

GLAMORA

Magazine



MIRELA VESCAN

„Frumusețea nu este o competiție și nici o destinație, dar poate fi o alegere. E ceva foarte personal și se construiește în timp.”

Iunie, 2026

Revista Oamenilor de Succes



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: celebritime magazine *Facebook:*

celebritime magazine

Youtube:

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

e-qr5jl/about e-mail:

celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna Iunie a revistei Glamora Magazine o avem pe copertă pe MIRELA VESCAN.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe MIRELA, femeia devotată meseriei sale.

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



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

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

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

Să aveți parte de o lună minunată alături de toți cei dragi sufletelor voastre!

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 Iunie

NOTA EDITORULUI



3 Nota Editorului

INTERVIURI GLAMORA MAGAZINE



7 Interviu Exclusiv Mirela Vescan



14 Interviu exclusiv cu Antonio Momoc și Irina Mihăilescu



23 Fabio Niță a filmat un nou videoclip în Mykonos



25 Valentina Visarion Mingopol, strălucire românească pe covorul roșu de la Cannes

FASHION



29 “BRANCUSI 150” – o Aniversare de vis



34 Iunie marchează începutul verii și, odată cu el, o schimbare subtilă, dar importantă în stil.

BEAUTY



36 Machiajul rezistent – cum îți păstrezi look-ul impecabil întreaga zi

LIFESTYLE



39 Gesturi simple prin care ai grijă de dinții tăi, explicate pe înțelesul tuturor de un medic stomatolog



43 Furtunile vieții nu vin să ne distrugă, ci să ne transforme



46 Spațiul dintre „aproape” și „niciodată”: cum se pierd, de fapt, unele relații



Backstage cover



Credit foto: Rolf Vescan
Make-up: Mirela Vescan
Hair: Erika Gonczi
Dress: Zimmermann, IIANA,
Dalis Shop, Fena Clothing,
Noele, Kinga Varga.
Accesorii: Oxette.



EXCLUSIV

MIRELA VESCAN

„Cred că adevărata
frumusețe începe în
momentul în care
încetezi să mai încerci să
te conformezi și începi să
faci alegeri.”



INTERVIU EXCLUSIV MIRELA VESCAN



Glamora Magazine: Observăm tot mai des o estetică foarte uniformă în beauty — același tip de machiaj, aceleași coafuri. Crezi că am ajuns într-o zonă de stagnare stilistică?

Mirela Vescan: Da, cred că există o anumită stagnare — sau poate o uniformizare. Vedem foarte mult aceleași rețete de frumusețe: aceleași volume, aceleași tehnici de contouring, aceleași culori. Și este vorba și despre o stagnare pentru că, deși tendințele internaționale se schimbă de cel puțin două ori pe an, la noi în țară se schimbă cam la 10 ani. Păi asta este ceva enorm!

Problema este dată de lipsa de informare, lipsa de încredere în propria identitate estetică și frica de a încerca noutăți, cu tot netul la îndemână. Și mamele noastre la fel au făcut la rândul lor, s-au atașat de un stil modern la vremea lui și cu asta basta.



„Nu tot ce este în trend trebuie să ni se potrivească, dar ar fi frumos să avem flexibilitate față de nou.”

Glamora Magazine: Simți că machiajul și coafura au devenit o „uniformă” socială?

Mirela Vescan: Trebuie doar să facem o plimbare pe stradă, în mall, în parcuri și în școli. Vom vedea că peste 80% dintre fetele și femeile din România, au părul lung, cărare pe mijloc, sprâncene bine lucrate și invariabil o linie de tuș. Și spun asta pentru că asta se vede. Cred că trăim într-o perioadă în care validarea vizuală vine foarte repede, iar asta creează tendința de a reproduce ce funcționează. Dar frumusețea devine interesantă tocmai când păstrează ceva personal, un detaliu imperfect, o alegere neașteptată, o semnătură proprie. Am încercat să vorbesc cu multe persoane pe tema asta și sincer sunt dezamăgită când văd această plafonare și lipsă de interes față de propria frumusețe.

Glamora Magazine: Social media a stabilizat standarde de frumusețe care sunt copiate pe scară largă, a democratizat imaginația, adică aproape a anulat-o. Cum vezi impactul platformelor?

Mirela Vescan: Social media ne-a oferit acces incredibil la inspirație, imaginație și educație, ceea ce este extraordinar. În același timp, algoritmi favorizează familiarul — ceea ce performează bine se repetă.

Și atunci ajungem să vedem aceeași față reinterpretată de sute de ori. Cred că provocarea reală este să consumi inspirație fără să îți pierzi vocea.

Glamora Magazine: Cum poate cineva să își găsească stilul personal într-o perioadă atât de influențată de trenduri?

Mirela Vescan: Cred că stilul personal apare atunci când încetezi să întrebi "ce se poartă?" și începi să întrebi "ce mă reprezintă din ceea ce se poartă?". Uneori înseamnă să încerci lucruri care nu sunt populare, alteori să simplifici. Nu tot ce este în trend trebuie să ni se potrivească, dar ar fi frumos să avem flexibilitate față de nou.

Glamora Magazine: Ce ai vrea să se schimbe în conversația despre frumusețe din România?

Mirela Vescan: Mi-ar plăcea să existe mai mult curaj estetic și mai puțină presiune a perfecțiunii. Să celebrăm diferențele, nu uniformitatea. Frumusețea nu ar trebui să fie despre cât de bine semeni cu "frumoasa grupului", ci cât de bine te exprimi pe tine.

EXCLUSIV

MIRELA VESCAN

„Cred că adevărata
frumusețe începe în
momentul în care încetezi să
mai încerci să te conformezi
și începi să faci alegeri.”



EXCLUSIV

Glamora Magazine: Cum ai descrie relația ta cu frumusețea și îngrijirea personală de-a lungul timpului?

Mirela Vescan: Relația mea cu frumusețea s-a schimbat mult. Dacă înainte o vedeam mai degrabă ca pe ceva exterior, astăzi o asociez cu starea de bine, echilibrul și felul în care mă simt în propria piele. Cred că adevărata frumusețe începe în momentul în care încetezi să mai încerci să te conformezi și începi să faci alegeri.

Glamora Magazine: Care a fost momentul în care ai înțeles că beauty înseamnă mai mult decât estetică?

Mirela Vescan: Probabil într-o perioadă foarte aglomerată din viața mea, când am realizat că, indiferent cât de bine arătam la exterior, oboseala și stresul se vedeau imediat. Atunci am înțeles că frumusețea are foarte mult de-a face cu energia, somnul, liniștea interioară și felul în care ai grijă de tine, dincolo de produse sau ritualuri. Și toate astea le-am înțeles eu în primul an de machiaj.



Glamora Magazine: Cum arată ritualul tău de skincare într-o zi obișnuită și la ce nu renunți niciodată?

Mirela Vescan: Îmi plac ritualurile de îngrijire și sunt foarte disciplinată. Demachierea o fac în 3 pași, ador produsele coreene Atomy, folosesc produsele cosmetice în ordinea densității lor, îmi fac exfolieri și aplic măști. Dimineața și seara îmi rezerv 10-15 minute pentru îngrijirea tenului, a pielii.

Glamora Magazine: Există un produs sau un gest de îngrijire pe care îl consideri esențial pentru starea ta de bine?

Mirela Vescan: Da. Masajul facial cu dispozitive "ca de salon" pentru sau câteva minute în care chiar văd schimbarea.

Glamora Magazine: Cum îți menții echilibrul între imagine, autenticitate și presiunea standardelor actuale de frumusețe?

Mirela Vescan: Îmi cunosc foarte bine tipologia și culorile care mă avantajează, știu să fug de tot ceea ce nu mă ajută. Mereu am fost așa și uneori am fost considerată o ciudată care refuză să se alinieze cu anumite rețete. Am încredere în mine și în ceea ce am învățat, în fiecare zi accesez tendințele, dar fac asta pentru că eu predau machiajul și elevii mei trebuie să știe tot.

Glamora Magazine: Care este filosofia ta când vine vorba despre aging, naturalețe și proceduri estetice?

Mirela Vescan: Cred în echilibru și în libertatea fiecărei femei de a alege ce o face să se simtă bine. Dacă starea de mulțumire depinde doar de o intervenție/procedură estetică, să-i dăm o șansă atunci.

EXCLUSIV

Glamora Magazine: Cum influențează stilul tău de viață felul în care arăți și te simți?

Mirela Vescan: Enorm. Somnul, hidratarea, alimentația și disciplina sunt cred, cele mai subestimate "produse de beauty". Se vede imediat când sunt în echilibru și la fel de repede când nu sunt.



Glamora Magazine: Ce trenduri din beauty te inspiră și pe care le consideri supraevaluate?

Mirela Vescan: Îmi place ideea de skin minimalism și accentul pus pe piele sănătoasă, nu perfectă. În schimb, cred că uneori trendurile foarte agresive sau standardele nerealiste promovate online pot crea multă presiune inutilă.

Și îmi plac toate aceste produse multi-tasker, sunt ușor de folosit, reduc timpul deci și sunt și moderne. Le-am anunțat sosirea de acum 2 ani și iată că acum au apărut toate deodată. Am mai observat ceva, chiar și la case mari se face comunicarea greșit, se schimbă denumirile produselor și dispar cuvintele și explicațiile.

Este foarte greu pentru generația tânără să învețe corect dacă, mai întâi trebuie să aleagă corect sursele de informare avizate.

Glamora Magazine: Care este cel mai bun sfat de frumusețe primit vreodată?

