoltat încă din copilărie o sensibilitate ridicată la atmosfera emoțională din jur.

În familiile în care tensiunile erau frecvente sau în care conflictele nu erau exprimate direct, unii copii învață foarte devreme să observe micro-schimbările de dispoziție ale adulților. Tonul vocii, pauzele din conversație sau expresiile faciale devin semnale importante pentru anticiparea conflictului.

LIFESTYLE

În astfel de contexte, copilul încearcă uneori să medieze atmosfera, să detensioneze situațiile sau să schimbe direcția conversațiilor. Cu timpul, această capacitate devine o parte stabilă a modului în care persoana relaționează cu ceilalți. La vârsta adultă, aceeași abilitate poate transforma persoana într-un partener extrem de atent la dinamica emoțională a relației. Problema nu este sensibilitatea în sine, ci faptul că responsabilitatea pentru echilibru începe să se concentreze într-o singură direcție.

Retragerea și rușinea

În multe dintre aceste relații apare și o altă dinamică subtilă: retragerea unuia dintre parteneri atunci când se confruntă cu situații în care se simte expus sau vulnerabil.

Într-un context social, această retragere poate părea pentru cei din jur un gest banal – oboseală, lipsă de interes sau dorința de a evita o conversație. În realitate însă, ea poate avea la bază o emoție mult mai complexă: rușinea.

Rușinea apare atunci când o persoană se simte insuficientă sau inadecvată în fața celorlalți, iar una dintre reacțiile frecvente la această emoție este retragerea. Pentru partenerul care ocupă rolul de arhitect invizibil, această retragere devine adesea un semnal care activează reflexul de compensare. El sau ea începe să explice comportamentul partenerului, să ajusteze planurile sau să atenueze situația pentru a evita disconfortul social. Din exterior, gestul pare unul de susținere. În interiorul relației însă, el poate deveni o responsabilitate emoțională constantă.

Ce se întâmplă cu dorința

Există un aspect rar discutat în conversațiile despre relații: modul în care această dinamică influențează dorința și erotismul.

Relațiile erotice au nevoie de întâlnirea dintre doi adulți autonomi, capabili să își gestioneze propriile emoții și vulnerabilități. Atunci când unul dintre parteneri devine responsabil pentru reglarea emoțională a celuilalt, relația poate începe să alunece subtil către o dinamică de îngrijire.

Grija este o componentă importantă a iubirii, însă atunci când ea devine predominantă și unilaterală, atracția poate începe să se diminueze. Nu pentru că iubirea dispare, ci pentru că rolurile relaționale se transformă. În locul întâlnirii apare uneori relația dintre cel care gestionează și cel care este gestionat.

Semnele arhitectului invizibil

Persoanele care ocupă acest rol nu îl recunosc întotdeauna imediat, pentru că mecanismele sunt atât de automatizate încât par pur și simplu parte din personalitatea lor. Există însă câteva semne subtile: sentimentul constant că ești responsabil pentru atmosfera dintre voi, tendința de a anticipa reacțiile partenerului înainte de a-ți exprima propriile emoții și acea oboseală emoțională difuză care apare chiar și atunci când relația pare să funcționeze bine.

În astfel de momente, întrebarea importantă nu este doar „Îl iubesc pe celălalt?”, ci și „Ce parte din mine se activează atunci când simt că trebuie să mențin echilibrul dintre noi?”.

Când rolul începe să se schimbe

Schimbarea nu apare de obicei prin gesturi dramatice, ci prin decizii mici și uneori inconfortabile.

Uneori înseamnă pur și simplu să nu intervii imediat atunci când apare tensiunea, să lași spațiu pentru ca celălalt să își gestioneze propriile emoții sau să tolerezi câteva momente de disconfort fără a încerca să le neutralizezi.

Pentru persoana care a fost mult timp arhitectul invizibil al relației, acest lucru poate provoca inițial anxietate sau chiar vinovăție. Însă, treptat, apare un proces important: diferențierea emoțională.

