

# CelebriTime

## Magazine

*Actrița română  
care cucerește  
Hollywood-ul  
Interviu exclusiv*

# Mădălina Bellariu Ion

*“Am înțeles destul de repede că acolo, în fața  
publicului, mă simțeam cel mai mult eu însămi.”*

Iulie, 2026

# Viata celebrităților din spatele camerelor de filmat!



## CelebriTime Magazine



## Conținut editorial premium!

[www.celebritimemagazine.ro](http://www.celebritimemagazine.ro)

Instagram: [celebritime magazine](https://www.instagram.com/celebritime_magazine) Facebook: [celebritime magazine](https://www.facebook.com/celebritime_magazine)

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

email: [celebritimemagazine@gmail.com](mailto:celebritimemagazine@gmail.com)

# Nota Editorului

În ediția din luna Iulie a revistei **CelebriTime Magazine** o avem pe copertă pe **Mădălina Bellariu Ion**.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe Mădălina, 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 Mădălina Bellariu Ion 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](http://www.celebritimemagazine.ro), unde vă vom ține la curent cu cele mai interesante noutăți.

[www.celebritimemagazine.ro](http://www.celebritimemagazine.ro)

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

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

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

# Cuprins Iulie

## NOTA EDITORULUI

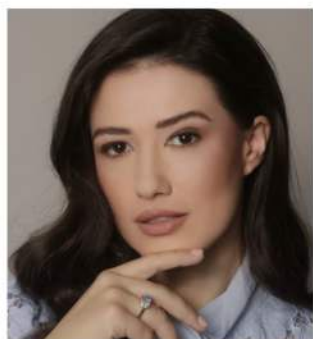


**3 Nota Editorului -  
Fofiu Daniela  
(Sala)**



**24 Fashion Tips -  
cu Corina Nenciu  
Corina Nenciu  
recomandă pentru  
vara 2026:  
Eleganța  
atemporală a  
albului**

## INTERVIURI CELEBRITY TIME MAGAZINE



**7 Interviu exclusiv  
Celebrity  
Magazine cu  
Mădălina Bellariu  
Ion**



**27 Magia  
machieajului - cu  
Adelina Zamfir  
Machieajul  
waterproof –  
frumusețe fără griji  
în sezonul estival**



**14 FABIO NIȚĂ -  
În direct la Radio  
România 3Net.  
O experiență de  
neuitat**



**16 Actoria, mai mult  
decât un hobby: un  
exercițiu de  
comunicare,  
creativitate și  
dezvoltare personală**



**31 Ești adult, dar  
încă ceri voie fără  
să-ți dai seama:  
despre viața trăită  
după regulile  
părinților**



**36 Adevărul care  
vindecă și minciuna  
care rănește**

## FASHION



**20 Lecția de stil -  
cu Florin Burescu  
Mănușile și rochia:  
eleganța detaliului  
care transformă o  
apariție**



**41 Oamenii nu  
suferă doar din  
cauza realității, ci  
și din cauza  
poveștilor pe care  
le spun despre ea**



**46 Când alergăm  
atât de mult, încât  
uităm să mai trăim**



## Backstage Cover Story

**Cover Star:** Mădălina Bellariu Ion

**Credit foto:** Rolf Vescan

**Make-up:** Mirela Vescan

**Vestimentație:** Maison Couture

**Băneasa Shopping City**

**Încălțăminte:** Hardot



EXCLUSIV

**Mădălina Bellariu Ion**

*“E genul de moment  
care îți schimbă  
traectoria și pe care  
nu îl uiți niciodată.”*



**EXCLUSIV**

## **Interviu exclusiv Celebritime Magazine cu Mădălina Bellariu Ion**



**Talentată, elegantă și mereu în căutarea unor noi provocări artistice, Mădălina Bellariu Ion și-a construit un nume atât în România, cât și pe plan internațional.**

**Publicul o cunoaște din seriale precum The Young Pope (HBO) și Pennyworth, iar mai recent o poate urmări în serialul britanic Grace, disponibil pe Amazon Prime și Apple TV, precum și în filmele Take Cover și Drained. În România, a putut fi văzută recent pe marele ecran în thrillerul Acel Martie, difuzat în cinematografe, iar anterior în rol principal într-un serial de succes la Antena 1.**

**În exclusivitate pentru Celebritime Magazine, descoperim femeia din spatele camerelor de filmat și ce o motivează să meargă mereu mai departe.**

EXCLUSIV

**Mădălina Bellariu Ion**

*“Așa devin, cu fiecare  
rol, o actriță și un om  
mai bun, mai complex.”*



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

Mădălina Bellariu Ion:  
M-am simțit minunat, a  
fost o energie frumoasă  
în studio și abia aștept  
să văd cum au ieșit  
pozele.

Mulțumesc întregii  
echipe: Mirelei Vescan  
pentru make-up, echipei  
foto, celor de la Hardot  
pentru pantofi și,  
bineînțeles, pentru  
ținutele de la Maison  
Couture, magazin pe  
care îl găsiți la Băneasa  
Shopping City în  
București.

Și nu în ultimul rând,  
revistei Celebritime și  
ție, Daniela, pentru că  
te-ai gândit la mine  
pentru această apariție.  
CelebriTime Magazine.

**CelebriTime Magazine:**  
**Dacă ar trebui să te  
descrii în trei cuvinte,  
care ar fi acestea?**

Mădălina Bellariu Ion:  
Ambițioasă, optimistă și  
pasională — un  
temperament latino-  
balcanic, aș putea  
spune.



**CelebriTime Magazine:** Când ai simțit pentru prima dată că actoria este drumul pe care vrei să îl urmezi?

Mădălina Bellariu Ion: Amuzant, dar am ajuns la actorie aproape din întâmplare. La început voiam doar o notă mai bună la franceză — profesoara dădea puncte în plus celor care jucau într-o piesă de teatru în limba franceză. Așa am urcat prima dată pe scenă. Și am înțeles destul de repede că acolo, în fața publicului, mă simțeam cel mai mult eu însămi.

EXCLUSIV

**Mădălina Bellariu Ion**

*“Așa devin, cu fiecare rol, o actriță și un om mai bun, mai complex.”*



## EXCLUSIV

**CelebriTime Magazine: Ai jucat în producții diverse. Care a fost rolul care te-a provocat cel mai mult și de ce?**

Mădălina Bellariu Ion: Poate cel mai solicitant a fost rolul din serialul Grace, sezonul 5, unde am interpretat o victimă a sclaviei moderne. M-am documentat foarte mult, am urmărit interviuri și documentare cu supraviețuitoare, pentru a putea construi o poveste reală și onestă în spatele personajului, dincolo de ce era în scenariu. Au fost trei luni de filmări și repetiții intense, în care a trebuit și să mă detașez la finalul zilei — nu poți duce acasă un asemenea bagaj emoțional. Chiar am refuzat un film românesc, pentru că nu aveam cum să mă împart în acea perioadă între Londra și România. Primul episod din sezonul 5 începe chiar cu personajul meu, cu Dren, o fată care pune o bombă într-un stadion, în timpul unui meci de fotbal, la Brighton, în Marea Britanie. A fost un rol cu multă acțiune, pe lângă toată partea emoțională.



**CelebriTime Magazine: Cum te pregătești emoțional pentru un personaj nou?**

Mădălina Bellariu Ion: Nu am o singură metodă pe care să o pot rezuma aici — sunt, de fapt, toți anii de muncă din spate. În general iau câte puțin din toate, în funcție de ce cere personajul. Am făcut trei ani de Meisner și cred în a trăi autentic în circumstanțe imaginare — și în a mă desprinde de rol odată ce s-a strigat „CUT”. Folosesc foarte mult viața personală și imaginația. Sună simplu, și acum chiar e simplu, dar pentru orice actor la început de drum nu e deloc așa. Contează enorm să mă cunosc pe mine și, de fiecare dată, să fiu atentă la cei din jur, la ce simt și la ce am trăit, la experiențe noi și la cele vechi. Așa devin, cu fiecare rol, o actriță și un om mai bun, mai complex.



**CelebriTime Magazine: Care este cea mai frumoasă amintire din cariera ta de până acum?**

Mădălina Bellariu Ion: Fără îndoială, momentul în care am fost distribuită în serialul HBO The Young Pope (Tânărul Papă) — primul meu rol important, alături de un regizor premiat cu Oscar, Paolo Sorrentino. E genul de moment care îți schimbă traiectoria și pe care nu îl uiți niciodată.