Mirela Vescan: Să nu uit că frumusețea are foarte mult de-a face cu felul în care te porți cu tine însăși. Poți avea cea mai bună rutină din lume, dar dacă ești permanent critică cu tine, se simte.

EXCLUSIV

MIRELA VESCAN

„Mi-ar plăcea să existe
mai mult curaj estetic și
mai puțină presiune a
perfecțiunii.”



EXCLUSIV

Glamora Magazine: Privind în urmă la cei 35 de ani dedicați machiajului, care considerați că este cea mai importantă lecție profesională?

Mirela Vescan: Cea mai importantă lecție este că frumusețea nu trebuie uniformizată. În 35 de ani de machiaj am văzut generații, tendințe și standarde schimbându-se, dar am înțeles că adevăratul rol al unui make-up artist este să pună în valoare identitatea fiecărei femei, nu să o transforme în altcineva.



Glamora Magazine: Ce mesaj ai pentru cititoarele revistei?

Mirela Vescan: Să nu uite că frumusețea nu este o competiție și nici o destinație dar poate fi o alegere. E ceva foarte personal și se construiește în timp. Încrederea în sine vine atunci când încetezi să te compari și începi să te privești cu mai multă amabilitate.

Antonio Momoc și Irina Mihăilescu: "Munca și rezultatele profesionale ne dau un scop și o satisfacție complementară misiunii de a avea o familie fericită și împlinită."



Glamora Magazine: Cum v-ați cunoscut și ce a contat cu adevărat în primul moment al întâlnirii voastre?

Antonio Momoc: Ne-am întâlnit întâmplător la un eveniment din industria publicității: ea era într-o mare agenție de publicitate, eu eram jurnalist la radio și lector universitar. Și-a amintit că în timpul facultății a avut un seminar de Politologie cu mine pe când eram preparator universitar. Am fost asistentul profesorilor Zoltan Rostas și Cristian Pirvulescu până să devin titular de cursuri la Universitate. Irinei nu îi predasem niciun curs pe vremea studenției ei, dar ea a frecventat orele mele la un seminar. Am început să ne cunoaștem câțiva ani mai târziu, după ce ea absolvise facultatea și încheia un master în Marketing și Afaceri la o universitate privată. Mi-au plăcut umorul ei, sinceritatea și eleganța ei. În plus faptul că aveam cumva un background comun: amândoi proveneam din cartiere obișnuite ale Bucureștiului și aveam ambiția să reușim prin muncă și efort personal.

EXCLUSIV

Irina Mihăilescu: Pentru mine au contat determinarea și cultura de care dădea dovadă. O combinație unică de inteligență și accesibilitate. Era serios, fără a fi arogant. Părea un om cu un plan, știam că va realiza multe, fiind vizibil ambițios. Toni a urmat două facultăți în paralel și apoi două programe de master simultan. A avut mereu și un job, pe durata studiilor sale universitare, se întreținea singur. A fost o complementaritate profesională între noi când ne-am întâlnit la un eveniment din publicitate: el profesa în jurnalism și media, eu în comunicare și advertising. Deci avem ce discuta și ne sfătuim adesea. Ne-am cunoscut cu adevărat la ceva timp după ce eu am absolvit facultatea. Îl apreciam pentru modul cum îmbina predarea cu jobul de la radio și trainingurile de vorbire în public pentru clienți din diferite industrii. Când ai un ritm de muncă intens, cum e cariera în comunicare și marketing, îți dai seama repede dacă omul din fața ta îți respectă spațiul, mintea și timpul. În plus, el era invitat la petrecerile din industria publicității, deci nu părea un profesor plictisitor sau pedant, clișeu cu care asociem adeseori pe nedrept mediul academic.



Glamora Magazine: Care a fost punctul în care ați simțit că relația voastră devine un parteneriat autentic, nu doar o poveste frumoasă?

Antonio: Când ne-am reîntâlnit la petrecerile din industria media, nu ne imaginam ce avea să ne rezerve viitorul. Am ieșit cu ea la Operă, la teatru și așa au trecut câțiva ani. Am avut proiecte profesionale mai înainte de a avea o poveste. Ne preocupau pe amândoi munca și cariera și investeam timp în pregătirea și formarea noastră, în profesiile noastre.

Complementaritatea profesională de care vorbea Irina a însemnat un sprijin permanent reciproc în proiectele profesionale pe care le avea fiecare, cu sfaturi, cu soluții. În spațiul public se văd rezultatele, dar în spate există o planificare, muncă și o încredere reciprocă pe termen lung.

Irina: Am avut șansa de a crede unul în altul. De la început, deși el venea din Pantelimon, eu din Drumul Taberei, am văzut potențialul unul în celălalt. Eram amândoi obișnuiți cu greul, proveneam din medii sociale modeste, așa că fiecare a fost un factor de echilibru și suport pentru celălalt. Mai târziu, viața de cuplu a adus și o împărțire a responsabilităților. Dar și multe momente frumoase împreună, pentru că o relație crește construind amintiri frumoase: de la o simplă ieșire la film sau la restaurant, până la a vedea lumea împreună. Și am văzut mai multe continente împreună în toți acești ani, Europa, Africa, America.



Glamora Magazine: Cum reușiți să construiți un echilibru între două cariere puternice și o viață de cuplu armonioasă?

Irina: Prin reguli simple și realiste: calendar comun, priorități explicite și zero romantizare a pierderii timpului. Dacă spui că “familia e importantă”, trebuie să se vadă în viața de familie, nu doar în postări pe rețele sociale. În marketing și comunicare este multă presiune și livrare “la minut”. Ajută să avem ritualuri mici: o masă fără telefoane, o ieșire în natură sau în oraș împreună, un “debrief” de 10 minute seara când eu, Toni și fetele noastre, Astrid și Leila, fiecare povestește cum și-a petrecut ziua la școală sau la serviciu. Evităm să vorbim mult despre muncă, pentru a nu aduce acasă stresul de la birou. Însă le arătăm fetelor de fiecare dată când suntem mândri de un proiect reușit al nostru: poate fi un spot video sau radio la care am contribuit, un vizual frumos, sau în cazul lui Toni un nou comentariu jurnalistic care i s-a publicat sau imagini inspiraționale de la trainingurile lui în care este înconjurat de profesioniști. Astfel, fetele înțeleg ce facem, de ce uneori tati e plecat la conferințe sau burse și cât de pasionați suntem de munca noastră.

Glamora Magazine: Vă mai amintiți momentul în care ați realizat că sunteți mai mult decât doi oameni cu cariere frumoase – că sunteți o echipă?

Antonio: Când am cerut-o de soție, la Roma, la Fontana di Trevi, eram pe deplin conștient că succesul profesional nu înseamnă mare lucru dacă nu te bucuri de el împreună cu partenera ta. A devenit clar pentru mine că eram o “echipă” câtă vreme în deciziile noastre profesionale, în momente de cumpănă, ne puteam baza mereu unul pe celălalt, asta chiar înainte de a avea succes. Mai târziu, când viața publică și profesională au însemnat pentru fiecare din noi poziții de management cu stres, invidie, zgomot ori presiune, ne-am putut baza pe celălalt pentru a merge mai departe și a ajunge mai puternici, în echipă.

Irina: În familia noastră, nu ne “dovedim” nimic unul altuia. Ne cunoaștem defectele și ne apreciem calitățile. Secretul este să înțelegi că perfecțiunea nu există, iar dacă este ceva care nu îți convine, se poate corecta atâta timp cât se discută deschis, căutând soluții, nu vinovați. Așa ne facem viața mai ușoară și mai frumoasă unul altuia.

Glamora Magazine: Ce rol joacă comunicarea în relația voastră, având în vedere profesiile voastre?

Antonio: Comunicarea e profesia noastră, dar e și baza relației dintre noi ca oameni, ca parteneri, ca părinți. Am avut mereu un model în felul în care Irina știe să comunice cu părinții ei. Eu am avut mereu păcatul unei comunicări mai deficitare cu părinții, iar de la Irina am învățat cum să comunic mai bine cu ai mei, cu mama și cu tata, să îi vizitez mai des, să le dau un telefon. Apoi am învățat din modul cum Irina știe să comunice cu copiii noștri. Îmi place că ea nu vorbește în dodii, e mereu directă, nu face insinuări sau presupuneri, nu se ocupă de intrigi, nu face acuzații gratuite, nu își pierde timp cu scenarite. Suspiciunile sunt întotdeauna combustibil pentru conflict. Dacă învățăm comunicarea din jurnalism, valoarea unei informații corecte este verificarea; în viața personală traduc prin: a verifica întodeauna că ești bine și clar înțeles de celălalt. Fără ironii inutile, fără ton inadecvat.

Irina: Pentru mine, comunicarea e și despre “tone of voice”: cum spui, când spui, ce lași pentru discuțiile față în față, ce comunică de urgență prin orice mijloace. În branding, tonul contează, tonul face muzica; în cuplu și în viața de familie paraverbalul contează cu atât mai mult. Și întotdeauna umorul ajută și detensionează orice situație. E atât de important să râdem împreună!

EXCLUSIV

Glamora Magazine: În ce mod vă influențează reciproc parcursurile profesionale?

Antonio: Pentru mine e important ca Irina să aibă success în viața ei profesională. Mai ales că știu că merită. Știu cât de mult a muncit să ajungă manager de comunicare într-o companie puternică și cu cât profesionalism își face treaba de lider de echipă. Ea are întotdeauna “disciplina ideilor”: argumentare, structură, etică, responsabilitate. Are și empatia și răbdarea pe care ți-o dă creșterea de copii mici, dar și motivarea unei echipe de profesioniști la muncă.