Aceasta este capacitatea de a rămâne conectat cu celălalt fără a prelua responsabilitatea pentru starea lui interioară. În acel spațiu nou creat, relația începe inevitabil să se transforme. Uneori partenerul devine mai implicat și echilibrul devine real. Alteori devine clar că structura relației era susținută aproape exclusiv de unul dintre parteneri. Ambele situații aduc claritate.

Dincolo de aparențe

În lumea aparițiilor publice și a imaginilor perfect compuse, este ușor să credem că unele relații sunt pur și simplu mai armonioase decât altele. În realitate însă, multe dintre aceste echilibre sunt rezultatul unor procese invizibile care rămân ascunse în spatele eleganței aparente.

Conceptul de arhitect invizibil al relației ne invită să privim dincolo de aparențe și să înțelegem că armonia nu este întotdeauna spontană. Uneori ea este construită, ajustată și susținută prin efortul discret al unuia dintre parteneri. O relație matură nu este însă aceea în care unul dintre parteneri menține singur structura, ci aceea în care ambii își asumă responsabilitatea pentru propriul echilibru interior.

Pentru că, dincolo de imagine și de aparențe, adevărata stabilitate a unei relații apare abia atunci când arhitectura ei este construită în doi.

A man in a black tuxedo and bow tie holds a black bottle of Golden Path perfume. The bottle has a gold cap and a label with the Criszenza logo and 'GOLDEN PATH'. In front of him are two black boxes, also with the Criszenza logo and 'GOLDEN PATH'. The background is a warm, bokeh light effect.

GOLDEN PATH

Fabio Nita

*aduce în atenția publicului cel
mai fresh parfum by CRISSENZA.net*

LIFESTYLE



Digital detox, reconectare și întoarcerea la firesc



„Nu acum, că am treabă.”

„Stai puțin.”

„Lasă-mă să termin.”

De câte ori spunem aceste cuvinte copiilor noștri, în timp ce privirea ne rămâne lipită de ecran? Copilul vorbește, iar noi răspundem absent. Ridicăm mâna în semn de „așteaptă”, fără să ridicăm ochii. Spunem că avem ceva urgent de rezolvat, dar de multe ori nu este decât o notificare, un mesaj sau un gest reflex de a derula fără scop.

Și atunci apare o întrebare incomodă, dar necesară: ce să înțeleagă ei din asta?

Cum să învețe echilibrul, dacă noi nu îl practicăm?

Cum să își limiteze timpul petrecut pe telefon, dacă modelul lor suntem noi?

Dependența digitală este un pericol din ce în ce mai mare, nu doar în rândul copiilor, ci și al adulților. Se vorbește mult despre impactul ecranelor asupra celor mici, dar schimbarea începe, inevitabil, cu noi.

LIFESTYLE

Telefonul a devenit prima și ultima atingere a zilei.

Îl luăm dimineața înainte să îi luăm pe cei dragi în brațe.

Îl verificăm seara înainte să ne așezăm trupul la odihnă.

Imaginează-ți creierul ca pe o casă în care aprinzi, în același timp, toate electrocasnicele. Toate funcționează simultan. Consum enorm. Zgomot continuu. Alertă permanentă.

Așa trăiește astăzi creierul nostru.

Într-un consum constant. Iar creierul are nevoie de pauză. Are nevoie de relaxare. Inspirația și creativitatea nu vin stând conectați în permanență, în alertă. Ele se nasc în liniște.

Digital detox – nu ca modă, ci ca nevoie reală

Pentru mulți dintre noi, ideea de a lăsa telefonul deoparte provoacă neliniște. Poate fi frustrant. Poate părea incomod. Uneori chiar lipsa lui devine iritantă.

De aceea, nu cred într-o abordare radicală. Interdicțiile bruște nasc rezistență, iar vinovăția nu produce schimbări durabile.

Funcționează conștientizarea și pașii mici, asumați.

