

CelebriTime

Magazine



Christian Sabbagh

*„Deconectarea pentru mine
înseamnă să îmi îmbrățișez copiii.”*

Septembrie, 2026

Viata celebriților din spatele camerelor de filmat!



CelebriTime Magazine



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro
Instagram: celebritime magazine Facebook: celebritime magazine
Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qf5jl/about> e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna Septembrie a revistei **CelebriTime Magazine** îl avem pe copertă pe **Christian Sabbagh**.

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

În interviul acordat am avut plăcerea de a descoperi care este rețeta succesului său.

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



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

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

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

www.celebritime.ro

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

Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about> *e-mail:* celebritimemagazine@gmail.com

Cuprins Septembrie

NOTA EDITORULUI



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



**21 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Încălțăminte albă:
piesa-cheie care
transformă orice
ținută**

INTERVIURI CELEBRITY MAGAZINE

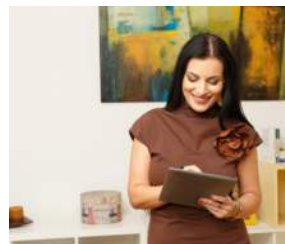


**7 Christian
Sabbagh, dincolo
de lumina
reflectoarelor**



**26 Georgiana
Cătălina Popescu –
Miss Internațional
România 2025**

LIFESTYLE



**33 Cât din tine
schimbi ca să nu
plece? Despre
compromisurile
care încep ca iubire
și se termină ca
resentiment**

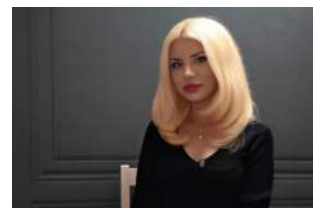
BEAUTY



**14 Magia
machiajului - cu
Adelina Zamfir
Lumina schimbă
totul – de ce același
machiaj arată
diferit în funcție de
lumină**



**38 Învăț să
trăiești, nu doar să
exiști**



**40 Când rana
devine renaștere:
Cum transformăm
durerea în putere
interioară**

FASHION



**17 Fashion Tips -
cu Corina Nenciu
Septembrie, luna în
care garderoba
prinde din nou
viață –
recomandările
Corinei Nenciu**



**43 Fabio Niță
artistul care
explorează viitorul
muzicii prin
inteligentă
artificială**



**45 Întoarcerea la
copilul pe care
Dumnezeu l-a creat**



Backstage Cover Story

Cover Star: Christian Sabbagh
Credit foto: Kanal D



EXCLUSIV

Christian Sabbagh

**„Nu cred că există ceva care să
bucure inima cuiva mai mult
decât faptul că ai pus umărul,
prin ceea ce faci și prin profesia
ta, la salvarea unui om, că i-ai
schimbat soarta în bine.”**



EXCLUSIV

Christian Sabbagh, dincolo de lumina reflectoarelor



Christian Sabbagh, prezentator al Știrilor Kanal D, este unul dintre cei mai cunoscuți și apreciați jurnaliști din România.

De-a lungul unei cariere de peste trei decenii, îndrăgitul jurnalist a fost martor și povestitor al unor momente care au marcat istoria recentă, trăind din interior ritmul alert al evenimentelor și emoția știrilor care se scriu sub ochii noștri.

Dincolo de micul ecran, Christian Sabbagh este un tată și un soț implicat. Într-un dialog sincer, jurnalistul rememorează copilăria petrecută la Vălenii de Munte, vorbește despre familie, despre lecțiile primite de la copiii săi și despre valorile care îi ghidează, zi de zi, atât viața personală, cât și cea profesională.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum arată pentru tine bucuria profesiei, dincolo de ritmul alert și responsabilitatea zilnică?

Christian Sabbagh: Jurnalismul este, pot spune, una dintre cele mai liberale și umane profesii dintre toate. Faptul că ești acolo unde se scrie istoria cred că este cel mai important lucru, să participi la această frântură de istorie. Eu am multe satisfacții profesionale. Faptul că reușesc să schimb viața unor oameni, să îi ajut să își regândească destinul mă împlinește. Alături de colegii mei de la Știrile Kanal D, m-am implicat în multe campanii sociale de-a lungul timpului. Semnalele de alarmă pe care le tragem salvează vieți. Nu cred că există ceva care să bucure inima cuiva mai mult decât faptul că ai pus umărul, prin ceea ce faci și prin profesia ta, la salvarea unui om, că i-ai schimbat soarta în bine.

CelebriTime Magazine: Există momente în care te oprești și îți dai seama ce ți-a plăcut cu adevărat la această meserie și de ce o faci în continuare?