Irina: Eu yin cu “disciplina implementării”: pentru mine sunt importante obiectivele, structura, execuția. În campanii, nu e suficient să ai dreptate; trebuie să comunici eficient, creativ, diferit. Reușitele profesionale ale soțului meu sunt exemple de urmat pentru copiii noștri: prin muncă asiduă și seriozitatea cu care îți tratezi partenerii, ajungi să fii apreciat, necesar, căutat. Viața de familie pune într-o cu totul altă perspectivă jobul: te ajută să fii mai creativ în găsirea soluțiilor, mai serios, mai eficient pentru a câștiga timp pentru acasă și te învață să ai mai multă răbdare cu ceilalți. Când a venit criza și s-a închis stația radio unde lucra, a inițiat o companie de training și educație alternativă pentru a ne putea plăti ratele. Și așa a oferit și a aplicat un model de supraviețuire în momente dificile economic. E la fel acasă: educarea copiilor presupune multă perseverență, argumentare, repetiție până ei înțeleg anumite lucruri, dar și multă toleranță și acceptare a faptului că ei sunt în felul lor, nu clone ale noastre, ori ceva ce am fi vrut noi să fim și nu am reușit. A înțelege aceste aspecte îl ajută pe un manager să își dezvolte abilitățile soft la muncă – pentru că abilitățile hard, tehnice se pot învăța din cărți. Dar cum să te porți cu oamenii, cum să îi motivezi vine din interiorul tău, odată cu maturizarea și experiența de viață.

Glamora Magazine: Cum arată leadershipul într-un cuplu format dintr-un profesor de jurnalism și comunicare și o specialistă în marketing?

Antonio: Leadershipul este despre echilibru și echitate – să nu domine un singur “departament”, ca într-o instituție publică ineficace. În organizațiile serioase, nu trebuie să domine clanul, nu trebuie avantajat un gen sau o clasă socială și nici să fie privilegiate nepotismul și pilele, bazate pe relații de sânge. Ci competența și meritul. Adeseori, șefii se încojoară de yes-meni și de cei care le fac jocurile, doar pentru că sunt în aceeași gașcă, că “au chimie” sau că unii le cântă în strună. E una din cauzele pentru care lucrurile merg așa cum merg în instituțiile publice, și nu numai, din România. În viața de cuplu, eu traduc asta prin egalitate de gen, onestitatea și curajul de a spune deschis ce gândești și a lua decizii ținând cont și de ceea ce nu vezi, dar văd ceilalți.

Irina: Leadershipul în acest cuplu înseamnă împărțirea rolurilor pe competențe, nu pe orgolii. Cine e mai aproape de problemă, conduce modul în care este rezolvată. Amândoi suntem lideri în funcție de problema cu care ne confruntăm, în funcție de context și de cine din familia noastră are competența să o gestioneze. Sunt situații când lideri pot fi fetele noastre, nu noi.

Glamora Magazine: Care sunt valorile care vă definesc atât ca profesioniști, cât și ca familie?

Antonio: Empatia, rigoarea, respectul pentru oameni. În educație și în formarea de caractere, deontologia nu e “opțională”.

Irina: Seriozitatea, responsabilitatea și umanitatea. Și grija pentru rezultate care contează, nu doar pentru vizibilitate.



EXCLUSIV

Glamora Magazine: Cum gestionați imaginea publică și responsabilitatea de a fi modele pentru generațiile tinere?

Antonio: Nu poți controla percepțiile, dar poți controla conduita personală. Într-o lume “haotică și imprevizibilă”, contează să păstrezi comunicarea sănătoasă și decența. Important este ce faci, nu ce zici sau ce zic alții. Zvonurile și minciunile vin și trec. Important e să trăiești în acord cu valorile în care crezi și adevărul iese astfel la lumină, ca uleiul deasupra apei.

Irina: Brandingul personal mi se pare important, mai ales pentru cineva care construiește branduri pentru companii. Trebuie să știi să îți faci vizibilă munca, rezultatele și ce ai învățat din anumite experiențe. Doar împărtășind cu comunitatea profesională îți poți construi o reputație și dai ocazia tinerilor să afle lucruri utile din experiența ta. Tinerii au nevoie de repere despre muncă, profesionalism, consecvență și limite. Sigur, ei poate nu vor face lucrurile ca noi, nu vor avea aceeași disponibilitate de sacrificiu pentru a crește în carieră, vor valoriza mai mult timpul lor personal, sănătatea fizică și psihică și se vor folosi mai mult de tehnologie pentru a-și face mai rapid treaba. Important ar fi să asigure o continuitate a calității în profesie.

Glamora Magazine: Ce înseamnă succesul pentru voi, dincolo de vizibilitate, carieră și recunoaștere publică?

Antonio: Succesul e un efect, nu scop. Nu am urmărit niciodată succesul în sine. Mai important pentru mine a fost să fiu pregătit, să știu ce spun și să îmi fac treaba cu responsabilitate. Niciodată nu am glumit cu viața de profesor sau cercetător la Universitate. Niciodată nu am tratat cu superficialitate un curs sau un training, indiferent dacă în public erau școlari, experți sau academicieni. Niciodată nu i-am văzut pe participanții la trainingurile mele de vorbire în public de la Red Carpet Production altfel decât parteneri cu care învăț împreună.

Irina: Să ai energie pentru viața de familie și copii după ce dai tot la job. Și sentimentul că munca ta e utilă și apreciată atât în companie, cât și acasă, atât în industrie cât și în viața privată. Să faci față într-un domeniu în continuă schimbare, cum este comunicarea, marketingul. Cu tool-uri noi, cu trenduri noi, cu noi tehnologii, cu pondere în schimbare între canalele de comunicare. Trebuie să fii mereu atent și nu te plictisești. Cert este că fără muncă, eu nu m-aș simți 100% împlinită. Munca mea, rezultatele îmi dau un scop, o independență și o satisfacție complementară misiunii mele de a avea o familie fericită și împlinită.



EXCLUSIV

Glamora Magazine: Cum arată o seară perfectă în doi, după o zi intensă de muncă?

Antonio: Simplu: liniște, mâncare bună, gătim pe rând pentru cină, câteva idei discutate relaxat la un pahar, fără să transformi totul în seminar pedagogic.

Irina: Un film sau o ieșire în oraș în doi. Un mic ritual: fiecare spune un lucru bun de peste zi. Să râdem împreună la o glumă nouă, la câte un clip amuzant pe care ni-l arată de obicei fetele, la un film sau un serial de comedie.

Glamora Magazine: Care este cea mai importantă lecție de viață pe care ați învățat-o unul de la celălalt?

Antonio: De la Irina am învățat lecția consecvenței și a disciplinei. Faptul că rutina de fiecare zi, de la trezitul de dimineață, până la masa de seară, îndeplinirea sarcinilor la termen, acasă și la serviciu, înseamnă disciplină și autocontrol.

Irina: De la Toni am înțeles determinarea și concentrarea pe atingerea obiectivului, pe rezultate, nu pe dispute lipsite de sens. Cărțile și viața cotidiană sunt comori din care el învață zilnic și noi la fel, împreună cu fetele noastre.



Glamora Magazine: Domnule profesor, ce v-a determinat să alegeți jurnalismul ca vocație?

Antonio: Cred în rolul jurnalismului ca mecanism de verificare a informațiilor care circulă public. La publicația Libertatea unde realizez rubrica 5 Știri by Libertatea despre Comunicarea nonverbală, cea mai importantă etapă de producție a emisiunii este cea de documentare și de verificare a informațiilor. În epoca dezinformării și a deep-fake, în era digitală și a algoritmizării urii și minciunii, jurnalistul are un rol esențial de responsabilitate publică, de fact-checker, împotriva propriilor suspiciuni și prejudecăți.

Glamora Magazine: Doamnă, ce v-a atras către marketing și lumea brandurilor?

Irina: Pentru că brandingul bun e despre încredere și claritate, nu despre “ambalaj”. Îmi place să fiu mereu în această profesie la intersecția dintre oameni, date, creativitate și rezultate. Îmi place să îmi văd campaniile peste tot, prin oraș, la TV sau prin țară. Să văd oamenii interacționând cu conținutul de brand pe care îl generează.

EXCLUSIV

Glamora Magazine: Vă consultați profesional unul cu celălalt? Cine pe cine „corectează” mai des?

Antonio: Eu “corectez” uneori tonul și nuanțele în discursul ei.

Irina: Eu “corectez” lipsa de pragmatism și alunecarea spre teorie: cum ajunge ideea la oameni, cât de clară și succintă este, ce impact are, ce măsurăm în urma livrării.

Glamora Magazine: Cum vedeți viitorul comunicării, al educației și al brandingului într-o societate dominată de digital?

Antonio: Mai multă tehnologie înseamnă mai multă nevoie de etică și verificare. La Asociația Română de Training și Educație Informală (ARTE) pe care o conduc, eu și colegii mei susținem cursuri gratuite de educație digitală și gândire critică pentru elevi și studenți. Jurnalismul asistat de AI implică și mai multă responsabilitate cu privire la colectarea, verificarea și difuzarea de informații în spațiul public. Ascensiunea AI va genera și mai multă nevoie de empatie umană în procesele de comunicare interpersonală. La cursurile pe care le țin la Fundația Calea Victoriei studiem despre cum identificăm știrile false și contracarăm dezinformarea. În era sistemelor AI va fi cu atât mai multă nevoie de gândire critică și abilități soft de comunicare umană.