**CelebriTime Magazine: Cum gestionezi presiunea și atenția publicului?**

Mădălina Bellariu Ion: Încerc să nu o iau prea personal, în niciun sens. Atenția e frumoasă și sunt recunoscătoare pentru ea, dar știu că nu ea mă definește. Mă țin cu picioarele pe pământ oamenii apropiați și munca în sine — când ești concentrat pe ceea ce ai de făcut, presiunea trece pe planul doi. Ca actor, de multe ori e nevoie de curaj ca să intri într-o zonă pe care nu ai mai explorat-o, și tocmai de aceea cred că a rămâne cu picioarele pe pământ, dar deschis la noi provocări, e esențial.

**CelebriTime Magazine: Ce nu știe lumea despre tine și ai vrea să afle?**

Mădălina Bellariu Ion: Am făcut dansuri moderne timp de opt ani. Călătoream de mică prin diferite țări, iar trupa noastră, Silver Stars — fete cu care practic am crescut — reprezenta România. Îmi amintesc cum, la un festival de dans în Turcia, oamenii pe stradă strigau „Hagi”, „Mutu”, „Nadia Comăneci” când vedeau steagul românesc; era felul lor de a ne întâmpina, iar noi eram mândre. Disciplina de atunci mă însoțește și azi în tot ce fac. Și, poate surprinzător, uneori evit evenimentele — ador o seară fără agendă, în care mă uit la un film sau la un serial.

**CelebriTime Magazine: Dacă ai putea schimba ceva în industria cinematografică, ce ai schimba?**

Mădălina Bellariu Ion: Mi-aș dori să existe mai multe oportunități reale pentru actorii din Europa de Est și mai multă deschidere pentru noile talente din România. Ca producătoare, asta e unul dintre lucrurile pentru care lupt — să deschid uși și pentru alții, nu doar pentru mine, și să creez proiecte care ne reprezintă.

**CelebriTime Magazine: Ce proiecte pregătești în perioada următoare?**

Mădălina Bellariu Ion: Sunt câteva care mă entuziasmează foarte tare. E vorba de o franciză la care am filmat — nu știu încă exact când va fi lansată, dar e prima dată când personajul e interpretat de o actriță cu accent, o actriță care nu e americană. În paralel, dezvolt câteva proiecte ca producătoare, atât pentru piața americană, cât și pentru cea europeană, toate în limba engleză — încă lucrăm la finanțare.

## EXCLUSIV

### **CelebriTime Magazine: Cum îți imaginezi viața și cariera ta peste zece ani?**

Mădălina Bellariu Ion: Sper să fac exact ceea ce fac acum: să descopăr alte roluri care mă provoacă, să fac filme în care cred cu adevărat și să duc povești românești către publicul din întreaga lume. Și, ideal, cu același echilibru între muncă și oamenii dragi.

### **CelebriTime Magazine: Ce mesaj ai pentru fanele și fanii care te urmăresc și te susțin?**

Mădălina Bellariu Ion: Fiecare mesaj, fiecare gând bun contează mai mult decât credeți — vă mulțumesc. Și, mai ales celor tineri care visează la meseria asta, le spun: aveți răbdare, munciți și nu vă lăsați. Drumul e lung, dar merită fiecare pas.

### **În încheiere**

Mădălina, îți mulțumim pentru acest dialog sincer și plin de inspirație. Îți dorim succes în toate proiectele și abia așteptăm să te vedem în roluri noi, care să cucerească publicul!



EXCLUSIV



Radio  
România  
Net *Florin Pittis*

NEW YORK

EXCLUSIV

## ***FABIO NIȚĂ - În direct la Radio România 3Net. O experiență de neuitat***



În exclusivitate pentru **CelebriTime Magazine**, Fabio Niță a vorbit despre experiența sa la Radio România 3Net, unde s-a întâlnit cu prezentatoarea Raluca Grigoriță.

Cei doi au discutat despre noul single „Alerg”, despre călătoriile din jurul lumii și despre pasiunea pentru radio.

„Radioul este și va rămâne în sufletul meu!”, a declarat Fabio Niță.

Artistul își continuă promovarea noului single „Alerg” și pregătește noi surprize pentru fanii săi, rămânând dedicat muzicii și proiectelor care îl reprezintă.

*Actoria, mai mult decât un hobby: un exercițiu de comunicare, creativitate și dezvoltare personală*



Într-o perioadă în care tehnologia ocupă tot mai mult din timpul liber al copiilor și adolescenților, iar comunicarea directă este adesea înlocuită de interacțiunile din mediul online, cursurile de actorie devin o alternativă valoroasă pentru dezvoltarea personală și socială.

Adaptate fiecărei categorii de vârstă – copii, adolescenți și adulți – aceste cursuri nu sunt dedicate exclusiv celor care își doresc o carieră artistică. Ele se adresează tuturor celor care vor să își descopere potențialul, să își depășească timiditatea, să își dezvolte creativitatea și să învețe să comunice mai eficient.

La baza activităților stă conceptul de „joc prin joacă”, o metodă utilizată în artele spectacolului, prin care participanții învață regulile jocului teatral într-un mod natural și relaxat.

Exercițiile urmăresc dezvoltarea spontaneității, a imaginației și a capacității de adaptare, într-un mediu în care colaborarea și empatia sunt la fel de importante ca talentul artistic.

## EXCLUSIV

Un accent deosebit este pus pe controlul respirației, dicție, expresivitate și folosirea corectă a vocii, dar și pe comunicarea nonverbală – postura, mimica și controlul privirii.

Participanții învață să gestioneze emoțiile, să reacționeze rapid în situații neprevăzute și să își construiască încrederea în propriile forțe.



### Activități de vară pentru copii și adolescenți

Programul de vacanță propune sesiuni practice care îmbină jocurile actoricești cu scrierea de scenarii, mișcarea scenică, improvizația și exercițiile de grup.

Tinerii descoperă etapele realizării unui spectacol de teatru, învață noțiuni de fotografie și filmare folosind propriul telefon, precum și elemente de comunicare necesare în viața de zi cu zi, de la susținerea unei conversații până la participarea la un interviu sau casting.

În același timp, activitățile urmăresc dezvoltarea vocabularului, stimularea gândirii creative și formarea unor deprinderi utile pentru procesul de învățare, nu doar pentru memorarea unui rol, ci și pentru activitatea școlară.

Organizatorii consideră că perioada vacanței reprezintă o oportunitate pentru copii și adolescenți de a petrece mai puțin timp în fața ecranelor și mai mult timp într-un colectiv în care pot lega prietenii autentice și pot învăța prin experiențe directe.

## EXCLUSIV

### Cursurile din toamnă: de la improvizație la spectacol

Începând din luna septembrie, participanții aprofundază tehnicile actoricești prin exerciții de construcție a personajului, simulări de casting, ateliere susținute de actori și regizori, precum și prin studiul comunicării scenice.



Programul include producția unui spectacol de teatru prezentat pe o scenă profesionistă, oferind cursanților experiența completă a realizării unui proiect artistic: analiza textului, repetițiile, lucrul cu recuzita și pregătirea reprezentației finale.

De asemenea, sunt abordate diferențele dintre actoria de teatru și cea de film, participanții familiarizându-se cu noțiuni precum încadrături, planuri de filmare, callsheet-uri și particularitățile interpretării în fața camerei.

Pe lângă pregătirea practică, cursurile oferă și o introducere în principalele metode de actorie care au influențat teatrul modern, de la sistemul Stanislavski până la conceptele dezvoltate de Lee Strasberg, Stella Adler, Bertolt Brecht sau Vsevolod Meyerhold.

Dincolo de tehnicile actoricești, beneficiile sunt vizibile și în plan personal. Participanții își dezvoltă încrederea în sine, capacitatea de concentrare, spiritul de echipă, creativitatea și abilitatea de a comunica liber și autentic. Într-o societate în care interacțiunea umană este adesea limitată de mediul digital, teatrul rămâne un spațiu în care oamenii se întâlnesc, creează împreună și învață să se exprime fără teama de a fi judecați.

## EXCLUSIV

În spatele acestui proiect se află actorul și regizorul Vlad Vilciu, fondatorul școlii de actorie, un profesionist care și-a construit parcursul artistic din dorința de a transmite mai departe experiența acumulată pe scenă și în fața camerei de filmat.

Pentru Vlad Vilciu, actoria nu înseamnă doar interpretarea unui rol, ci un instrument de autocunoaștere și dezvoltare personală. Din această convingere s-a născut conceptul cursurilor, concepute ca un spațiu în care participanții învață să comunice autentic, să își descopere resursele creative și să își depășească limitele, indiferent dacă își doresc sau nu o carieră artistică.