Christian Sabbagh: Mie mi-a plăcut totul, de aceea am și ales această profesie și o fac cu pasiune și după atâția ani. Simt adrenalina de a fi istoricul clipei; am avut această șansă extraordinară de la început, aceea de a relata despre revoluții, schimbări de dictatori și transformări de regim. Este o profesie în care fiecare zi îți aduce ceva diferit. Nicio zi nu se aseamănă cu cealaltă. O văd ca pe o profesie de vocație, în care îți afli limitele umane, în care îți sunt testate empatia și în care oferi, cu toată inima, sprijin celor din jur, necondiționat. Este mai important decât oricând să nu uităm să întindem o mână celor în nevoie, iar acesta este doar unul dintre multele motive pentru care eu iubesc această profesie.



CelebriTime Magazine: Când ajungi acasă, cum arată pentru tine deconectarea? Cum te relaxezi? Ai un hobby?

Christian Sabbagh: Deconectarea pentru mine înseamnă să dau drumul la muzică și să îmi îmbrățișez copiii. Am o slăbiciune pentru muzica anilor '80, regăsindu-mă pe deplin în acea epocă, deși sunt mereu deschis și ascult cu plăcere și creațiile artiștilor de astăzi.

Dincolo de orice, copiii sunt sensul fiecărui părinte, iar pentru mine, a fi alături de ei înseamnă a intra în lumea lor, a „da mintea lor”. Mă joc cu ei, alergăm împreună, ne dăm cu trocineta sau cu bicicleta. Îmi doresc ca aceste clipe pe care le petrecem împreună să se transforme în cele mai frumoase amintiri și să constituie temelia unei conexiuni autentice, care să îi însoțească și să îi susțină pe tot parcursul vieții lor.

Un hobby care mă deconectează este să merg să mă plimb în natură, în zone mai retrase. Anul trecut am descoperit frumusețea vacanței cazându-ne într-un glamping, departe de zbuciumul orașului, și nu ai cum să nu te relaxezi când te trezești în mijlocul naturii, când privești cerul, când auzi păsărelele dimineața... Este absolut minunat.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ai crescut la Vălenii de Munte. Ce amintire îți revine cel mai des când te gândești la copilărie?

Christian Sabbagh: De câte ori merg la Vălenii de Munte și mă uit la dealurile pe care le cunosc din drumetuile făcute sau mă plimb pe malul „gârlei”, îmi amintesc de zilele copilăriei. Vara, mai ales, mergeam toți copiii pe malul râului să ne bălăcim. Acolo ne luam și temele, acolo am învățat și pentru examenul de Bacalaureat. Îmi amintesc de oamenii dragi de atunci.

Chiar și începuturile profesiei sunt în Vălenii de Munte. Pe vremea lui Ceaușescu, mi-a cumpărat tata o cameră video și făceam pe reporterul cu colegii mei. Nici nu mă gândeam atunci că o să prezint Știrile.

CelebriTime Magazine: Care era prăjitura copilăriei tale? Există un preparat pe care îl legi de casă, de familie, de „acasă”?

Christian Sabbagh: Negresele pe care le făcea și încă mi le face mătușa mea când mă duc la Vălenii. Cartofii prăjiți făcuți la ceaun și puiul gătit tot la ceaun sunt și acum mâncăruri care mă duc imediat în copilărie. Doar că atunci aveau alt gust, mult mai bun.



CelebriTime Magazine: Dacă te-ai întoarce astăzi în Vălenii de Munte, ce loc ai vizita primul și de ce?

Christian Sabbagh: Merg des la Vălenii de Munte. Prima dată mă opresc la mătușa mea și apoi mă plimb pe dealurile despre care povesteam mai devreme. Eu mi-am dus copiii acolo, le-am arătat locurile copilăriei mele.

CelebriTime Magazine: În ce fel ți-au schimbat copiii felul de a privi lumea și, implicit, felul în care o relatezi?

Christian Sabbagh: În absolut toate felurile, de la cum privesc profesia, de la cum mă impactează știrile pe care le prezint, până la ce fac în fiecare zi. Nu cred că există aspect din viața unui om care să nu se schimbe din momentul în care apar copiii în viața sa. Mă gândesc la copiii mei tot timpul, cum să îi protejez, să îi țin departe de orice pericol. Nu mai ești pe primul loc. De exemplu, înainte să fiu tată, am condus numai mașini sport. Acum conduc o mașină normală, pentru că prioritățile s-au schimbat, evident. Și modul în care îmi fac profesia e influențat de faptul că am copii. Când plec în deplasări acum sunt mult mai prudent.

CelebriTime Magazine: Care sunt cele mai importante lecții învățate de la copiii tăi?