Irina: Brandurile vor câștiga mai multă transparență și consistență. Digitalul nu iartă inconsecvența. Va conta tot mai mult și mediul offline, pentru că digitalul este deja supra saturat și atenția consumatorilor supra solicitată. Astfel, un brand de succes va fi unul care are o interacțiune integrată cu consumatorul, întâlnindu-l inclusiv în touchpoint-uri fizice și oferindu-i experiențe autentice sau chiar exclusive.

Glamora Magazine: Dacă ar trebui să vă descrieți relația într-un singur cuvânt, care ar fi acela?

Antonio: Echilibru.

Irina: Siguranță.



Glamora Magazine: Ce vă emoționează cel mai mult unul la celălalt?

Antonio: Că Irina își păstrează umorul când e greu și nu face prea mult caz din eforturile pe care le face zilnic pentru mine și fetele noastre.

Irina: Că Antonio are grijă de oameni – pune mereu pe primul loc studenții, colegii, prietenii și familia sa – fără să-și facă un titlu de glorie din asta.

EXCLUSIV

Glamora Magazine: Ce înseamnă, pentru voi, eleganța — ca stil de viață, nu ca aparență?

Antonio: Decență, măsură, cumpătare. Nu stridență. Cioran spune undeva că o femeie care nu știe să zâmbescă e ca o sirenă de Ambulanță.

Irina: Să fii coerent cu tine însuși: ce spui, ce faci, cum tratezi oamenii. Și să fii adaptat situației: să nu fi ostentativ când nu e cazul, nici rece și rezervat când e momentul să fii extrovertit.

Glamora Magazine: Ce lipsește astăzi din educația tinerilor, din perspectiva voastră?

Antonio: Alfabetizare media și disciplina identificării surselor valoroase și credibile de informare online. Lipsește exercițiul verificării în media socială: mereu în viteză, tinerii, dar și bătrânii, se grăbesc să tragă concluzii pripite și să viralizeze știrile care le confirm propriile prejudecăți, fără să ia înainte o pauză de gândire, fără să ia în calcul efectele actelor lor de comunicare. Un proverb chinezesc spune: “suntem stăpânii cuvintelor nerostite și sclavii celor spuse”.

Irina: Abilități de comunicare aplicată și gândire critică: să poți construi, explica, articula, nu doar consuma conținut. Și să înțelegi că nu orice conținut pe care îl generezi este de calitate sau te poate îmbogăți ca influencer. Este un mit în care cred mulți copii și îi împiedică de la a investi mai mult timp în cultură, educație, în a-și găsi un scop real, util în viață. Apoi, eu cred că limitele sunt importante: un copil crescut prea lejer nu va avea același respect față de autoritate, fie că vorbim de profesori sau șefi ulterior, nici față de partenerul său de viață. Copiii trebuie să-și câștige locul în societate prin educație și micile lor performanțe, prin a fi buni la ceva, pasionați de ceva, care nu țin doar de mediul digital – nu să creadă că li se cuvin automat lucruri și să aștepte să fie tratați ca adulții, când ei mai au multe de învățat și dovedit până acolo.



EXCLUSIV

Glamora Magazine: Ce mesaj ați transmite tinerilor care își doresc atât o carieră solidă, cât și o relație sănătoasă?

Antonio: Nu sacrificați relațiile umane pe altarul “performanței” sau al reușitei în carieră. Dar nici nu sacrificați cariera și formarea profesională pe altarul “romantismului”. Multe familii sunt distruse pentru că soții egocentrici au pus obsesia pentru carieră mai presus de sentimentele partenerilor lor de viață sau mai presus de timpul valoros cu copiii lor. La fel, multe cariere potențiale sunt eșuate pentru că tinerii au făcut alegeri în viața personală din teribilism, împotriva sfaturilor părinților lor. Cred totodată că fiecare generație are căile sale de a alege ce e mai bine pentru sine.

Irina: Nu căutați perfecțiunea, căutați compatibilitate, dialog deschis și respect. Nu stresăți partenerul cu reproșuri și critici – concentrați-vă pe ce apreciați unul la altul și pe obiective, pe ce vă doriți de la viitor. E important să aveți un plan comun de viață, să îl discutați, să vă consultați înainte de decizii importante, nu să le luați unilateral. Cât despre carieră – începeți de tineri, dați cât mai mult cât aveți 20-30 de ani, ca să aveți timp să promovați până când veți avea copii. Atunci deja trebuie să fiți ultraspecializați în ceea ce faceți, ca să vă vină ușor să vă faceți treaba. Alegeți-vă cu atenție locul de muncă, nu rămâneți în locuri toxice, dar nici nu schimbați prea frecvent jobul sau direcția carierei – să o ieși frecvent de la zero implică riscuri. Dezvoltați-vă networkingul, mergeți la evenimente, la conferințe, învățați de la cei care au experiență în domeniu, de la specialiștii mai seniori din alte industrii, dar și de la competitori. Fiți prezenți și vizibili!



GLAMORA MAGAZINE



Fabio Niță a filmat un nou videoclip în Mykonos



Artistul Fabio Niță revine cu un videoclip de excepție, filmat în spectaculoasa stațiune Mykonos, insula care îți taie respirația prin peisajele sale unice.

Filmările au avut loc pe cea mai frumoasă vreme, cu mult soare și o atmosferă exact așa cum și-a dorit artistul.

Invitata specială a videoclipului este Anisia Călin, iar întregul proiect a fost realizat de talentatul Beniamin G.

„Totul a decurs perfect, exact cum mi-am imaginat”, a declarat Fabio Niță pentru Glamora.

Valentina Visarion Mingopol, strălucire românească pe covorul roșu de la Cannes



Actriță și producătoare a patru spectacole de teatru, Valentina Visarion Mingopol își construiește parcursul artistic prin eleganță, sensibilitate și o prezență autentică în lumea culturală, atât națională, dar și internațională.

Recent, aceasta a fost invitată la unele dintre cele mai exclusiviste evenimente organizate în cadrul Festivalului de Film de la Cannes, printre care cel de la Magnum Beach, dedicat celebrării premierei mondiale a filmului „Fjord”, noua producție regizată de Cristian Mungiu, prezentată în cadrul celei de-a 79-a ediții a Festivalului de Film de la Cannes, care a și câștigat marele premiu Palme d'Or.

EXCLUSIV GLAMORA MAGAZINE

Cu această ocazie, ea a strălucit într-o rochie spectaculoasă semnată Herminas Reea Brand, o creație care i-a evidențiat eleganța și rafinamentul, atrăgând admirația celor prezenți și a fotografilor.

De asemenea, Valentina Visarion Mingopol a fost prezentă și la CANNES PRESTIGE GALA, un eveniment care reunește personalități marcante din cinematografie, artă și modă, desfășurat la prestigiosul Carlton Cannes.



EXCLUSIV



EXCLUSIV

În timpul prezenței sale la Cannes, superba actrița a realizat și o ședință foto specială pentru brandul Herminas Reea, într-un decor spectaculos specific Rivierei Franceze, evidențiind rafinamentul, feminitatea și estetica sofisticată care definesc atât universul artistic al actriței, cât și identitatea vizuală a brandului.

Prin activitatea sa artistică și implicarea în producția și organizarea de spectacole de teatru, Valentina Visarion Mingopol continuă să promoveze cultura și arta.

Recunoașterea contribuției sale a fost confirmată și la sfârșitul anului 2024, când a fost distinsă cu Premiul de Excelență pentru Susținerea și Promovarea Artei Teatrale și Muzicale Independente Profesioniște, în cadrul Elite Hub Awards, aceasta fiind CEO-ul firmei Syarela Arts.



“BRANCUSI 150” – o Aniversare de vis



Marti 5 mai 2026, în ineditul și futuristul spațiu de la YUNITY Park, într-o atmosferă unică de vară spirituală, a avut loc cel mai amplu și spectaculos Eveniment multi-art al anului. “BRÂNCUȘI 150” a fost Tema Ediției Aniversare – a 20a – a seriei de Evenimente de Modă axată pe Stilismul Arty: “FASHION MOMENTS” by Alin Gălățescu.

Cum 2026 este “Anul BRÂNCUȘI” această Ediție specială i-a fost dedicată exclusiv acestui mare maestru – în toată complexitatea lui. În mod excepțional Evenimentul a conținut o mulțime de intervenții din celelalte arte tangente cu creația și inspirația Brâncușiană – nu doar Moda.

Show-ul a demarat astfel printr-un dans creat în spiritul ‘Baletelor ruse’ – știindu-se apetența marilor balerine ale vremii, din Paris, pentru a dansa în atelierul maestrului român. Momentul a fost realizat în coregrafia talentatei Oana Ioniță.

FASHION

Axul scenei – de o modernitate și spectaculozitate cu totul aparte – a fost Tripticul semnat de sculptorul Giulian Dumitriu, format din 3 Coloane derivate din ‘Colana Infinitului’, aduse acum în ideea de ‘Familie’ – “de Infinit ce coboară în fiecare dintre noi și, în final, în întreaga Familie.”

Baza Sonoră a Evenimentului a fost realizată special pentru show – în stilul universului sonor Brâncușian - de către dialogul creativ JEZEBEL (Izabela Barbu) x ZUM Music. Ei au performat un autentic Concert - mixând preferințele maestrului pentru Jazz-ul American al anilor '30-'50, cu rădăcinile românești, de care era atât de mândru – de la Maria Tănase la incantații spirituale – și totul pus împreună cu sonorități pariziene – universul în care și-a creat marile opere.