Sub îndrumarea sa, cursanții parcurg toate etapele procesului de creație – de la improvizație și construcția personajului până la realizarea unui spectacol prezentat pe o scenă profesionistă. Metoda de lucru pune accent pe disciplină, colaborare și autenticitate, într-un mediu care încurajează exprimarea liberă și dezvoltarea încrederii în sine.

Prin proiectele pe care le coordonează, Vlad Vilciu își propune să demonstreze că teatrul poate fi mai mult decât o formă de artă: poate deveni un mijloc de educație, socializare și dezvoltare personală, capabil să aducă oamenii împreună și să le ofere instrumente utile atât pe scenă, cât și în viața de zi cu zi.



### *Lecția de stil - cu Florin Burescu*

### *Mănușile și rochia: eleganța detaliului care transformă o apariție*



Bun găsit la rubrica voastră preferată. Știu ca iubiți accesoriile și tocmai de aceea am pregătit pentru voi acest articol.

Mănușile sunt dintotdeauna sofisticate și rafinate. Azi vorbim despre cum le poți integra în ținutele tale. Mulțumesc că mă citești și îți doresc lectură inspirațională.

# FASHION

## Mănușile și rochia: eleganța detaliului care transformă o apariție

În modă, accesoriile au puterea de a schimba complet o ținută. Printre cele mai sofisticate și mai puțin utilizate astăzi se numără mănușile, un element cu o istorie bogată, asociat deopotrivă cu rafinamentul aristocratic și cu glamourul hollywoodian.

Deși multe persoane le consideră rezervate exclusiv evenimentelor de gală, mănușile pot fi integrate în numeroase tipuri de ținute atunci când sunt alese corect.

### Când se pot purta mănușile la rochii?

#### 1. La evenimente black-tie și gale

Acesta este contextul clasic în care mănușile își găsesc locul natural. O rochie lungă de seară, realizată din satin, catifea sau mătase, poate fi completată de o pereche de mănuși lungi care ajung până deasupra cotului. Acestea adaugă dramatism și eleganță, transformând apariția într-una memorabilă.

#### 2. La nunți și evenimente formale de zi

Pentru nunți, botezuri sau recepții elegante organizate în timpul zilei, mănușile scurte sau cele până la încheietură pot completa armonios o rochie midi sau o ținută inspirată din stilul retro. Sunt o alegere excelentă mai ales pentru persoanele care apreciază estetica clasică și detaliile rafinate.

#### 3. În sezonul rece

Mănușile nu sunt doar un accesoriu estetic, ci și unul practic. O rochie din lână fină, tricot sau catifea poate fi accesoriată cu mănuși din piele, piele întoarsă sau cașmir. Astfel, ținuta rămâne elegantă fără a compromite confortul termic.



# FASHION

## 4. La petreceri tematice și evenimente inspirate de moda vintage

Anii '20, '50 sau '60 au consacrat mănușile ca simbol al feminității și eleganței. O rochie cu influențe retro poate fi pusă în valoare printr-o pereche de mănuși din dantelă, tul sau satin, care completează perfect atmosfera evenimentului.

## 5. În editoriale de modă și apariții fashion statement

În moda contemporană, mănușile au revenit puternic pe podiumuri. Designerii le folosesc pentru a crea contraste interesante și pentru a transforma ținutele minimaliste în apariții spectaculoase.

O rochie simplă poate căpăta instantaneu personalitate atunci când este asociată cu mănuși într-o culoare puternică sau cu o textură neașteptată.

## Ce tipuri de mănuși recomand?

### Mănuși lungi din satin

Sunt alegerea ideală pentru rochiile de seară și evenimentele foarte elegante. Alungesc vizual brațele și conferă o notă de sofisticare inspirată din glamourul clasic.

Se potrivesc cu: rochii de gală, rochii sirenă, modele fără mâneci sau cu umerii goi.

### Mănuși scurte din dantelă

Delicate și feminine, acestea oferă un aer romantic și vintage. Sunt potrivite pentru ceremonii, nunți sau evenimente organizate în timpul zilei.

Se potrivesc cu: rochii midi, rochii în stil retro, ținute romantice.

### Mănuși din piele fină

Elegante și moderne, reprezintă o alegere excelentă pentru sezonul rece. Pot adăuga un contrast sofisticat unei rochii simple.

Se potrivesc cu: rochii din lână, tricot fin, catifea sau stofă.

### Mănuși transparente din tul

Unul dintre trendurile actuale preferate de designeri. Sunt ușoare, moderne și oferă un efect spectaculos fără a încălca ținuta.

Se potrivesc cu: rochii minimaliste, ținute fashion-forward și evenimente de seară.

### Mănuși colorate statement

Pentru persoanele care își doresc să iasă în evidență, mănușile în nuanțe vibrante pot deveni punctul central al ținutei.

Se potrivesc cu: rochii monocrome și croieli simple, unde accesoriul poate deveni elementul vedetă.

# FASHION



## Reguli de stil pentru o apariție impecabilă

- Cu cât rochia este mai formală, cu atât mănușile pot fi mai lungi.
- Mănușile trebuie să completeze ținuta, nu să concureze cu aceasta.
- Materialele trebuie să fie armonizate: satin cu satin, catifea cu texturi bogate, dantelă cu detalii romantice.
- Evitați suprasolicitarea accesoriilor. Dacă mănușile sunt spectaculoase, bijuteriile ar trebui să rămână discrete.
- Pentru un aspect contemporan, alegeți culori contrastante sau modele minimaliste cu linii curate.

## Concluzie

Mănușile reprezintă unul dintre cele mai elegante accesorii din garderoba feminină. De la modelele clasice din satin pentru evenimente de gală până la variantele moderne din tul sau piele, acestea au capacitatea de a transforma o rochie obișnuită într-o apariție sofisticată și memorabilă.

Secretul constă în alegerea modelului potrivit pentru context, sezon și stilul personal, astfel încât întregul ansamblu să transmită echilibru, rafinament și încredere.

## *Fashion Tips - cu Corina Nenciu*

*Corina Nenciu recomandă pentru vara 2026: Eleganța atemporală a albului*



Există tendințe care apar pentru un sezon și dispar la fel de repede, însă există și alegeri vestimentare care nu își pierd niciodată relevanța. Pentru mine, albul face parte din această categorie privilegiată. Este culoarea pe care o asociez cu rafinamentul, libertatea, vacanțele și acea eleganță discretă care nu are nevoie de artificii pentru a impresiona.

## FASHION

Vara 2026 readuce în prim-plan outfiturile monocrome, iar ținutele complet albe sunt vedetele incontestabile ale sezonului.

De la rochii vaporose și costume din in până la seturi minimaliste formate din cămăși supradimensionate și pantaloni largi, albul devine baza unei garderobe sofisticate și extrem de versatile.



## FASHION



Ceea ce iubesc cel mai mult la această culoare este faptul că oferă luminozitate și pune în valoare orice siluetă atunci când este aleasă croiala potrivită.

În plus, albul reușește să transmită prospețime și naturalețe într-un mod unic. Nu întâmplător este prezent atât pe podiumurile internaționale, cât și în destinațiile de vacanță care inspiră cele mai frumoase editoriale de modă.

Într-o perioadă în care suntem asaltați de tendințe și informații, cred că există o frumusețe aparte în simplitate.

Un outfit alb poate deveni spectaculos prin texturi, volume și accesorii atent alese. O pereche de cercei sculpturali, o geantă cu personalitate sau sandale cu design aparte sunt suficiente pentru a crea o apariție memorabilă.

Pentru vara 2026 recomand femeilor să investească în piese albe de calitate, realizate din materiale naturale și croieli care le avantajează.

Moda trece, însă eleganța autentică rămâne. Iar albul continuă să fie una dintre cele mai puternice expresii ale acestei eleganțe.

### *Magia machiajului - cu Adelina Zamfir*

#### *Machiajul waterproof – frumusețe fără griji în sezonul estival*



Vara este anotimpul vacanțelor, al evenimentelor în aer liber și al zilelor petrecute la piscină sau pe plajă. Însă temperaturile ridicate, umiditatea și transpirația pot deveni adevărați adversari ai unui machiaj impecabil.

Cu siguranță, multe dintre noi am experimentat măcar o dată mascara întinsă, fondul de ten care începe să dispară sau eyelinerul care nu mai arată la fel de perfect după câteva ore.



Din fericire, industria beauty a găsit soluția: machiajul waterproof.