Christian Sabbagh: Lecțiile fundamentale pe care noi, adulții, avem tendința să le pierdem pe parcursul vieții sunt cele ale bunătății pure, ale inocenței cu care poți privi lumea și ale capacității de a crede, fără rezerve, în binele celor din jur. Am învățat să cânt, de exemplu, să fredonez... Am învățat ce înseamnă și cât de importantă este răbdarea. Și, recunosc, mi-am reamintit multe lecții din școala generală, pentru că facem lecțiile împreună și răspund la întrebările lor. Cred că cea mai importantă lecție este că și noi, adulții, avem nevoie de joc și de relaxare, iar copiii ne reamintesc cum e să fim din nou, pentru câteva clipe, copii.

EXCLUSIV

Christian Sabbagh

„Jurnalismul este, pot spune, una dintre cele mai liberale și umane profesii dintre toate. Faptul că ești acolo unde se scrie istoria cred că este cel mai important lucru, să participi la această frântură de istorie.”

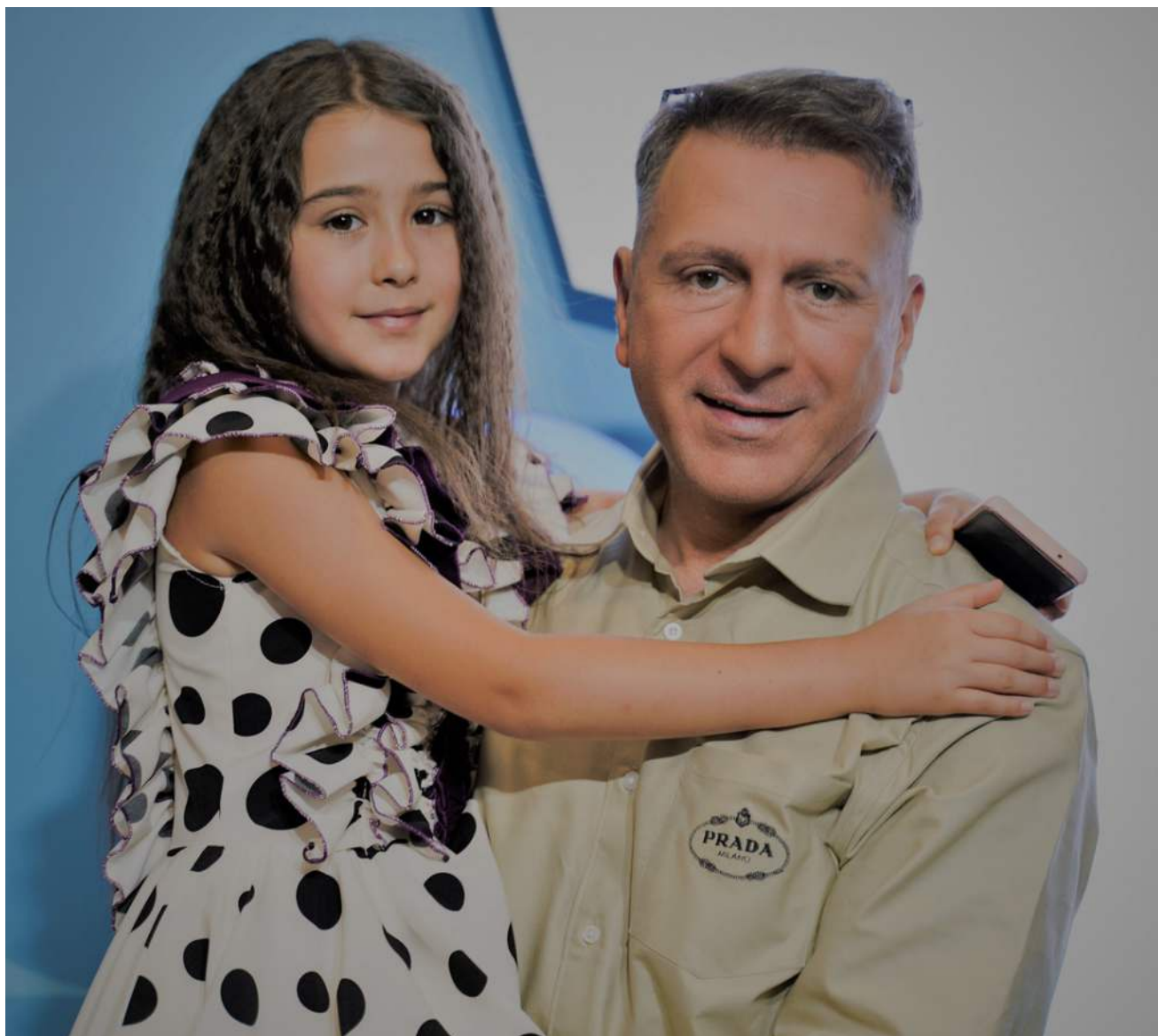


EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care crezi tu că sunt cele mai mari provocări ale unui părinte azi?