Colecția multi-brand a fost cea mai amplă dintre toate cele 20 de Ediții ale “FASHION Moments”. Aceasta a cuprins creațiile a 15 designeri vestimentari și 5 designeri de accesorii – în total peste 80 de ‘personaje’ excepționale inspirate sau coborâte aproape direct din opera marelui BRÂNCUȘI – în acest an aniversar. Cei 15 designeri, în ordinea intrării în Show, au fost: Steliana Macsimov – ‘Stellium’ / Alexandra Catrangiu / Cristina Diaconu – ‘Black Sheep’ / Alexandra Calafeteanu / Carmen Roată / Zeinab Hamade – ‘ZNH’ / Denis Predescu / Alexandra Sandu – ‘Maam With Love’ / Ioana Gata – ‘IUnique’ / Sebastian Stanciu / Raluca Soare / Laura Titor / Maria Amelian / Beatrice Lianda Dinu / Emilia Tudoran și Iulia Ghenea – ‘Zestal’.

A rezultat cea mai amplă și complexă viziune creativă inspirată de Opera, Viața și Spiritualitatea marelui Constantin BRÂNCUȘI creată în lumea Modei, în România. Cei peste 400 de oaspeți au beneficiat și de un ‘Open Backstage’ înainte de începerea mării Prezentări, ședințe foto spontane explodând în întregul imens și spectaculos YUNITY Park.

A fost o seară de glorie și mândrie pentru Moda Românească, omagiind astfel moștenirea unui mare artist al umanității ce a lăsat în urmă un ‘Cloud inspirațional’ unic pe care, iată, l-au explorat și exploatat creativ acești inspirați designeri într-un eveniment unic în istoria Modei românești contemporane.

FASHION

În Colecție au fost prezente și câteva invitate speciale: Ozana Barabancea, Livia Graur (Prima Tv), Anisa Săndulache, Oana Florentina Văduva (Columna Tv), Diana Dragotescu (Euro News), Lavinia Tirzianu (Metropola Tv), Irina Saulescu (actriță), Lorena Anastasiu (scriitoare), Ana Rubeli (Fundatia 'Aici a stat'), Nicoleta Luciu și fiica sa.

Seara a fost dedicată memoriei bunului nostru prieten și designer de geniu: RĂZVAN CIOBANU – la împlinirea a 7 ani de la tragica sa dispariție.

Numeroasa echipă din spatele acestei grandioase producții, un tur de forță pentru toți cei implicați direct, a fost formată din: Make-up – Echipa “PAULINA BULDUMEA Make-up School” / Hair – Echipa “ERIKA GONCZI Hair Design” / Dans: Echipa OANA IONIȚĂ / Accesorii: ‘Fason’ by CRISTINA GRAMA / Laura Olaru / MADS Jewelry / ANA ILIE / Atelier DANESSA/ Foto-Video -Remus Nicolaescu/Eliza Matei/Robert Billi/YUNITY Park.



Partenerii noștri – fără de care nimic nu ar fi fost posibil - au fost: “TEZAU” – la împlinirea a 16 Ani de existență, chiar în aceste zile: LA MULȚI, MULȚI ANI! / “AQUA CARPATICA” – Brandul autohton cel mai apropiat și asumat atașat valorilor grafice și românești ale marelui BRÂNCUȘI / “Domeniile SÂMBUREȘTI” / “SCANDIA FOOD” – cu ineditele sale noi sucuri, în Premieră: “VITALIQUE” / “DIGITAL BARISTA” – cel mai creativ brand de Barista Arty din țară / “ARTESANA” – Artizanii laptelui / “EUROPEN DRINKS” – cu noile sale sucuri fără acid: “REVIGO” / “GENESIS PROPERTY” și “YUNITY PARK” – gazdele noastre speciale. PR-ul a fost asigurat de partenerul nostru tradițional: “PRagmatIQ by Mihaela Rădăcină”. “FASHION MOMENTS” este o creație exclusivă AVANPREMIERE by Alin Gălățescu.

FASHION



FASHION



Iunie marchează începutul verii și, odată cu el, o schimbare subtilă, dar importantă în stil.



Dacă primăvara a fost despre experiment și joc, vara începe cu o nevoie clară de simplificare. Ținutele devin mai curate, mai aerisite, iar accentul cade pe calitatea materialelor și pe naturalețea apariției.

În acest context, Corina Nenciu recomandă un stil effortless, dar extrem de bine gândit.

FASHION

Piesa centrală a începutului de vară este, fără îndoială, lenjeria din materiale naturale — în special inul și bumbacul. Acestea nu doar că oferă confort termic, dar adaugă și un aer sofisticat, relaxat în același timp.

Albul devine culoarea dominantă. Este non-culoarea care transmite eleganță, prospețime și rafinament fără efort. Fie că alegi o rochie din in, un costum lejer sau o combinație simplă de top și pantaloni, albul are capacitatea de a transforma orice apariție.

În același timp, croielile devin mai simple, dar mai bine executate. Nu mai este nevoie de artificii — detaliile subtile, precum o linie perfectă a umerilor sau o talie bine definită, fac diferența.

Rochiile lungi, vaporose, seturile din două piese și sandalele minimaliste definesc începutul verii. Este acel tip de stil care pare natural, dar este, de fapt, foarte atent construit.

Accesoriile sunt discrete: o geantă din rafie, o pereche de ochelari cu design clasic, bijuterii fine. Totul este despre echilibru.

Vara nu cere exces.

Cere claritate, naturalețe și încredere.



Recomandarea Corinei Nenciu:

Investește în piese din materiale naturale și alege croieli care îți pun în valoare silueta fără efort. Stilul de vară nu trebuie să fie complicat ca să fie memorabil.

Machiajul rezistent – cum îți păstrezi look-ul impecabil întreaga zi



Primăvara târzie și începutul verii aduc temperaturi mai ridicate, evenimente în aer liber și zile tot mai lungi. În acest context, machiajul nu mai este doar o alegere estetică, ci și una practică.

Fie că vorbim despre o zi aglomerată, un eveniment important sau pur și simplu dorința de a arăta bine de dimineața până seara, rezistența machiajului devine esențială.

Un machiaj reușit nu înseamnă doar produse bune, ci și tehnică, pregătire și echilibru.



Pregătirea tenului – pasul care face diferența

Rezistența machiajului începe înainte de aplicarea acestuia. O piele bine pregătită ajută produsele să adere mai bine și să reziste mai mult.

Curățarea tenului este esențială pentru îndepărtarea excesului de sebum și a impurităților. Urmează hidratarea, care trebuie adaptată tipului de ten – nici prea lejeră, dar nici prea încărcată.

Primerul joacă un rol cheie în acest proces. El creează o bază uniformă și ajută machiajul să reziste mai mult timp, reducând aspectul porilor și controlând luciul.

Tehnica aplicării – mai puțin înseamnă mai mult

Unul dintre cele mai frecvente mituri este că mai mult produs înseamnă mai multă rezistență. În realitate, straturile groase de machiaj se degradează mai repede.

Aplicarea în straturi subțiri, bine blenduite, este cheia unui machiaj durabil.

Fondul de ten trebuie aplicat uniform, fără exces, iar corectorul doar acolo unde este necesar.

Fiecare produs trebuie să fie integrat bine în piele înainte de a trece la următorul pas.

Fixarea – secretul longevității

Pentru ca machiajul să reziste, fixarea este esențială. Pudra trebuie aplicată strategic, în special în zona T, unde apare cel mai des luciul.

Spray-ul fixator este un aliat de încredere, mai ales în zilele calde sau în cazul evenimentelor lungi. Acesta ajută la „sigilarea” machiajului și oferă un aspect mai natural, reducând efectul de pudră.

BEAUTY

Ochii – fără compromisuri

Machiajul ochilor este adesea primul care cedează, mai ales în condiții de căldură sau umiditate. Pentru a evita acest lucru:

- folosește un primer de pleoape;
- alege farduri rezistente sau waterproof;
- optează pentru mascara rezistentă la apă.

Eyelinerul trebuie să fie de bună calitate, pentru a evita transferul sau estomparea necontrolată.

Buzele – rezistență și confort

Pentru buze, alegerea texturii este importantă. Rujurile mate sau semi-mate sunt mai rezistente, însă trebuie aplicate pe buze bine hidratate.

Conturul buzelor ajută nu doar la definire, ci și la menținerea rujului în interiorul liniei naturale.

Retușuri inteligente

Chiar și cel mai rezistent machiaj poate avea nevoie de mici ajustări pe parcursul zilei. În loc să reaplici produse în exces, este mai eficient să folosești:

- șervețele matifiante pentru excesul de sebum
- puțină pudră aplicată local
- reaplicarea rujului.

Retușurile trebuie să fie discrete, pentru a menține aspectul natural al machiajului.

Echilibrul – cheia unui machiaj reușit

Un machiaj rezistent nu înseamnă un machiaj încărcat. Din contră, cele mai durabile look-uri sunt cele echilibrate, în care fiecare produs este folosit cu măsură.

Alegerea produselor potrivite pentru tipul de ten, combinată cu o tehnică corectă, face diferența dintre un machiaj care rezistă și unul care se estompează rapid.

Concluzie

Machiajul rezistent este rezultatul unei rutine bine gândite, nu doar al unor produse performante. De la pregătirea tenului până la fixare și retușuri, fiecare pas contribuie la un look impecabil pe termen lung.