Mai mult decât o simplă tendință de sezon, acesta reprezintă o alegere practică pentru oricine își dorește să se bucure de zilele călduroase fără grija retușurilor constante.

## Ce înseamnă, de fapt, machiajul waterproof?

Termenul „waterproof” este asociat cel mai des cu mascara, însă astăzi există o gamă largă de produse rezistente la apă și transfer: fonduri de ten, eyelinere, creioane de ochi, produse pentru sprâncene și chiar rujuri.

Aceste formule sunt create pentru a rezista la contactul cu apa, transpirația și umiditatea, menținând aspectul machiajului pentru o perioadă îndelungată.

Totuși, waterproof nu înseamnă indestructibil. Chiar și cele mai performante produse au nevoie de o aplicare corectă și de o bază bine pregătită.

## Secretul începe înainte de machiaj

Una dintre cele mai frecvente greșeli este să credem că un produs waterproof va rezolva totul de unul singur. În realitate, rezistența machiajului începe cu pregătirea pielii.



În sezonul cald, hidratarea rămâne esențială, însă este recomandat să alegem produse cu texturi mai ușoare, care nu încarcă tenul. O cremă prea grasă poate afecta aderența fondului de ten și poate reduce rezistența machiajului.

Aplicarea unui primer potrivit tipului de ten creează o bază uniformă și ajută produsele să reziste mai bine pe parcursul zilei.

Sfat util: Un ten bine hidratat produce mai puțin sebum în exces, ceea ce contribuie la menținerea machiajului intact pentru mai mult timp.

## **Mascara waterproof – regina verii**

Dacă există un produs care merită să fie waterproof în sezonul estival, acela este mascara.

Fie că mergem la plajă, participăm la o nuntă emoționantă sau petrecem o zi întreagă în oraș, mascara rezistentă la apă ne oferă siguranța că genele vor rămâne definite fără urme inestetice sub ochi.

Totuși, este important să nu folosim exclusiv formule waterproof pe termen lung. Acestea pot fi mai dificil de îndepărtat și, utilizate zilnic, pot usca genele.

Specialiștii recomandă alternarea lor cu formule clasice și folosirea unui demachiant bifazic pentru îndepărtare.

## **Mai puțin înseamnă mai mult**

Un machiaj de vară rezistent nu este neapărat un machiaj încărcat. Din contră, temperaturile ridicate favorizează texturile ușoare și aspectul natural.

În locul unui fond de ten cu acoperire foarte mare, putem opta pentru:

- BB cream;
- fond de ten lejer;
- produse cu efect natural și luminos.

Aplicarea în straturi subțiri este una dintre cele mai eficiente metode pentru a crește rezistența machiajului. Produsele aplicate în exces tind să se strângă în liniile fine și să se degradeze mai rapid.

# BEAUTY

## Produse multifuncționale – aliații verii

În sezonul estival, confortul este la fel de important ca aspectul. De aceea, produsele multifuncționale sunt tot mai apreciate.

Un blush cremă poate fi folosit și pe buze, un bronzer poate deveni fard de pleoape, iar un stick colorat poate oferi prospețime întregului machiaj.

Pe lângă faptul că economisesc spațiu în geantă sau în bagajul de vacanță, aceste produse contribuie la obținerea unui look armonios și natural.

## Trusa de urgență pentru zilele călduroase

Chiar și cel mai rezistent machiaj poate avea nevoie de mici ajustări. În loc să adăugăm straturi noi de produse, este mai eficient să avem la îndemână câteva articole esențiale:

- șervețele matifiante;
- un balsam de buze hidratant;
- o pudră compactă aplicată doar local;
- un mini spray de fixare.

Aceste produse ocupă puțin spațiu, dar pot salva aspectul machiajului după multe ore petrecute în căldură.

## Demachierea – pasul pe care nu trebuie să îl ignorăm

Produsele waterproof sunt create să reziste, iar tocmai de aceea necesită o demachiere atentă.

Frecarea excesivă a pielii sau a zonei ochilor poate provoca iritații și sensibilizare.

Soluția este utilizarea unui demachiant bifazic sau a unui ulei de curățare care dizolvă produsele fără a agresa pielea.

O demachiere corectă nu doar că protejează tenul, ci contribuie și la sănătatea genelor și a sprâncenelor.

## Concluzie

Machiajul waterproof nu înseamnă doar rezistență, ci și libertate. Libertatea de a te bucura de o zi la plajă, de o petrecere în aer liber sau de o vacanță fără să verifici constant oglinda.

Secretul unui machiaj reușit în sezonul estival nu constă doar în alegerea produselor potrivite, ci și în pregătirea corectă a pielii, aplicarea inteligentă și îngrijirea de la finalul zilei.

Vara este despre momente trăite din plin, iar machiajul ar trebui să fie un aliat discret, nu o grijă în plus. Pentru că frumusețea autentică strălucește cel mai bine atunci când ne simțim confortabil și încrezătoare, indiferent de temperaturile de afară.

### *Ești adult, dar încă ceri voie fără să-ți dai seama: despre viața trăită după regulile părinților*



La prima vedere, totul pare în regulă. Există autonomie financiară, există responsabilități asumate, există o carieră construită în timp, relații, planuri și decizii care, privite din exterior, transmit imaginea unui adult capabil să își gestioneze propria viață.

\

Și totuși, în momentele în care apare o alegere cu adevărat importantă, o schimbare profesională, o relație, o despărțire, o mutare într-un alt oraș sau orice decizie care presupune ieșirea din ceea ce familia consideră familiar și sigur, apare și o întrebare surprinzător de cunoscută:

„Oare ce o să spună mama? Dar tata?”

# LIFESTYLE

Nu pentru că ar mai exista nevoie de permisiune în sensul concret al cuvântului. Nu pentru că părinții continuă să stabilească regulile, ci pentru că există o diferență profundă între independența practică și independența emoțională, iar această diferență devine vizibilă exact în acele momente în care alegerile personale riscă să producă dezamăgire, neînțelegere sau tensiune în interiorul familiei.

Fenomenul poate fi observat inclusiv în povești celebre. De-a lungul anilor, Prințul Harry a vorbit deschis despre tensiunea dintre loialitatea față de familie și nevoia de a-și construi propria identitate.

Dincolo de particularitățile unei familii aflate permanent în atenția publicului, experiența sa ilustrează o dilemă întâlnită frecvent în cabinet: cât de mult poate rămâne cineva fidel familiei fără să se îndepărteze de sine?

Pentru că aceasta este, de fapt, întrebarea care se află în centrul multor conflicte interioare. Nu dacă există iubire pentru părinți. Nu dacă există recunoștință, ci dacă viața care este trăită astăzi este construită în jurul propriilor alegeri sau în jurul efortului permanent de a nu dezamăgi.

Cum arată, de fapt, dependența emoțională de părinți?

De cele mai multe ori, nu arată așa cum ne imaginăm. Nu este vorba despre adulți care locuiesc încă în casa părintească sau despre persoane care nu pot lua nicio decizie fără să ceară sfaturi.

În realitate, dependența emoțională este adesea mult mai subtilă și tocmai de aceea mult mai greu de recunoscut.

Este persoana care rămâne într-o relație care nu mai funcționează deoarece gândul unui divorț pare mai ușor de suportat decât gândul dezamăgirii părinților.

Este persoana care renunță la oportunități importante pentru că știe că familia nu le-ar considera potrivite. Este persoana care pare sigură pe sine în exterior, dar care simte anxietate ori de câte ori trebuie să aleagă ceva ce nu se aliniază cu valorile celor care au crescut-o.

**"Nu simt că cineva îmi interzice ceva. Simt doar că atunci când aleg diferit apare imediat vinovăția, ca și cum aș încălca o regulă pe care nimeni nu a spus-o cu voce tare." L. 32 ani**

Această afirmație surprinde foarte bine una dintre cele mai frecvente forme ale dependenței emoționale. Nu mai există control direct. Nu mai există interdicții explicite. Și totuși, există o voce interioară care continuă să întrebe dacă alegerea este permisă.



# LIFESTYLE

## De unde începe această dinamică?

Rareori începe cu control evident. În multe familii există iubire, grijă, sacrificiu și intenții bune. Există părinți care își doresc sincer binele copiilor lor și care încearcă să îi protejeze de greșeli și suferințe. Cu toate acestea, există și mesaje care se transmit fără să fie rostite și care devin, în timp, reguli nescrise despre cum trebuie trăită viața.

„Nu ne certăm.”

„Nu facem probleme.”

„Nu îi supărăm pe ceilalți.”