Christian Sabbagh: Cred că cele mai mari pericole sunt anturajele dubioase și contextele nepotrivite în care pot ajunge copiii, de multe ori fără să realizeze consecințele. Influența rețelelor sociale a devenit un real pericol care trebuie gestionat cu maximă atenție. Aceste platforme nu sunt doar un instrument de comunicare, ci și un spațiu unde sunt promovate constant standarde de frumusețe sau stiluri de viață nerealiste, adesea nepotrivite sau chiar profund dăunătoare pentru un copil. Suntem cu toții martorii unui flux continuu de dezinformare și „fake news”, care poate distorsiona percepția lor asupra realității. Nu putem ignora nici fenomenul de „bullying” la care mulți copii sunt supuși și nu toți copiii au curajul necesar să ceară ajutorul la timp.

Eu am încercat să comunic mult cu ei, să le fiu aproape, să nu se teamă să spună problemele cu care se confruntă. Și încerc să petrecem cât mai mult timp împreună, să ne plimbăm, să mergem cu bicicleta.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce ai dori să transmiți, să lași copiilor tăi din experiența ta de viață?

Christian Sabbagh: Mi-aș dori să îmi urmeze exemplul. Să fie empatici, să fie buni, să fie corecți în viață. Să nu pună preț doar pe bani. Să fie modești, cumpătați; acestea sunt valorile pe care vreau să și le însușească. Sunt doar câteva lucruri pe care le înveți în cei șapte ani de acasă și care te însoțesc toată viața și te definesc ca om, dincolo de statut sau avere.



CelebriTime Magazine: Împreună cu Iulia, soția ta, formați un cuplu solid. Cum ați reușit să construiți această relație și care ar fi sfaturile de viață pe care le-ai da unui cuplu aflat la început de drum?

Christian Sabbagh: Am mai zis acest lucru: în viață este bine să fii și tolerant, să mai lași de la tine. La început au fost foarte multe orgolii și de o parte și de alta, și nimeni nu lăsa garda mai jos. Lucrurile astea nu erau benefice niciunuia dintre noi. Am învățat să lăsăm de la noi. Apoi au venit copiii și acum nu mai suntem noi pe primul plan, ci copiii noștri și viitorul lor. Sunt liantul relației noastre. Iulia a fost lângă mine, cu răbdare, sprijin și mi-a dat încredere când am avut AVC-ul. Cred că acest lucru este foarte important într-o relație, să știi că te poți baza pe cel de lângă tine în momentele cele mai grele, că îți este alături. Cu toleranță, comunicare, sprijin și iubire, orice relație are toate șansele să treacă testul timpului.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum reușești să protejezi relația de presiunea expunerii publice și a ritmului intens de lucru?

Christian Sabbagh: Ne comportăm ca niște oameni normali. Acasă sunt soț și tată. Nu percep o presiune publică. Mergem în oraș, vorbesc cu oamenii, fac cumpărături, duc și iau copiii de la școală. Am preocupările unui om care încearcă să echilibreze timpul alocat muncii cu cel pentru familie.

Fac curat în casă și stau cu copiii. Sunt un om care apare la televizor, dar care își trăiește viața și relația ca oricine altcineva, cu toate provocările aferente.

CelebriTime Magazine: Dacă ai putea vorbi cu tine la început de carieră, ce sfaturi ți-ai da?

Christian Sabbagh: Pe mine m-a atras pericolul de tânăr. Am simțit nevoia de adrenalină, dar n-aș sfătui pe nimeni să urmeze exemplul ăsta. Eu am avut noroc, dar asta nu înseamnă că toți pot avea același noroc. Mi-aș spune să fiu mai precaut, să am mai multă răbdare. N-aș mai face, cu mintea de acum, toate lucrurile pe care le-am făcut, însă tot ceea ce am făcut în profesie m-au adus aici. Mi-aș spune să fac profesia cu aceeași pasiune, implicare, empatie și responsabilitate, dar cu mai multă răbdare. Nu aș schimba drumul, pentru că nu aș mai fi cel de azi.



Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Lumina schimbă totul – de ce același machiaj arată diferit în funcție de lumină



LUMINĂ
DE SEARĂ



LUMINĂ
DE DIMINEAȚĂ



LUMINĂ
ÎNNORATĂ



LUMINĂ
ARTIFICIALĂ



Ti s-a întâmplat vreodată să pleci de acasă convinsă că machiajul tău este impecabil, iar când ai ajuns afară să observi că fondul de ten pare prea închis, blush-ul prea intens sau iluminatorul mult prea strălucitor?