În zilele aglomerate sau în momentele importante, cel mai mare avantaj este să știi că machiajul tău rămâne intact – iar tu te poți concentra pe ceea ce contează cu adevărat.

Pentru că un machiaj reușit nu este doar cel care arată bine, ci și cel care rezistă alături de tine întreaga zi.

Gesturi simple prin care ai grijă de dinții tăi, explicate pe înțelesul tuturor de un medic stomatolog



Sănătatea dinților nu începe în cabinetul stomatologic, ci acasă, în fiecare zi, prin gesturi mici, aparent banale, dar extrem de importante. De multe ori, oamenii cred că dinții se strică brusc, că o carie apare dintr-odată sau că gingiile încep să sângereze fără motiv.

În realitate, cele mai multe probleme dentare apar treptat, prin acumularea unor obiceiuri mici, repetate zilnic. La fel, sănătatea orală se construiește tot prin gesturi simple, făcute constant și corect.

LIFESTYLE

Primul și cel mai important gest rămâne periajul dentar. Deși pare un lucru foarte cunoscut, mulți oameni nu se spală corect pe dinți, chiar dacă o fac zilnic. Periajul nu înseamnă doar să treci repede periuța peste dinți, ca să simți gust de mentă și prospețime.

Scopul real al periajului este îndepărtarea plăcii bacteriene, acel strat fin, lipicios, aproape invizibil, care se depune pe suprafața dinților și la marginea gingiei. În placa bacteriană trăiesc bacterii care transformă zaharurile din alimentație în acizi. Acești acizi atacă smalțul, slăbesc structura dintelui și, în timp, pot duce la apariția cariilor.

De aceea, periajul trebuie făcut de două ori pe zi, dimineața și seara, cu răbdare, timp de aproximativ două minute. Nu forța este importantă, ci tehnica. Un periaj agresiv nu curăță mai bine, ci poate răni gingia și poate contribui la retracții gingivale sau sensibilitate dentară.

Dinții nu trebuie frecăți ca o suprafață murdară, ci curățați cu mișcări blânde, controlate, astfel încât periuța să ajungă și la zona de lângă gingie, acolo unde placa bacteriană se acumulează cel mai ușor. O periuță cu peri moi este, în general, mai prietenoasă cu gingiile și cu smalțul decât una dură. Ideea că o periuță tare curăță mai bine este greșită. În realitate, o periuță prea dură, folosită cu presiune mare, poate face mai mult rău decât bine.

Un alt lucru foarte important este pasta de dinți cu fluor. Fluorul are un rol bine cunoscut în prevenirea cariilor, pentru că ajută la întărirea smalțului și îl face mai rezistent în fața atacului acid. Smalțul este cel mai dur țesut din corp, dar nu este invincibil. El poate fi slăbit de acizi, de zahăr, de băuturi carbogazoase, de sucuri, de energizante sau de gustări frecvente.

Fluorul ajută la remineralizare, adică sprijină procesul prin care smalțul își recapătă o parte din mineralele pierdute. De aceea, după periaj, este bine să nu clătim excesiv cu apă. Dacă clătim foarte mult, îndepărtăm rapid fluorul de pe dinți și reducem timpul în care acesta poate acționa. Este suficient să scuipăm excesul de pastă, fără să transformăm finalul periajului într-o clătire abundentă.

Seara, periajul este deosebit de important. În timpul nopții, secreția salivară scade, iar saliva are un rol protector pentru dinți. Ea ajută la neutralizarea acizilor, spală resturile alimentare și contribuie la menținerea unui echilibru în cavitatea orală. Când dormim, gura este mai uscată, iar bacteriile pot acționa mai ușor.

De aceea, a merge la culcare fără să te speli pe dinți este unul dintre cele mai nocive obiceiuri pentru sănătatea orală. Nu contează doar că ai mâncat dulce sau nu. Chiar și resturile mici de alimente, combinate cu placa bacteriană deja existentă, pot crea un mediu favorabil cariilor și inflamației gingivale.

Un gest simplu, dar deseori neglijat, este curățarea spațiilor dintre dinți. Periuța dentară, oricât de bună ar fi, nu poate intra complet între dinți. Acolo se pot aduna resturi alimentare și bacterii, iar aceste zone devin locuri frecvente pentru apariția cariilor interdentare. Aceste carii sunt periculoase tocmai pentru că nu se văd ușor la început. Omul poate avea impresia că dinții arată bine, iar problema să fie deja instalată între doi dinți. De aceea, folosirea aței dentare sau a periutei interdentare este foarte importantă. Nu trebuie privită ca un moft, ci ca o parte firească a igienei orale. Periajul curăță suprafețele mari ale dinților, dar spațiile dintre dinți au nevoie de atenție separată.

Pentru persoanele cu dinți foarte apropiați, ața dentară poate fi potrivită. Pentru persoanele care au spații mai mari între dinți, lucrări protetice, implanturi, punți sau aparat dentar, periutele interdentare pot fi mai eficiente. Nu există o singură metodă ideală pentru toți. Igiena orală corectă se adaptează fiecărei persoane, în funcție de forma dinților, de spațiile dintre ei, de gingii, de lucrările existente și de sensibilitățile fiecăruia. Un medic stomatolog sau un igienist dentar poate arăta pacientului exact ce instrument i se potrivește și cum trebuie folosit fără să rănească gingia.

LIFESTYLE

Gingia sănătoasă nu ar trebui să sângereze la periaj. Mulți oameni se sperie când văd sânge și se opresc din curățare, crezând că periajul sau ața dentară le face rău. În multe cazuri, sângerea apare tocmai pentru că gingia este inflamată din cauza plăcii bacteriene. Dacă zona nu mai este curățată, inflamația se întretine.

Desigur, dacă sângerea persistă, este nevoie de un consult stomatologic, pentru că poate fi vorba despre gingivită sau despre o problemă parodontală. Dar ideea esențială este aceasta: gingiile au nevoie de curățare blândă, nu de abandon. O gingie care sângerează nu trebuie ignorată, ci înțeleasă ca un semnal că acolo există o inflamație.

Apa de gură poate fi utilă, dar nu trebuie înțeleasă greșit. Ea nu înlocuiește periajul și nu înlocuiește curățarea interdentară. Apa de gură poate completa igiena orală, mai ales în anumite situații, cum ar fi respirația neplăcută, inflamațiile gingivale, purtarea aparatului dentar sau recomandarea medicului după anumite tratamente.

Dar dacă cineva folosește apă de gură și nu se spală corect pe dinți, problema rămâne. Este ca și cum ai parfuma o cameră fără să faci curățenie.

Senzația de prospețime nu înseamnă automat sănătate. Gura poate mirosi frumos pentru scurt timp, dar placa bacteriană să rămână în continuare pe dinți și la nivelul gingiei.

Alimentația are un rol major în sănătatea dentară. Dinții nu sunt afectați doar de ce facem cu periuta, ci și de ce mâncăm și cât de des mâncăm.

Zahărul este unul dintre principalii factori implicați în apariția cariilor, nu doar prin cantitate, ci și prin frecvență. Pentru dinți, poate fi mai dăunător să ronțai dulciuri sau gustări mici toată ziua decât să mănânci o porție dulce o singură dată, în apropierea unei mese.

De fiecare dată când mâncăm ceva dulce sau bogat în carbohidrați fermentabili, bacteriile din gură produc acizi. Acești acizi scad pH-ul din cavitatea orală și atacă smalțul. Dacă aceste episoade se repetă foarte des, dintele nu mai are suficient timp să se refacă între atacuri.

Băuturile acide sunt o altă problemă. Sucurile carbogazoase, energizantele, unele băuturi pentru sportivi, chiar și sucurile naturale consumate frecvent pot contribui la eroziunea smalțului. Eroziunea nu este același lucru cu o carie.

Caria este produsă prin acțiunea bacteriilor și a acizilor rezultați din metabolizarea zaharurilor, în timp ce eroziunea apare prin contactul direct și repetat al dinților cu acizi. În ambele cazuri, smalțul are de suferit. Un gest simplu este să bem apă după alimente sau băuturi acide și să nu ne spălăm imediat pe dinți după consumul lor. După un episod acid, smalțul este temporar mai vulnerabil, iar periajul imediat și agresiv poate accentua uzura. Este mai bine să așteptăm puțin, să clătim cu apă și apoi să ne spălăm.

Apa simplă este unul dintre cei mai buni aliați ai dinților. Nu pare spectaculos, dar este foarte importantă. Apa ajută la îndepărtarea resturilor alimentare, diluează acizii și sprijină saliva în rolul ei protector. Mai ales atunci când nu putem să ne spălăm imediat pe dinți, un pahar cu apă după masă poate fi un gest mic, dar folositor.

Mestecatul gumei fără zahăr poate ajuta și el în anumite situații, pentru că stimulează saliva, dar nu trebuie transformat într-un substitut pentru igiena orală. Saliva este un mecanism natural de apărare, iar tot ce susține secreția salivară normală ajută indirect și dinții.

LIFESTYLE

Un alt obicei important este să fim atenți la semnele mici. Durerea dentară nu este singurul semn că există o problemă. Sensibilitatea la rece, sângerarea gingiilor, respirația neplăcută persistentă, retracția gingivală, gustul neplăcut, mobilitatea dentară, acumularea rapidă de tartru sau senzația că ceva se agață între dinți pot fi semnale că este nevoie de un consult.

Din păcate, mulți oameni ajung la stomatolog doar când apare durerea puternică. Dar stomatologia modernă nu ar trebui să fie despre urgență și suferință, ci despre prevenție. O carie descoperită devreme se tratează mult mai simplu decât una profundă. O gingivită tratată la timp poate fi reversibilă, în timp ce boala parodontală avansată poate duce la pierderea dinților.