„Fă ceea ce trebuie.”

„Fii recunoscător.”

„Nu dezamăgi.”

Pentru un copil, aceste mesaje nu sunt simple recomandări. Ele devin repere despre cum se păstrează apropierea și acceptarea în interiorul familiei.

În timp, copilul învață să observe ce aduce aprobare și ce produce tensiune, iar această capacitate de adaptare devine una dintre strategiile principale de supraviețuire emoțională.

Așa apare copilul foarte responsabil. Copilul care performează. Copilul care înțelege rapid ce se așteaptă de la el și care devine expert în a răspunde nevoilor celor din jur. La început, această adaptare este apreciată și chiar recompensată.

Mai târziu însă, aceeași adaptare poate crea dificultăți, pentru că adultul ajunge să știe foarte bine cine trebuie să fie pentru ceilalți și foarte puțin cine este în absența așteptărilor lor.



# LIFESTYLE

## Când apare conflictul adevărat?

De obicei, conflictul nu apare în copilărie. Apare atunci când viața începe să ceară diferențiere.

Atunci când apare un partener pe care familia nu îl aprobă.

Când valorile personale nu mai coincid cu valorile familiei.

Când apare dorința unei vieți diferite.

Atunci când cineva descoperă că ceea ce își dorește pentru sine nu seamănă cu ceea ce și-au imaginat părinții pentru el.

**"Nu mă tem că nu voi mai fi iubit. Mă tem că îi voi dezamăgi. Și, uneori, dezamăgirea lor pare mai greu de suportat decât propria nefericire." M. 39 ani**

Această declarație surprinde una dintre cele mai puternice dinamici emoționale întâlnite în familii.

Nu este vorba despre frica de abandon. Este vorba despre frica de a provoca durere oamenilor care au fost importanți și despre convingerea că propria fericire nu ar trebui obținută cu prețul suferinței lor.

Problema este că, în timp, această logică poate transforma întreaga viață într-o negociere permanentă între două loialități: loialitatea față de familie și loialitatea față de sine.

## De ce este atât de greu să alegi pentru tine?

Pentru că alegerea autentică vine aproape întotdeauna cu un cost. În momentul în care cineva începe să se diferențieze, există posibilitatea ca ceilalți să nu fie de acord, să nu înțeleagă sau să fie dezamăgiți.

Pentru persoanele care au crescut asociind iubirea cu armonia și conformarea, acest cost poate părea uriaș.

În cabinet, A., 35 de ani, descria foarte bine acest conflict:

**"Rațional știu că sunt adult și că pot decide singur. Emoțional însă, uneori mă simt ca și cum aș avea din nou zece ani și aș încerca să nu greșesc."**

Aceasta este realitatea multor adulți care funcționează foarte bine în toate celelalte domenii ale vieții, dar care, în relația cu părinții, reactivează părți mai vechi din ei înșiși, părți care încă încearcă să fie suficient de bune, suficient de responsabile și suficient de ușor de iubit.

# LIFESTYLE

## Cum începe schimbarea?

Vestea bună este că diferențierea nu începe prin revoltă și nici prin îndepărtarea de familie. Nu începe prin tăierea legăturilor și nici prin respingerea valorilor primite.

Începe prin conștientizare, în momentul în care apare întrebarea: „Dacă nimeni nu ar fi dezamăgit de alegerea mea, ce aş alege?”

"Mi-am dat seama că mă întrebam mereu cum vor reacționa părinții și abia după aceea mă întrebam ce îmi doresc eu." D. 36 ani

Acesta este adesea primul pas al schimbării. Observarea diferenței dintre propria voce și vocile interiorizate de-a lungul anilor.

Pentru că maturizarea emoțională nu presupune excluderea părinților din viață. Presupune capacitatea de a-i asculta fără a renunța la sine, de a le înțelege temerile fără a le transforma în propriul destin și de a le respecta valorile fără a trăi exclusiv după ele.

## Cum arată, de fapt, maturizarea?

Poate că maturizarea nu începe atunci când nu mai există nevoie de părinți, poate că începe în momentul în care devine posibilă tolerarea dezamăgirii lor fără a concluziona automat că alegerea făcută este greșită.

Poate că începe atunci când apropierea nu mai depinde de conformare și când iubirea nu mai este confundată cu sacrificiul de sine.



Pentru că a deveni adult nu înseamnă să te îndepărtezi de familie. Înseamnă să poți rămâne aproape fără să te pierzi.

Iar uneori, cel mai dificil pas către propria identitate este acceptarea faptului că oamenii iubiți pot fi dezamăgiți de anumite alegeri și că, în ciuda acestui lucru, viața merită trăită în acord cu propriile valori.

Pentru că, la un moment dat, întrebarea nu mai este dacă părinții sunt împăcați cu viața care este trăită.

Întrebarea este dacă persoana care o trăiește este împăcată cu sine.

### Adevărul care vindecă și minciuna care rănește



Ceea ce nu este acceptat dar trebuie integrat, ne consumă pe interior.

Ceea ce nu trebuie acceptat și este integrat în mod eronat, macină dinspre exterior, către interior.

# LIFESTYLE

Există o diferență subtilă, dar esențială, între ceea ce trebuie acceptat pentru a fi integrat și ceea ce nu trebuie acceptat niciodată, pentru că nu aparține sănătății noastre interioare, ci deformării ei.

Uneori, suferim pentru că ne luptăm cu un adevăr care nu ne aparține. Alteori, suferim pentru că am adăpostit în interiorul nostru o minciună care nu ar fi trebuit să ajungă niciodată acolo. În primul caz, durerea vine din refuzul de a accepta o parte reală din sine, din istoria emoțională, din trăirea autentică.

În al doilea caz, durerea vine din acceptarea greșită a unei realități exterioare toxice, a unei nedreptăți, a unei umilințe, a unui abuz, a unei definiții străine despre propria valoare.

Ceea ce nu este acceptat, dar trebuie integrat, ne consumă pe interior, pentru că orice adevăr al nostru pe care îl negăm continuă să lucreze în adânc, chiar dacă îl ascundem sub disciplină, sub zâmbet sau sub aparenta funcționalitate emoțională.

O durere nerecunoscută nu dispare doar pentru că nu vorbim despre ea, așa cum o frică neadusă la suprafață nu se stinge, doar pentru că ne prefacem că suntem puternici.

O iubire neasumată nu încetează să existe doar pentru că o numim slăbiciune, iar rană veche nu se vindecă doar pentru că am învățat să fim eficienți în ciuda ei.

Putem funcționa ani întregi în exterior, în timp ce în interiorul nostru există părți întregi neascultate, neplânse, neînțelese și neexprimate.

Putem să ne ducem responsabilitățile, putem avea succes, putem oferi altora soluții, dar dacă nu integrăm propriul adevăr emoțional, energia și puterea de a continua vor continua să se scurgă în tăcere, din resursele noastre interioare.

Energia pe care ar trebui să o folosească un om pentru a crea, a iubi, a se bucura și a trăi va fi consumată pentru a ține închisă o ușă interioară în spatele căreia se află exact partea din sine care cere să fie recunoscută.

De multe ori, ceea ce trebuie integrat nu este comod, nu este frumos și nu se potrivește cu imaginea pe care vrem să o avem despre noi.

Trebuie să integrăm faptul că am iubit oameni care nu au știut să ne iubească. Trebuie să integrăm faptul că am greșit. Trebuie să integrăm faptul că am fost slabi într-un moment în care ne-am fi dorit să fim puternici. Trebuie să integrăm furia pe care am numit-o mult timp răutate, tristețea pe care am numit-o exagerare, nevoia de sprijin pe care am numit-o dependență și dorința de a fi aleși pe care am numit-o rușine.

Integrarea nu înseamnă justificare, nu înseamnă să transformi orice impuls în adevăr absolut, nu înseamnă să îți dai dreptate în orice situație și nu înseamnă să rămâi blocat într-o rană doar pentru că ea există. Integrarea înseamnă să recunoști că ceva este acolo, să îi înțelegi originea, să îi asculți mesajul și să îl așezi în interiorul tău fără să îl mai lași să conducă din umbră.

O emoție integrată nu mai are nevoie să strige prin acțiuni exagerate, o rană integrată nu mai are nevoie să repete același scenariu în alte relații. O frică integrată nu mai trebuie să îți organizeze viața în numele protecției.

Ceea ce refuzăm să integrăm se întoarce de multe ori sub forme deformate: o furie neacceptată se poate transforma în iritare permanentă, sarcasm, tensiune în corp sau izbucniri disproporționate. O tristețe negată se poate transforma în oboseală, amorteală emoțională sau pierderea bucuriei.