Sau poate ai realizat că machiajul care arăta perfect în oglinda din baie nu mai avea același efect în fotografii.

Explicația este simplă: lumina influențează felul în care percepem culorile, texturile și intensitatea machiajului. Tocmai de aceea, un makeup artist profesionist acordă întotdeauna atenție locului în care va fi purtat machiajul și tipului de iluminare la care va fi expus.

BEAUTY

Lumina naturală – cel mai sincer „critic”

Lumina naturală este cea mai fidelă atunci când evaluăm un machiaj. Ea scoate în evidență textura pielii, uniformitatea fondului de ten și modul în care sunt blenduite produsele.

De aceea, atunci când este posibil, ultimul pas înainte de a considera machiajul finalizat este verificarea lui lângă o fereastră sau în lumină naturală. Multe imperfecțiuni care nu sunt vizibile sub un bec pot deveni evidente în lumina zilei.

Lumina artificială schimbă percepția culorilor

În funcție de temperatura luminii, același machiaj poate căpăta un aspect complet diferit.

Lumina caldă tinde să îndulcească trăsăturile și să estompeze unele detalii, în timp ce lumina rece evidențiază contrastele și poate face anumite produse să pară mai intense decât sunt în realitate.

Acesta este motivul pentru care machiajul realizat pentru un eveniment de seară este, de cele mai multe ori, puțin mai accentuat decât unul destinat zilei.



LUMINĂ NATURALĂ
(ZI)



LUMINĂ RECE
(FLUORESCENTĂ)



LUMINĂ PUTERNICĂ
(LED/WHITE LIGHT)



BEAUTY

Machiajul pentru fotografie

Camera foto percepe machiajul diferit față de ochiul uman. Lumina blițului sau reflectoarele pot estompa contururile feței și pot diminua intensitatea culorilor.

Din acest motiv, machiajul destinat ședințelor foto sau evenimentelor unde se fotografiază mult este ușor mai definit, fără a deveni exagerat.

Conturul discret, blush-ul bine ales și definirea sprâncenelor ajută la păstrarea expresivității feței în fotografii.

Lumina de scenă și reflectoarele

Pe scenă, în televiziune sau în spectacole, lumina este mult mai puternică decât în viața de zi cu zi. Reflectoarele „șterg” o parte din intensitatea machiajului, motiv pentru care makeup artiștii folosesc tehnici diferite și culori mai intense.

Același machiaj care arată spectaculos pe scenă poate părea prea încărcat într-o întâlnire obișnuită.

Cum alegem machiajul potrivit?

Înainte de a începe machiajul, este bine să ne punem câteva întrebări simple:

- Va fi purtat ziua sau seara?
- Evenimentul este în interior sau în aer liber?
- Vor exista multe fotografii?
- Lumina va fi naturală sau artificială?

Răspunsurile la aceste întrebări ne ajută să alegem intensitatea potrivită și produsele care vor pune cel mai bine în valoare trăsăturile.

Concluzie

Machiajul înseamnă mai mult decât produse și tehnică. Înseamnă și lumină, perspectivă și adaptare. Un machiaj reușit este acela care arată armonios în contextul pentru care a fost creat, fie că este vorba despre o zi obișnuită, o petrecere, o ședință foto sau un eveniment special. Frumusețea nu stă doar în culorile pe care le alegem, ci și în felul în care acestea prind viață sub lumină.

ȘTIAI CĂ?

Machiajul poate părea cu până la 30% mai puțin intens în fotografii decât în realitate? De aceea, makeup artiștii accentuează ușor blush-ul, conturul și machiajul ochilor atunci când pregătesc o persoană pentru ședințe foto sau filmări.

Truc de makeup artist

După ce ai terminat machiajul, privește-l în două oglinzi diferite și, dacă ai posibilitatea, verifică-l și în lumina naturală. Vei observa imediat dacă fondul de ten este uniform, dacă fardurile sunt bine estompate sau dacă blush-ul este prea intens.

Fashion Tips - cu Corina Nenciu

Septembrie, luna în care garderoba prinde din nou viață – recomandările Corinei Nenciu



Septembrie este luna care face trecerea dintre energia verii și eleganța specifică toamnei. Temperaturile devin mai blânde, diminețile și serile sunt răcoroase, iar garderoba începe, încet-încet, să capete un alt aer.

Este una dintre perioadele mele preferate din an, pentru că ne oferă libertatea de a combina piese lejere cu articole specifice sezonului rece și de a crea ținute cu personalitate.