Detartrajul profesional este un alt gest esențial de prevenție. Tartrul nu poate fi îndepărtat prin periaj acasă. Odată mineralizată placa bacteriană, aceasta devine dură și aderă la suprafața dinților.

Tartrul favorizează inflamația gingiei și întreține acumularea de bacterii. De aceea, detartrajul periodic nu este doar o procedură estetică prin care dinții arată mai curați, ci o intervenție importantă pentru sănătatea gingiilor. Frecvența detartrajului se stabilește individual. Unele persoane au nevoie la șase luni, altele mai des, mai ales dacă au predispoziție la depuneri, gingii sensibile sau probleme parodontale.

Trebuie spus foarte clar că sănătatea orală nu înseamnă dinți perfect albi. Culoarea naturală a dinților diferă de la om la om. Dinții pot fi sănătoși chiar dacă nu sunt de un alb intens. Obsesia pentru albire, produse abrazive sau metode găsite pe internet poate afecta smalțul și gingiile. Unele trucuri populare, cum ar fi folosirea bicarbonatului foarte des, a lămâii sau a altor soluții acide, pot face mai mult rău decât bine. Dinții nu trebuie tratați ca o suprafață de curățat agresiv, ci ca un țesut viu în relație cu gingia, saliva, alimentația și întregul organism.

Sănătatea dinților are legătură și cu sănătatea generală. Inflamația gingivală cronică nu rămâne întotdeauna doar o problemă locală. Cavitatea orală este conectată cu restul corpului, iar bacteriile și inflamația pot influența starea generală, mai ales la persoanele cu diabet, boli cardiovasculare sau imunitate scăzută. În același timp, unele probleme generale se pot vedea în gură. Gura uscată, leziunile mucoasei, infecțiile repetate, vindecarea grea sau sângerările pot avea uneori legătură cu starea generală de sănătate. De aceea, stomatologul nu privește doar dinții separat, ci întreaga cavitate orală.

Un gest simplu, dar foarte valoros, este să nu amânăm. Amânarea transformă problemele mici în probleme mari. O sensibilitate ignorată poate ajunge durere. O carie mică poate ajunge tratament de canal. O gingie inflamată poate ajunge boală parodontală. O lucrare care nu mai este adaptată corect poate afecta dinții vecini sau gingia. Când mergem la control periodic, nu mergem pentru că ne doare, ci tocmai ca să nu ajungă să ne doară. Aceasta este diferența dintre stomatologia de prevenție și stomatologia de urgență.

În final, cea mai importantă idee este că sănătatea dentară nu se menține prin gesturi complicate, ci prin consecvență. Nu trebuie să ai o rutină perfectă, sofisticată, costisitoare sau plină de produse.

Trebuie să ai o rutină corectă, repetată zilnic. Periaj dimineata și seara, curățarea spațiilor dintre dinți, atenție la zahăr și băuturi acide, apă după mese, controale regulate și detartraj atunci când este nevoie. Aceste gesturi simple pot face diferența dintre dinți vulnerabili și dinți păstrați sănătoși ani de zile.

Dinții nu au nevoie de agresivitate, ci de grijă. Gingiile nu au nevoie să fie ignorate, ci ascultate. Iar sănătatea orală nu este un lux, ci o formă de respect față de corpul tău. Când ai grijă de dinții tăi, nu ai grijă doar de zâmbet, ci și de felul în care mănânci, vorbești, te exprimi, te simți și te prezinți lumii. Gesturile mici, făcute zilnic, sunt cele care construiesc sănătatea mare.

Furtunile vieții nu vin să ne distrugă, ci să ne transforme



Există o convingere des întâlnită: „timpul vindecă totul”. Dar adevărul este că timpul, singur, nu vindecă nimic.

Un os fracturat, netratat la timp, nu se vindecă doar pentru că trec zilele. Din contră, poate deveni nefuncțional. La fel și sufletul.

Rănille emoționale ascunse, temerile reprimare, durerile neexprimate nu dispar în timp. Ele se adâncesc. Se transformă. Ies la suprafață în momente de tensiune, în reacții pe care nu ni le putem explica, în resentimente care ne consumă încet, atât mintea, cât și trupul.

Timpul poate deveni vindecător doar atunci când este trăit conștient: în credință, în rugăciune, în sprijinul celor dragi.

LIFESTYLE

Furtunile nu pot fi ocolite

În viață, furtunile nu pot fi evitate. Nu există un drum ocolitor.

Așa cum un marinar nu învață să navigheze pe ape liniștite, ci înfruntând valurile, tot așa și noi ne formăm trecând prin încercări. Nu înainte de furtună suntem pregătiți... ci în mijlocul ei.

Furtunile au rolul de a ne scoate din automatism. Ne trezesc. Ne opresc. Ne obligă să simțim.

Lacrimile, deși dureroase, sunt o formă de eliberare. Așa cum ploaia curăță aerul și aduce răcoare pământului, tot așa plânsul limpezește sufletul. După furtună, începe claritatea.

Unde ne adăpostim când doare?

În fața unei furtuni reale, căutăm adăpost. Ne protejăm. Ne retragem într-un loc sigur.

Dar în fața furtunilor interioare?

Avem nevoie de un adăpost sufletec.

Pentru fiecare poate arăta diferit:

- o biserică, în liniște și rugăciune
- un loc în natură, unde sufletul respiră
- o conversație sinceră cu un om care ne iubeste
- sau chiar tăcerea în care ne întâlnim cu noi înșine și cu Dumnezeu

Important este să nu rămânem singuri în durere.

Suferința nu este o pedeapsă

Una dintre cele mai mari iluzii ale lumii moderne este că viața ar trebui să fie ușoară, confortabilă, lipsită de probleme.

Dar suferința face parte din condiția umană. Nu este o pedeapsă, ci o realitate.

Fugim de ea, o negăm, o evităm... iar asta ne face să suferim și mai mult.

Adevărul este simplu, doar că uneori e greu de acceptat: nu putem evita durerea, dar putem învăța să o gestionăm.

Când acceptăm că viața vine și cu greutate, nu doar cu bucurii, devenim mai ancorați, mai stabili, mai înțelepți.



LIFESTYLE

Cât ducem, atât primim

Există o mângâiere profundă în gândul că nu primim mai mult decât putem duce. Încercările nu vin la întâmplare. Ele sunt îngăduite atât cât putem crește prin ele. Omul care fuge de durere, care nu vrea să fie corectat, care caută doar binele superficial, trăiește departe de realitate. Creșterea nu se întâmplă în confort. Durerea ne poate închide... sau ne poate deschide

Durerea are două direcții:

- ne poate închide în noi, în nemulțumire și revoltă
- sau ne poate deschide spre profunzime, smerenie și sens

Depinde de cum alegem să o privim.

Dacă ne fixăm doar pe suferință, ea crește.

Dacă ne ridicăm privirea — spre Dumnezeu, spre sens, spre ceilalți — durerea se transformă.

Uneori, un gând bun, o rugăciune sau conștientizarea că există oameni care duc poveri mai grele decât noi pot schimba complet starea interioară.

Fără efort, nu există creștere

Exact ca în corp: când începem să facem mișcare, apare durerea. Febra musculară.

Disconfortul. Dar aceasta nu este un semn că ceva e greșit — ci că are loc o transformare.

La fel este și în viață. Fără efort, fără provocări, fără depășiri, nu există evoluție.

Nu ne-am bucura de lumină dacă nu am cunoaște întunericul.

Furtunile ne șlefuiesc

Cele mai grele momente ale vieții sunt, de multe ori, cele care ne formează cel mai profund.

Așa cum sculptorul lovește piatra pentru a scoate forma ascunsă în ea, așa cum aurul trece prin foc pentru a deveni mai pur, tot așa și noi suntem șlefuiți prin încercări.

Dacă am trece prin viață fără obstacole, am rămâne fragili, neformați, nepregătiți. Nu am deveni niciodată ceea ce am putea fi.

Furtunile vor veni. Nu le putem opri. Dar putem învăța să nu ne mai temem de ele. Pentru că nu vin să ne distrugă, ci să ne întoarcă spre noi, spre credință, spre sens. Și, poate cel mai important, spre o versiune a noastră mai profundă, mai curată și mai aproape de Dumnezeu.

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.



Spațiul dintre „aproape” și „niciodată”: cum se pierde, de fapt, unele relații



Există propoziții care nu produc o reacție imediată nu pentru că nu ar conține un adevăr important, ci pentru că îl exprimă într-o formă suficient de ambiguă încât să nu doară și suficient de deschisă încât să nu poată fi respinsă.

Sunt acele formulări care nu închid nimic, dar nici nu deschid cu adevărat ceva, lăsând relația suspendată într-o zonă de posibilitate care, pentru cel implicat emoțional, devine greu de definit și, tocmai de aceea, greu de părăsit. „Nu sunt pregătit” este una dintre aceste propoziții.

Nu pentru că ar fi neapărat falsă, ci pentru că funcționează simultan pe mai multe niveluri. La suprafață, pare o afirmație temporară, care sugerează un proces în desfășurare și o eventuală evoluție. În profunzime, însă, poate ascunde o poziție mult mai stabilă decât lasă să se înțeleagă, una care nu are legătură cu timpul, ci cu direcția.

Dificultatea reală nu este că nu știi ce înseamnă această propoziție, ci că, fiind implicat(ă) emoțional, alegi, de cele mai multe ori fără să conștientizezi, interpretarea care îți permite să rămâi.