1. O zi fără telefon

Propune-ți o zi în care să reduci la minimum folosirea telefonului. Poate fi duminica — o zi dedicată familiei, liniștii și lui Dumnezeu.

Setează limite la aplicații. Fără aceste limite, nu conștientizăm cât timp se duce. Ne trezim că am stat zeci de minute pe diverse rețele de socializare fără să realizăm.

Nu este despre a elimina tehnologia, ci despre a redobândi controlul asupra ei.

2. Dimineața – începe din interior

Chiar dacă sună alarma, nu verifica imediat notificările.

Înainte de a-ți începe ziua, oferă-ți câteva minute de liniște: o rugăciune, o binecuvântare, un moment de respirație conștientă. Un timp în care să te încarci cu energie pentru ziua care vine.

Începe ziua din interior, nu din exterior.

3. Seara – două ore fără tehnologie

Cu două ore înainte de culcare, oprește ecranele.

Aprinde o lumânare. Creează lumină caldă, difuză. Pune muzică ambientală. Intră treptat într-o atmosferă calmă, relaxantă.

Creierul nu poate trece brusc din alertă în somn. Are nevoie de tranziție.

Reconectarea cu natura – resetarea profundă

Propune-ți ca măcar o dată pe lună să ai un weekend într-un loc fără semnal.

Mergi cu picioarele goale prin iarbă. Inspiră și expiră aer curat. Fă mișcare în natură.

La început poate apărea neliniștea. Poate fi greu să stai fără stimul permanent. Dar dincolo de disconfort începe libertatea. Mindfulness nu înseamnă doar tehnici sofisticate. Înseamnă prezență.

Respirație. Tăcere. Contact real cu mediul natural.

LIFESTYLE

Creează un mediu care să te sprijine

Schimbarea devine mai ușoară atunci când mediul lucrează pentru tine.

Pune muzică ambientală de pe alte dispozitive, pentru a nu mai folosi telefonul ca sursă constantă.

În mașină, evită să verifici telefonul la semafor.

Ia cu tine o carte atunci când știi că vei avea timp de așteptare.

Stabilește un interval clar pe zi pentru rețelele sociale — chiar dacă activitatea profesională depinde de ele. Limitele creează libertate. Riscurile dependenței digitale Epuizare mentală.

Anxietate. Iritabilitate. Somn fragmentat. Scăderea capacității de concentrare.

Dificultatea de a sta cu tine însuși în liniște.

Dar poate cel mai dureros efect este pierderea conexiunii reale.

În cadrul evenimentelor pe care le susțin, observ cât de multă nevoie avem de atingere, de îmbrățișări, de privire, de contact real, de o mână caldă pe umăr.

Nicio conexiune virtuală nu poate înlocui aceste lucruri.

Întoarcerea la fire

Nu scriu aceste rânduri dintr-o poziție de superioritate. Și eu învăț. Și eu îmi pun limite. Și eu ajustez.

Dar am observat un lucru: atunci când ne oprim puțin, când alegem să reducem zgomotul și să aprindem o lumânare, când începem dimineața cu rugăciune și încheiem seara cu liniște, ceva se schimbă profund în noi.

Întoarcerea la fire nu înseamnă renunțarea la progres. Înseamnă reșezarea lui în limite sănătoase.

Iar la finalul fiecărei zile, nu notificările contează, ci zâmbetele și îmbrățișările oferite și pacea pe care o purtăm în noi.

Pentru că nimic nu poate înlocui conexiunea reală dintre oameni.

Și nimic nu poate aduce liniște mai profundă decât o inimă ancorată în credință și în iubire reală, nu virtuală.

Pentru mai multe informații despre activitatea mea, te invit să vizitezi www.stefaniafilip.ro și canalul meu de YouTube, unde discut despre sănătatea holistică și starea de bine.

Cu bucurie,

Ștefania Filip

Armonia ta, misiunea mea.

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

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



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