În această perioadă nu mai este vorba despre tendințe pe care le porți o singură dată, ci despre construirea unei garderobe inteligente, în care fiecare piesă își găsește locul și poate fi purtată în numeroase combinații. Tocmai de aceea, recomand întotdeauna să investim în articole de calitate, cu croieli impecabile și materiale care rezistă în timp.



Dacă ar fi să aleg o singură piesă vestimentară pe care orice femeie ar trebui să o aibă în garderobă în luna septembrie, aceasta ar fi, fără îndoială, sacoul bine croit. Un sacou într-o nuanță neutră – bej, camel, gri sau maro – poate transforma instant o ținută simplă într-una elegantă. Îl poți purta peste o rochie din satin, alături de o pereche de jeans și un tricou alb sau împreună cu pantalonii din același costum pentru un look office sofisticat.

Costumele în două piese continuă să fie una dintre cele mai inspirate investiții ale sezonului. Îmi place foarte mult faptul că pot fi purtate atât împreună, cât și separat. Sacoul poate completa o ținută casual, iar pantalonii pot fi integrați cu ușurință într-un outfit minimalist, alături de un top simplu și o pereche de mocasini.

În ceea ce privește materialele, septembrie marchează începutul sezonului în care confortul întâlnește eleganța. Începem să renunțăm la in și la materialele foarte subțiri și alegem bumbacul premium, stofa fină, tricotajele ușoare și lâna subțire. Sunt materiale care arată impecabil și oferă acel aspect sofisticat fără să sacrificăm confortul.

Paleta cromatică a acestui sezon este una extrem de elegantă. Burgundy, vișiniul intens, maro ciocolatiu, camelul, bejul cald, crem, olive și toate nuanțele de gri domină colecțiile de toamnă. Sunt culori ușor de combinat între ele și perfecte pentru construirea unei garderobe capsulă, în care aproape toate piesele se potrivesc între ele.

Dacă vorbim despre pantaloni, modelele cu croială amplă rămân în continuare printre preferatele mele. Sunt feminine, avantajează aproape orice siluetă și oferă un aer rafinat fără prea mult efort. În combinație cu o cămașă albă, un pulover fin sau un sacou supradimensionat, rezultatul este întotdeauna unul elegant.

FASHION

Nici fustele midi nu ies din tendințe. Fie că sunt din stofă, satin sau tricot, acestea pot fi purtate atât cu pantofi eleganți, cât și cu mocasini sau botine. La fel de actuale rămân și rochiile simple, cu linii curate, pe care le puteți accesoriza diferit în funcție de momentul zilei.

Cămășile oversized sunt o altă piesă pe care o recomand fără rezerve. Sunt extrem de versatile și pot fi purtate atât în ținute office, cât și în combinații casual. Îmi place foarte mult să le port ușor deschiate peste un top simplu sau introduse parțial în pantaloni pentru un look relaxat, dar elegant.

La capitolul încălțăminte, septembrie este luna perfectă pentru mocasini din piele, pantofi slingback și balerini cu design minimalist. Sunt comozi, eleganți și foarte ușor de integrat în garderoba de zi cu zi. Spre finalul lunii își fac loc și botinele cu toc mediu, care completează perfect ținutele de toamnă.

Accesoriile trebuie alese cu atenție, pentru că ele sunt cele care definesc o ținută. O geantă structurată, o curea din piele naturală, un ceas elegant și bijuterii discrete sunt suficiente pentru a oferi rafinament fără a încărca outfitul. De multe ori, tocmai simplitatea este cea care atrage toate privirile.



FASHION

În această toamnă observăm și o revenire a stilului clasic reinterpretat. Liniile curate, costumele bine croite, materialele premium și piesele atemporale sunt din nou în prim-plan. Este o direcție care mă reprezintă și pe care o recomand tuturor femeilor care își doresc o garderobă elegantă, dar ușor de adaptat oricărei ocazii.

Recomandarea mea pentru luna septembrie este să nu vă lăsați conduse doar de tendințe. Moda este într-o continuă schimbare, însă stilul personal rămâne întotdeauna cea mai frumoasă carte de vizită. Alegeți haine care vă pun în valoare, investiți în piese pe care le veți purta ani la rând și nu vă fie teamă să construiți ținute simple, dar impecabil realizate.

Eleganța adevărată nu înseamnă să ai un dressing plin, ci să știi să alegi piesele potrivite și să le porți cu încredere. Iar septembrie este, poate, cea mai frumoasă lună pentru a începe acest nou capitol al garderobei voastre.



Lecția de stil - cu Florin Burescu

Încălțăminte albă: piesa-cheie care transformă orice ținută



Bun găsit dragilor mă bucur să vă regăsesc la rubrica voastră preferată de fashion unde azi mi-am propus să vorbim despre încălțăminte albă.