Ambiguitatea ca mecanism psihologic: de ce „nu sunt pregătit” nu este niciodată doar o propoziție

Lifestyle

Din punct de vedere psihologic, formulările ambigue au o funcție foarte clară: reduc disconfortul fără a impune o decizie. Pentru persoana care le folosește, ele permit menținerea unei relații fără asumarea unei direcții ferme, evitând atât pierderea, cât și responsabilitatea unei construcții reale.

Această poziție nu este întotdeauna conștientă sau intenționată. În multe cazuri, reflectă o stare internă de ambivalență, o combinație între dorința de apropiere și lipsa disponibilității de a susține consecințele acesteia pe termen lung.

Pentru cel care primește acest mesaj, însă, ambiguitatea are un efect diferit. Ea nu este percepută ca limită, ci ca deschidere. Ca un „încă nu” care poate deveni „da”, dacă sunt îndeplinite anumite condiții, mai mult timp, mai multă răbdare, mai multă înțelegere.

„Îmi spunea că nu este pregătit pentru o relație serioasă, dar în același timp nu pleca niciodată cu adevărat. Iar eu am ales să cred că asta înseamnă că, la un moment dat, va fi.” - M., 46 de ani



Ceea ce se întâmplă aici este un proces subtil, dar esențial: mintea începe să construiască o continuitate acolo unde, în realitate, există o stagnare. Ambiguitatea este tradusă ca potențial, iar potențialul devine motivul pentru care relația este menținută.

Iluzia timpului: de ce așteptarea pare justificată chiar și atunci când nu există schimbare

Una dintre cele mai frecvente confuzii în astfel de relații este asocierea timpului cu progresul.

Există o credință profund înrădăcinată că, dacă ceva durează, înseamnă că evoluează, că se maturizează, că se apropie de o formă stabilă.

În realitate, timpul nu creează direcție, ci doar o confirmă.

Lifestyle

Dacă există o intenție reală de construcție, timpul o susține și o dezvoltă. Dacă această intenție lipsește, timpul nu face decât să prelungească starea existentă, transformând-o într-un tipar familiar, dar neschimbat.

„Am rămas pentru că aveam impresia că, dacă a trecut deja un an, nu poate să fie degeaba. Dar, în același timp, după acel an, nu eram mai aproape de nimic concret.” - A., 36 de ani.

Aici intervine un mecanism psihologic bine cunoscut: efectul investiției. Cu cât investești mai mult, timp, emoție, energie, cu atât devine mai dificil să te retragi, chiar și atunci când rezultatele nu justifică această investiție.

În loc să întrebi dacă relația evoluează, începi să te raportezi la cât ai investit deja în ea.

Și, astfel, rămâi nu pentru că există un viitor clar, ci pentru că există un trecut în care ai investit.



Recompensa intermitentă: de ce „aproape” este mai greu de părăsit decât „nu”

Unul dintre cele mai puternice mecanisme care susțin aceste dinamici este recompensa intermitentă. Atunci când apropierea, validarea sau implicarea nu sunt constante, ci apar imprevizibil, ele devin mai valoroase din punct de vedere emoțional.

Nu pentru că sunt mai intense în sine, ci pentru că sunt rare. Creierul reacționează puternic la acest tip de imprevizibilitate, dezvoltând un tip de atașament bazat nu pe stabilitate, ci pe anticipare. Începi să aștepți momentele bune, să le cauți, să le interpretezi ca semne ale unei direcții care, în restul timpului, nu este susținută.

„Nu era constant, dar când era prezent, era exact cum îmi doream. Și acele momente au fost suficiente cât să rămân.” - D., 34 de ani.

Acest tipar este adesea romanticizat, inclusiv în spațiul monden, unde relațiile marcate de despărțiri și împăcări sunt prezentate ca fiind intense și pasionale. În realitate, ele reflectă adesea dificultatea de a construi stabilitate în absența unei direcții comune.

Dinamica dintre Kylie Jenner și Travis Scott este un exemplu relevant nu prin detalii, ci prin structură: apropiere autentică, dar repetat întreruptă, fără a se transforma într-o formă stabilă de relație pe termen lung.

Ceea ce, din exterior, pare intensitate, din interior este, adesea, inconsistență.

Lifestyle

Momentul în care ambiguitatea devine oboseală

La început, ambiguitatea este susținută de speranță. Există deschidere, flexibilitate, dorința de a înțelege și de a avea răbdare. Dar, pe măsură ce tiparul se repetă fără variații semnificative, apare o schimbare subtilă, dar profundă: ceea ce înainte părea posibil începe să pară improbabil.

Nu pentru că apare o informație nouă, ci pentru că lipsa schimbării devine, în sine, o informație.

„La început am crezut că este o etapă. După un timp, am realizat că este, de fapt, forma relației.” - R., 38 de ani

Aceasta este tranziția de la speranță la luciditate. Și, de multe ori, este însoțită de o oboseală emoțională care nu vine din intensitatea relației, ci din lipsa ei de evoluție.

Conflictul intern: de ce știi, dar nu acționezi

Una dintre cele mai dificile experiențe în astfel de relații este apariția unei rupturi interne între ceea ce înțelegi și ceea ce faci. Acest fenomen, cunoscut în psihologie ca disonanță cognitivă, apare atunci când există o contradicție între percepția realității și comportamentul tău.

Pe de o parte, începi să vezi clar lipsa de direcție iar pe de altă parte, continui să rămâi.



Pentru a reduce această tensiune, mintea creează explicații care justifică rămânerea: reinterpretări ale comportamentului celuilalt, accentuarea momentelor pozitive, minimalizarea propriilor nevoi.

„Știam că nu se schimbă nimic, dar nu eram pregătită să plec dintr-o relație care, din când în când, îmi oferea exact ce aveam nevoie.” - M., 34 de ani

Aceste mecanisme nu sunt slăbiciuni. Sunt forme de adaptare la o realitate ambivalentă.

De ce nu este, în esență, despre comunicare

Este una dintre cele mai frecvente convingeri care apar în astfel de dinamici relaționale, ideea că există o formulare mai bună, un moment mai potrivit sau o explicație mai clară care ar putea produce, în cele din urmă, schimbarea așteptată. Că, dacă ai spune lucrurile diferit sau ai reuși să fii înțeles/ă pe deplin, celălalt ar începe să vadă relația altfel și să se poziționeze diferit în interiorul ei.

Lifestyle

Această speranță vine din nevoia de a creșea sens și coerență și din convingerea că relațiile se construiesc prin comunicare. În multe contexte, acest lucru este real: comunicarea poate apropia și poate aduce claritate acolo unde există deja o bază comună.

Însă, atunci când diferența este una de direcție, nu de exprimare, comunicarea își atinge limitele.

Pentru că, oricât de bine ai formula, comunicarea nu poate crea o intenție care nu există. Nu poate transforma ambivalența în decizie și nici lipsa de aliniere într-un proiect comun.

„Am avut toate conversațiile posibile, dar ajungeam mereu în același loc: înțelegea... dar nu se schimba nimic.” - A., 39 de ani.

Aceasta este diferența esențială: între a fi înțeles și a merge, efectiv, în aceeași direcție. Iar atunci când direcțiile sunt diferite, conversațiile devin circulare și mențin iluzia unei relații în lucru, deși esențialul rămâne neschimbat.

Unde începe, de fapt, claritatea reală

Claritatea nu apare, așa cum ai putea spera, în momentul în care celălalt oferă un răspuns diferit, ci într-o schimbare de perspectivă din partea ta.

Este acel punct în care atenția se mută de la potențial la realitate, de la ceea ce ar putea deveni relația, la ceea ce este ea, în mod constant și observabil.

Nu mai analizezi fiecare conversație în căutarea unei nuanțe diferite, ci începi să observi tiparul care se repetă. Nu mai acorzi prioritate intențiilor declarate, ci consecvenței, sau lipsei ei, în comportamente.

„Am realizat că nu mai contează ce spune în momentele bune, ci ce se întâmplă între ele.” - R., 41 de ani.

Aceasta este mutarea esențială: de la interpretare la observație.

Pentru că, atunci când privești relația ca pe un tipar, nu ca pe o promisiune, ambiguitatea începe să își piardă puterea. Nu devine mai ușoară, dar devine mai clară iar această claritate te scoate din așteptare și te aduce în zona în care poți decide, în mod real, ce faci mai departe.

Întrebarea care rămâne

Nu „cât mai aștept?”, pentru că aceasta te menține într-un spațiu de incertitudine... ci...

Este această relație, așa cum există ea acum, un spațiu în care viața pe care o îți dorești poate fi construită în mod real?

Pentru că, în final, relațiile nu se pierd brusc, se pierd lent, în acest spațiu dintre „aproape” și „niciodată”, acolo unde rămâi suficient cât să sperii... dar nu suficient cât să construiești.



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: Glamora Magazine Facebook: Glamora Magazine

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

e-mail: saladaniela1994@yahoo.com



GLAMORA

Magazine



MIRELA VESCAN

„Frumusețea nu este o competiție și nici o destinație, dar poate fi o alegere. E ceva foarte personal și se construiește în timp.”

Iunie, 2026

GLAMORA

Magazine



Raluca M.
Găină

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

DYA

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

Iunie, 2025

GLAMORA

Magazine



IRINA
GOLOGAN

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

DAN NEGRU

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

Decembrie, 2024

GLAMORA

Magazine



Matei Jui

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

TEO TRANDAFIR

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

August, 2024