# LIFESTYLE

O nevoie de iubire neasumată se poate transforma în atașament anxios, control sau dependență afectivă. O traumă nespusă se poate transforma în hipervigilență, neîncredere, retragere sau alegerea repetată a unor oameni care confirmă vechea durere.

De aceea, uneori nu problema în sine ne distruge, ci energia uriașă pe care o folosim pentru a nu o privi. Nu durerea ne consumă cel mai mult, ci lupta cu durerea. Nu adevărul ne obosește, ci fuga permanentă de adevăr. Nu vulnerabilitatea ne slăbește, ci efortul de a ne preface invincibili în fața a ceea ce, de fapt, ne cere să fim sinceri cu noi.

Există și cealaltă parte, poate chiar mai periculoasă: ceea ce nu trebuie acceptat și este integrat în mod eronat ne macină dinspre exterior către interior. Aici nu mai vorbim despre o emoție proprie pe care refuzăm să o ascultăm, ci despre o realitate străină, nedreaptă sau toxică pe care am primit-o în noi ca și cum ar fi adevăr.

Aici începe confuzia gravă dintre acceptare și supunere, dintre iubire și tolerarea răului, dintre maturitate și anularea propriilor limite.

Un om integrează eronat atunci când începe să creadă că tratamentul nedrept pe care îl primește spune ceva despre valoarea lui.

Spre exemplu, când cineva îl umilește și el ajunge să creadă că a meritat. Sau, atunci când cineva îl abandonează în mod repetat și el ajunge să creadă că cere prea mult.

Un alt exemplu ar fi situația în care cineva îl manipulează și el ajunge să creadă că este prea sensibil, sau când cineva îl respinge, îl minimizează, îl folosește și el ajunge să creadă că iubirea trebuie să doară atât de mult.

Una dintre cele mai subtile forme de contaminare interioară este momentul în care un comportament exterior bolnav devine o credință interioară despre sine. La început, răul vine din afară, printr-un cuvânt, printr-o absență, printr-o trădare, printr-o critică, printr-o relație în care nu ești văzut, printr-un mediu în care ești invalidat.

# LIFESTYLE

Dar dacă îl accepți prea mult timp fără să îl filtrezi, fără să îl numești, fără să îi pui limită, acel rău începe să coboare în tine și să se transforme în voce interioară.

Astfel, vocea celui care te-a umilit devine criticul tău interior, iar nepăsarea celui care nu te-a ales devine convingerea ta că nu ești suficient.

Instabilitatea celui care te-a iubit haotic devine anxietatea ta în fața iubirii, iar lipsa de responsabilitate a altuia devine vina ta.

Abuzul altuia devine rușinea ta. Indisponibilitatea altuia devine obsesia ta de a demonstra că poți fi iubit.

Aici nu mai este nevoie de integrare, ci de dezintegrare: nu tot ce intră în universul nostru emoțional trebuie păstrat. Nu tot ce am ajuns să credem despre noi este adevăr, și nu toate durerile trebuie transformate în lecții frumoase, pentru că unele trebuie mai întâi numite: nedreptate, abuz, manipulare, respingere, lipsă de respect, incompatibilitate, ne iubire.

Există oameni care au confundat acceptarea cu înghițirea răului. Au crezut că a fi spiritual înseamnă să nu se supere, să nu se apere, să nu pună limite, să nu judece, să nu plece. Au crezut că iubirea înseamnă să suporte, că maturitatea înseamnă să înțeleagă la nesfârșit și că evoluția înseamnă să caute mereu în ei cauza pentru felul în care alții îi rănesc.

Dar această formă de acceptare nu vindecă, ci degradează, pentru că nu mai este o acceptare lucidă a realității, ci o complicitate cu propria anulare.

A accepta că un om nu te poate iubi nu înseamnă să accepți să rămâi acolo unde nu ești iubit. A accepta că cineva are traumele lui nu înseamnă să accepți să devii locul în care acele traume se descarcă. A accepta că un om nu știe mai bine nu înseamnă să accepți ca lipsa lui de conștiință să devină rana ta zilnică. A accepta o realitate înseamnă să o vezi limpede, nu să te predai ei în orbire.

De aceea, discernământul este una dintre cele mai importante forme de igienă sufletească. Trebuie să știm ce se integrează și ce se elimină, ce se primește în spațiul interior și ce este refuzat, ce aparține creșterii noastre și ce aparține toxicității altuia, ce este o rană proprie care cere vindecare și ce este o agresiune exterioară care cere limită.

Fără acest discernământ, riscăm să ne judecăm pentru lucrurile pe care ar trebui să le îmbrățișăm și să îmbrățișăm lucruri de care ar trebui să ne desprindem.

# LIFESTYLE

Uneori, trebuie să integrezi faptul că ai fost rănit, dar nu trebuie să integrezi ideea că ai meritat rana. Trebuie să accepți că ai iubit un om nepotrivit, dar nu trebuie să accepți că iubirea ta a fost o greșeală rușinoasă. Trebuie să accepți că ai avut nevoie, că ai sperat, că ai așteptat, că ai fost vulnerabil, dar nu trebuie să accepți ca vulnerabilitatea ta să fie folosită împotriva ta. Trebuie să accepți lecția, dar nu trebuie să accepți identitatea de om învins.

Vindecarea nu înseamnă să acceptăm tot. Vindecarea înseamnă să acceptăm adevărul, dar să respingem deformarea lui. Înseamnă să spunem:

„Da, aceasta este durerea mea și o voi privi”, dar și „Nu, ceea ce mi s-a făcut nu va deveni definiția mea”.

Înseamnă să spunem:

„Da, am partea mea de responsabilitate”, dar și „Nu, nu voi purta vina care nu îmi aparține”.

Înseamnă să spunem:

„Da, am de învățat”, dar și „Nu, nu orice rău primit trebuie transformat într-o datorie spirituală de suportat”.

Ceea ce nu este acceptat, dar trebuie integrat, lucrează ca un foc închis în interior.

Arde încet, consumă energie, creează tensiune, atrage repetiții și ne face să ne simțim despărțiți de noi înșine.

În schimb, ceea ce nu trebuie acceptat și este integrat greșit lucrează ca o otrăvă care pătrunde din afară spre interior. La început pare doar o întâmplare, apoi devine obișnuință, apoi devine convingere, apoi devine identitate.

Ce anume din mine refuz să văd, deși îmi aparține și cere vindecare? Ce anume am primit din exterior și am ajuns să confund cu adevărul despre mine? Ce durere trebuie integrată și ce povară trebuie scoasă din mine? Ce emoție am negat prea mult și ce nedreptate am acceptat prea mult?

Unde trebuie să devin mai blând cu mine și unde trebuie să devin mai ferm cu lumea din jur?

Trebuie să știm când vindecarea cere acceptare, și când cere refuz.

Nu tot ce doare trebuie păstrat, dar tot ce doare trebuie înțeles.

Unele dureri trebuie integrate, ca să nu ne mai conducă din umbră, iar altele trebuie scoase din noi, ca să nu ne mai poarte numele.

Între aceste două mișcări, acceptarea lucidă și respingerea sănătoasă, se află poate una dintre cele mai profunde forme de libertate interioară: adevărul emoției reale, gata să ne arate drumul către noi.

# Oamenii nu suferă doar din cauza realității, ci și din cauza poveștilor pe care le spun despre ea



Una dintre cele mai importante forme de luciditate pe care un om le poate dobândi în procesul lui de maturizare interioară este aceea de a înțelege că nu trăiește niciodată doar în lumea faptelor, ci și în lumea interpretărilor pe care le construiește în jurul acelor fapte, pentru că realitatea, deși pare la prima vedere un teritoriu obiectiv, este mereu filtrată prin sensibilitatea noastră, prin rănilor noastre, prin fricile pe care nu le-am vindecat și prin credințele pe care le-am preluat de-a lungul vieții.

## LIFESTYLE

Un eveniment poate fi același pentru doi oameni, însă felul în care fiecare îl înțelege poate schimba complet direcția vieții lui, deoarece unul poate vedea într-o pierdere o dovadă că nu merită să fie iubit, în timp ce altul poate vedea aceeași pierdere ca pe o despărțire dureroasă, dar necesară, de o etapă care nu îl mai putea ajuta să crească.

Realitatea exterioară poate fi asemănătoare, însă sensul interior este diferit, iar acest sens devine, de multe ori, mai puternic decât evenimentul însuși.