Foarte multă lume evită încălțăminte albă pentru că este mai greu de asortat sau pentru că o consideră ca fiind pentru mirese.

Astăzi vreau să vă dovedesc și să vă exemplific cat de importantă este încălțăminte albă în dressingul unei femei.

FASHION

Încălțăminte albă: piesa-cheie care transformă orice ținută

De la sneakers impecabili și mocasini cu aer masculin până la sandale fine și pantofi stiletto, încălțăminte albă a depășit de mult granițele stilului sport. Astăzi, este una dintre cele mai versatile arme de styling din garderobă.

Albul nu mai este doar „o culoare neutră”

Există piese vestimentare care intră și ies din tendințe și există acele elemente care, indiferent de sezon, reușesc să își păstreze relevanța. Încălțăminte albă face parte din a doua categorie.

Motivul? Albul are o calitate rară în styling: poate lumina o ținută fără să îi schimbe radical personalitatea. O pereche de sneakers albi poate face un costum să pară mai relaxat, sandalele albe pot conferi unei rochii negre o eleganță contemporană, iar o pereche de mocasini albi poate transforma o combinație de pantaloni și cămașă într-un look sofisticat, dar lipsit de rigiditate.

Mai mult decât atât, albul creează un punct vizual de contrast. Tocmai de aceea, nu trebuie să construim outfitul în jurul ideii de „alb din cap până în picioare”. Dimpotrivă: adevărata versatilitate apare atunci când îl lăsăm să dialogueze cu alte culori.



FASHION

Cum porți încălțăminte albă zi de zi

Pentru ținutele de zi, sneakersii albi rămân alegerea cea mai simplă și, poate, cea mai eficientă. Secretul unui look bine construit nu este însă doar perechea de încălțăminte, ci în proporția dintre elemente.

Cu o pereche de jeans drepți, un tricou alb și un sacou bej oversized, sneakersii albi creează acel echilibru între relaxat și sofisticat care definește stilul urban contemporan.

Dacă vrei să introduci mai multă culoare, încearcă denim albastru deschis, roz pudrat, verde salvie sau chiar galben unt.

Un alt truc este să repeți albul în outfit. Nu este obligatoriu ca încălțăminte să fie singurul element alb: o geantă, o curea, un tricou sau o bijuterie cu detalii albe pot crea o legătură vizuală subtilă între piesele ținutei.

5 combinații de culori care funcționează impecabil

1. Alb + denim albastru + bej

Este, probabil, una dintre cele mai ușor de purtat formule.

Alege jeans drepți sau wide-leg, un top simplu și un sacou ori trench bej. Sneakersii albi păstrează ținuta luminoasă și împiedică paleta de culori să devină prea grea.

Formula: jeans albaștri + tricou alb + sacou bej + sneakers albi.

Rezultatul este casual, dar suficient de îngrijit pentru o zi în oraș, o întâlnire la cafea sau chiar un birou cu dress code relaxat.

1. Alb + roz pudrat + crem

Pentru un rezultat feminin și delicat, albul se combină excelent cu nuanțele pastelate.

O cămașă roz pudrat, pantaloni crem și sneakers albi formează o ținută discretă, elegantă și foarte actuală. Pentru un efect mai sofisticat, schimbă sneakersii cu mocasini sau slingback albi.

Aici, cheia este să nu introduci prea multe culori. Lasă rozul să fie accentul, iar albul și cremul să funcționeze ca bază.

1. Alb + verde kaki + maro

Dacă pastelurile nu sunt stilul tău, încearcă o combinație mai matură.

O cămașă kaki, pantaloni albi și mocasini albi pot deveni o uniformă chic de zi. Adaugă o geantă maro cognac și, dintr-o dată, ținuta capătă profunzime.

Este o combinație excelentă pentru începutul toamnei, dar poate funcționa la fel de bine primăvara.

FASHION

1. Alb + negru

Clasicul absolut.

O rochie neagră midi cu sandale albe poate arăta mult mai modern decât aceeași ținută accesoriată exclusiv în negru. Contrastul este puternic, însă încălțăminte albă aduce o doză de prospețime.

Pentru seară, alege materiale mai prețioase — piele, satin, texturi lucioase — și păstrează restul accesoriilor minimaliste.

1. Alb + albastru intens

Pentru cele care iubesc culoarea, încălțăminte albă este aproape un „separator” vizual perfect. Imaginează-ți un costum albastru cobalt, un top alb și sneakers albi. Sau o rochie albastră intensă cu sandale albe. Albul calmează intensitatea nuanței și face ca outfitul să pară mai curat și mai contemporan.

Încălțăminte albă poate fi elegantă?