De aceea, dezvoltarea personală nu începe întotdeauna cu dorința de a deveni mai bun, mai eficient, mai puternic sau mai disciplinat, ci începe, uneori, cu o întrebare mult mai delicată și mai incomodă: oare ceea ce mă doare acum este doar ceea ce mi s-a întâmplat sau este și povestea pe care mintea mea a construit-o în jurul acestei întâmplări?

Pentru că nu doar despărțirea doare, ci doare și concluzia că nu am fost suficienți. Nu doar respingerea doare, ci doare și ideea că nu vom fi niciodată aleși cu adevărat.

Nu doar eșecul doare, ci doare și verdictul interior prin care ne spunem că, dacă am căzut o dată, nu vom mai putea reuși niciodată. Nu doar trădarea doare, ci doare și generalizarea prin care ajungem să credem că nimeni nu mai este demn de încrederea noastră.

În realitate, foarte multe dintre suferințele noastre se amplifică nu pentru că durerea inițială nu ar fi reală, ci pentru că mintea noastră, încercând să înțeleagă ce s-a întâmplat, construiește uneori explicații mai grele decât întâmplarea însăși.

Un om poate fi părăsit și, în loc să vadă doar faptul că o relație s-a încheiat, ajunge să creadă că a fost imposibil de iubit; poate fi criticat și, în loc să observe că a primit o reacție dură sau nedreaptă, ajunge să creadă că valoarea lui este anulată; poate fi dezamăgit de cineva și, în loc să vadă limitele acelui om, ajunge să creadă că întreaga lume este nesigură, rece sau imposibil de înțeles.

Adevărata maturitate emoțională apare atunci când începem să facem diferența între ceea ce s-a întâmplat și ceea ce am ajuns să credem despre noi din cauza acelui lucru.

Această diferență pare fină, dar este esențială, pentru că între realitate și reacția noastră există aproape întotdeauna o interpretare, iar interpretarea poate deveni fie o punte către vindecare, fie o închisoare în care ne repetăm durerea ani întregi.

Mintea umană are nevoie de sens, iar atunci când nu îl găsește în mod clar, îl inventează din fragmentele pe care le are la dispoziție.

Dacă un om a fost abandonat în copilărie, mintea lui poate transforma orice distanță într-un pericol. Dacă a fost criticat des, orice observație poate fi trăită ca o condamnare. Dacă a fost respins, orice tăcere poate deveni dovada că nu este dorit. Dacă a fost iubit doar atunci când a fost util, cuminte sau performant, poate ajunge să creadă că iubirea trebuie câștigată prin efort permanent, nu primită într-un spațiu firesc de siguranță și reciprocitate.

## LIFESTYLE

Astfel, omul nu mai răspunde doar prezentului, ci răspunde tuturor trecuturilor pe care prezentul le activează în el. Nu mai reacționează doar la cuvintele celui din fața lui, ci la toate momentele în care s-a simțit neauzit.

Nu mai reacționează doar la o absență de câteva ore, ci la toate absențele care l-au făcut cândva să creadă că nu contează. Nu mai reacționează doar la o critică, ci la toate momentele în care a fost făcut să se simtă mic, greșit, insuficient sau prea mult.

De aceea, una dintre cele mai importante întrebări pe care le putem pune în fața unei dureri nu este doar „de ce mi se întâmplă asta?”, ci și „ce parte din mine interpretează această situație ca pe o rană veche?”.

Această întrebare nu ne anulează suferința și nu ne obligă să devenim reci sau raționali, ci ne ajută să ne apropiem de propriul interior cu mai multă claritate, pentru că nu orice reacție puternică aparține în întregime prezentului, iar nu orice emoție intensă este dovada că realitatea de acum este atât de periculoasă pe cât o simte corpul nostru.

Asta nu înseamnă că trebuie să ne negăm durerea sau să ne forțăm să gândim pozitiv atunci când suntem răniți. Dimpotrivă, înseamnă să avem destulă maturitate încât să recunoaștem durerea fără să îi permitem să devină o sentință definitivă asupra vieții noastre.

Este firesc să suferi când pierzi, este firesc să fii dezamăgit când cineva te trădează, este firesc să te doară când nu ești ales, dar nu este firesc să transformi fiecare pierdere într-o dovadă că nu ai valoare, fiecare trădare într-o dovadă că iubirea nu există și fiecare respingere într-o condamnare a întregii tale ființe.

Foarte mulți oameni nu sunt blocați de ceea ce li s-a întâmplat, ci de concluziile pe care le-au tras despre ei în urma acelor întâmplări.

Un copil care nu a primit iubire poate deveni adultul care crede că trebuie să demonstreze permanent că merită să fie iubit. Un adolescent umilit poate deveni adultul care nu mai îndrăznește să fie vizibil. Un om trădat poate deveni un om care confundă protecția cu închiderea sufletului. Un om respins poate ajunge să respingă primul, doar ca să nu mai fie pus în situația de a simți vechea durere.

## LIFESTYLE

În acest punct, dezvoltarea personală devine un proces de reeducare interioară, în care omul începe să își observe propriile narațiuni și să înțeleagă că unele dintre ele nu mai sunt adevăruri, ci mecanisme de apărare care cândva l-au ajutat să supraviețuiască, dar care acum îl împiedică să trăiască liber.

Poate că povestea „nu sunt suficient” l-a făcut cândva să muncească mai mult și să evite critica, dar acum îl ține într-o permanentă tensiune.

Poate că povestea „nu pot avea încredere în nimeni” l-a protejat cândva de o nouă dezamăgire, dar acum îl împiedică să primească apropiere.

Poate că povestea „trebuie să fiu puternic mereu” l-a ajutat cândva să treacă prin durere, dar acum îl oprește să ceară ajutor, să se odihnească și să fie vulnerabil.

Adevărata vindecare începe atunci când omul nu se mai identifică total cu prima lui reacție și nu mai crede automat fiecare gând pe care îl produce mintea lui rănită.

În loc să spună „a plecat, deci nu valorez”, începe să spună „a plecat, iar plecarea lui doare, dar valoarea mea nu poate fi decisă de incapacitatea unui om de a rămâne”.

În loc să spună „am eșuat, deci nu sunt bun”, începe să spună „am eșuat într-o situație, dar această situație îmi arată ce am de învățat, nu cine sunt în esență”.

În loc să spună „nu m-a ales, deci nu merit iubire”, începe să spună „nu m-a ales, dar alegerea lui vorbește și despre limitele, fricile sau direcția lui, nu doar despre mine”.

Această schimbare nu este un artificiu de limbaj, ci o formă profundă de igienă interioară, pentru că felul în care vorbim cu noi devine treptat atmosfera în care trăim.

Dacă în interiorul nostru există mereu acuzație, rușine, critică și neîncredere, atunci și cele mai frumoase experiențe vor fi primite cu teamă, pentru că mintea va căuta mereu semnul pericolului.

Dacă, însă, începem să construim un dialog interior mai lucid, mai blând și mai responsabil, atunci chiar și experiențele grele pot deveni spații de învățare, nu doar locuri de pedeapsă.

Un om care se vindecă nu devine un om care nu mai suferă, ci devine un om care nu își mai folosește suferința împotriva propriei sale ființe. El nu mai adaugă peste durere încă o durere, nu mai adaugă peste respingere umilință, nu mai adaugă peste pierdere dispreț de sine, nu mai adaugă peste greșeală rușine toxică.

El învață să stea lângă ceea ce simte fără să transforme emoția într-un verdict și fără să lase rana să îi scrie întreaga poveste de viață.

Poate că una dintre cele mai mari forme de libertate este aceea de a înțelege că, deși nu putem controla mereu ceea ce ni se întâmplă, putem lucra cu sensul pe care îl oferim acelor întâmplări.

# LIFESTYLE

**Nu putem schimba mereu faptul că cineva a plecat, dar putem schimba felul în care interpretăm plecarea lui.**

**Nu putem schimba mereu faptul că am fost dezamăgiți, dar putem schimba decizia de a nu lăsa dezamăgirea să ne închidă definitiv inima. Nu putem schimba mereu trecutul, dar putem schimba relația pe care o avem cu el, iar această schimbare poate modifica profund felul în care ne trăim prezentul.**

**Dezvoltarea personală reală nu înseamnă să inventăm povești frumoase pentru lucruri dureroase și nici să cosmetizăm realitatea până când nu mai simțim nimic, ci înseamnă să spunem adevărul într-un mod care nu ne distruge. Înseamnă să recunoaștem că am fost răniți, dar să nu ne reducem identitatea la rană. Înseamnă să acceptăm că am pierdut, dar să nu ne confundăm viața cu pierderea. Înseamnă să admitem că un om nu ne-a iubit cum aveam nevoie, dar să nu transformăm ne iubirea lui într-o lege despre cât de mult merităm să fim iubiți.**

**În cele din urmă, fiecare om trăiește într-o poveste, iar cea mai importantă întrebare nu este dacă avem sau nu o poveste despre noi, ci dacă povestea aceea ne eliberează sau ne ține captivi. Dacă povestea noastră ne spune că suntem condamnați să repetăm trecutul, vom merge prin viață cu frica celui care așteaptă mereu aceeași lovitură.**

**Dacă povestea noastră ne spune că suntem imposibil de iubit, vom suspecta iubirea chiar și atunci când ea vine curat spre noi.**

**Dacă povestea noastră ne spune că suntem oameni care învață, care se reconstruiesc, care pot transforma durerea în conștiință și pierderea în maturitate, atunci viața începe să se deschidă altfel. Nu suferim doar din cauza realității, ci și din cauza felului în care ne povestim realitatea în interiorul nostru.**

**Iar atunci când învățăm să ne ascultăm cu mai multă luciditate, să ne corectăm concluziile nedrepte și să nu mai confundăm rănilor vechi cu adevăruri absolute, începe o formă profundă de întoarcere la sine.**

**Nu o întoarcere spectaculoasă, nu una perfectă, nu una lipsită de durere, ci o întoarcere matură, în care omul începe să înțeleagă că viața lui nu trebuie scrisă doar de ceea ce i s-a întâmplat, ci și de felul în care alege, conștient, să dea sens fiecărui lucru trăit.**

**Iar poate că, din acest punct, vindecarea nu mai înseamnă să ștergem trecutul, ci să nu îi mai permitem să fie singurul autor al viitorului nostru.**

# Când alergăm atât de mult, încât uităm să mai trăim



Trăim într-o perioadă în care mulți oameni simt că „nu mai fac față”.

Avem impresia permanentă că sunt prea multe: prea multe responsabilități, prea multe informații, prea multe așteptări, prea multe comparații, prea multe direcții în care trebuie să fim simultan.

Și atunci apare acea stare continuă de agitație interioară: senzația că trebuie să mai faci ceva, să mai demonstrezi ceva, să mai atingi ceva.

Ca și cum viața adevărată ar fi mereu undeva mai încolo.

# LIFESTYLE

Mulți oameni trăiesc astăzi cu impresia că nu sunt încă unde „ar trebui” să fie. Și fără să realizeze, intră într-o goană continuă după: mai mult, mai bine, mai sus, după perfect.

Doar că această stare produce, în timp, o oboseală profundă. Nu doar fizică. Ci psihologică, emoțională și spirituală.

Pentru că mintea care trăiește permanent în lipsă și nemulțumire nu mai poate experimenta liniștea prezentului.

Este o poveste extraordinară spusă de un călugăr unui om care nu credea în Dumnezeu.

Un tânăr întârzia mereu la serviciu. Într-o dimineață, după ce fusese avertizat că va fi concediat dacă mai întârzie încă o dată, a pierdut autobuzul la câteva secunde. A început să alerge după el din stație în stație, disperat să îl prindă.

În final, a reușit să urce în autobuz. Dar atunci a realizat că stația în care urcase era exact stația unde ar fi trebuit să coboare. Ajunsese deja la destinație alergând...dar nu își dăduse seama. Această poveste poate descrie perfect omul modern.

Alergăm atât de mult după „următorul lucru”, încât nu mai vedem viața care există deja: familia, copiii, casa, liniștea, munca, oamenii dragi, binecuvântările simple, prezentul.



Și în Evanghelie există un moment care descrie perfect starea noastră actuală. Marta era preocupată de multe lucruri, agitată, grăbită, încercând să facă totul perfect. Maria, în schimb, stătea în liniște și asculta.

Iar Hristos îi spune:

„Marto, Marto, te îngrijești și pentru multe te silești, dar un singur lucru trebuie: căci Maria partea cea bună și-a ales, care nu se va lua de la ea.”

Ce profund sună aceste cuvinte astăzi.

## LIFESTYLE



Noi ne îngrijim de multe: de imagine, de rezultate, de viitor, de control, de performanță, de ceea ce cred ceilalți despre noi. Dar prea puțin de suflet.

Și totuși, sufletul este partea din noi care obosește cel mai tare atunci când trăim fără liniște, fără sens și fără prezență.

Psihologic vorbind, omul care trăiește permanent cu senzația că „nu este suficient” intră într-o stare continuă de tensiune și comparație. Creierul nu mai percepe ceea ce există, ci doar ceea ce lipsește.

Iar spiritual, această stare îl îndepărtează pe om de recunoștință, de pace și de capacitatea de a vedea frumusețea vieții exact așa cum este ea acum.

Asta nu înseamnă că nu trebuie să evoluăm sau să construim.

Din contră.

Este sănătos să creștem, să avem obiective, să ne dezvoltăm. Dar există o diferență uriașă între: a construi din recunoștință și a alerga din nemulțumire.

Când construiești din recunoștință, păstrezi pacea. Când alergi din nemulțumire, nimic nu mai este suficient.

Și poate că aici apare una dintre cele mai importante lecții ale maturității: viața nu se simplifică singură.

Este nevoie să alegem conștient simplificarea. Să mergem mai des la biserică, să ne spovedim, să ne împărtășim, să căutăm acea liniște. Să donăm din lucrurile care ne umplu toate dulapurile. Să alegem o hrană sănătoasă, cât mai simplă, să ținem posturile de peste an. Să petrecem cât mai mult timp cu cei dragi făcând activități împreună: plimbări, jocuri, gătit, citit etc.

Să nu mai încercăm să fim peste tot. Să îi mulțumim zilnic lui Dumnezeu pentru toate binecuvântările trimise. Să nu mai cărăm după noi lucruri, frici, îngrijorări și așteptări care ne consumă sufletul.

Pentru că adevărata bogăție a unui om nu este cât de plină îi este agenda. Ci câtă pace are în inimă.

# LIFESTYLE

Trăim într-o cultură care glorifică agitația. Dacă ești obosit, ocupat și copleșit, pare că „faci ceva important”. Dar foarte mulți oameni confundă alergarea această continuă cu sensul.

Nu orice agendă plină înseamnă progres.

Uneori, omul are nevoie nu să accelereze, ci să se oprească suficient cât să își pună întrebările corecte:

**Ce caut cu adevărat?**

**Ce încerc să compensez?**

**De ce anume fug să simt?**

**Ce mă împiedică să fiu bine aici și acum?**

Pentru că atunci când nu putem vedea valoarea prezentului, nici viitorul nu va fi suficient.

Nemulțumirea hrănește și mai mult nemulțumirea.

În schimb, recunoștința creează spațiu pentru pace, claritate și împăcare.



Poate că adevărata transformare începe în momentul în care omul încetează să își mai privească viața ca pe ceva „neterminat” sau „insuficient” și începe să o vadă ca pe o binecuvântare din care poate construi mai departe.

Nu din disperare. Nu din lipsă. Nu din fuga continuă după altceva. Ci din mulțumire.

Iar poate cea mai importantă întrebare pe care o pot lăsa la final este aceasta:

**„În ce măsură poți spune că viața ta, exact așa cum este astăzi, reprezintă deja o formă bună, valoroasă și binecuvântată de existență?”**

Pentru că dacă nu poți vedea nimic bun în prezent, există riscul să alergi toată viața după un „mai mult” care nu va fi niciodată suficient.

## LIFESTYLE



### Despre autor

Ștefania Filip este coach și terapeut holistic, dedicată lucrului cu mamicile și femeile care se simt epuizate, copleșite sau deconectate de ele însele. În tot ceea ce face, pune iubire, prezență și credință, călăuzită de mottoul său:

„Nimic fără Dumnezeu.”

Prin sesiuni individuale, ateliere și evenimente de dezvoltare personală și spirituală, Ștefania ghidează femeile către armonie și reîntoarcere la sine, inspirată de credința că:

„Armonia ta este misiunea mea.”

Pentru mai multe detalii și resurse dedicate stării de bine, poți accesa [www.stefaniafilip.ro](http://www.stefaniafilip.ro)



## Conținut editorial premium!

[www.celebritimemagazine.ro](http://www.celebritimemagazine.ro)

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

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

e-mail: [celebritimemagazine@gmail.com](mailto:celebritimemagazine@gmail.com)