Categoric.

Mult timp, pantoful alb a fost asociat aproape exclusiv cu ținutele casual. Astăzi, însă, o pereche bine aleasă poate avea exact aceeași forță stilistică precum una neagră sau nude.

Pentru un eveniment de zi, încearcă pantofi slingback albi cu un costum într-o nuanță de gri, crem, bleumarin sau verde. Pentru o petrecere, sandalele albe cu barete fine pot însoți perfect o rochie neagră, burgundy sau albastru închis.

Iar dacă preferi un look minimalist, un pantof stiletto alb purtat cu pantaloni negri croiți impecabil și un top simplu poate fi surprinzător de sofisticat.

Important este materialul. Pielea netedă, satinul sau finisajele atent lucrate transmit eleganță; modelele foarte sportive sau cu talpă voluminoasă duc automat ținuta într-o zonă mai casual.

Sneakers albi + piese elegante: contrastul care face diferența

Una dintre cele mai interesante formule de styling este amestecul deliberat dintre piese elegante și încălțăminte sport.

Costumul clasic cu sneakers albi este deja un reper al garderobei contemporane. Dar formula poate fi dusă mai departe: fustă midi plisată, pulover fin și sneakers albi; pantaloni de costum, cămașă de mătase și sneakers minimal; rochie fluidă și o pereche de sneakers din piele.

Contrastul funcționează pentru că fiecare piesă îi temperează celeilalte caracterul. Rochia devine mai puțin prețioasă, iar sneakersii devin mai rafinați.

FASHION

Cum alegi modelul potrivit?

Sneakersii albi sunt campionii versatilității. Optează pentru un design cât mai curat dacă vrei să îi porți atât cu jeans, cât și cu pantaloni eleganți.

Mocasinii albi sunt alegerea ideală pentru garderoba office. Au mai multă structură decât sneakersii și pot fi purtați cu pantaloni largi, fuste midi sau costume.

Sandalele albe sunt perfecte pentru ținutele de vară și de seară. Modelele cu barete subțiri arată elegant, în timp ce variantele cu talpă mai robustă sunt mai casual.

Pantofii stiletto albi sunt cei mai spectaculoși. Pentru că atrag atenția, păstrează restul outfitului relativ simplu și lasă croiala hainelor să vorbească.

Regula de aur: albul cere atenție

Există însă un mic dezavantaj: albul nu iartă neglijența.

O pereche de sneakers impecabilă poate face un outfit să arate luxos; aceeași pereche, murdară sau îngălbenită, poate avea exact efectul opus. Curățarea regulată, depozitarea corectă și alegerea unor materiale ușor de întreținut sunt esențiale.

Și încă un detaliu: nu trebuie să cauți obsesiv aceeași nuanță de alb în întregul outfit. Alb optic, ivory, crem sau alb cald pot coexista foarte frumos dacă sunt introduse intenționat.

Verdictul fashion

Încălțăminte albă nu este o piesă rezervată unei singure estetici. Este, mai degrabă, un instrument de styling.

Poate face denimul să pară mai sofisticat, poate relaxa un costum, poate lumina o ținută monocromă și poate oferi unei rochii de seară un aer neașteptat de modern.

Cel mai important este să nu o privești ca pe o piesă care trebuie „asortată” cu albul din outfit. Privește-o ca pe o bază neutră care poate pune în valoare aproape orice culoare: de la bej și roz pudrat până la kaki, negru sau albastru cobalt.

Albul nu înseamnă neapărat minimalism. Înseamnă libertate de styling.

Georgiana Cătălina Popescu – Miss Internațional România 2025

România, purtată cu eleganță la Tokyo



Georgiana Cătălina Popescu este o româncă originară din Pitești, stabilită în București, care a reușit să îmbine cariera, modellingul și participarea la concursuri internaționale de frumusețe. Are studii în Drept și Administrație Publică, precum și masterate în domeniul juridic și administrativ, iar profesional a activat în domeniul juridic.

Este pasionată de modă, arhitectură, design vestimentar, înot și tenis, dar și de protejarea mediului și de proiecte culturale. Interesul pentru natură este unul mai vechi, fiind influențată și de copilăria petrecută în excursii la munte și la mare alături de părinții ei, care au avut o influență foarte importantă în viața ei.

FASHION

Un moment important din parcursul ei impresionat a fost câștigarea titlului Miss Internațional România, prin care a devenit reprezentanta României la competiția Miss Internațional desfășurată în Japonia.

Titlul a venit cu responsabilitatea de a reprezenta România în fața unui public internațional. Pentru Georgiana, această misiune a avut o semnificație aparte, mai ales în contextul preocupărilor sale pentru promovarea valorilor culturale, pentru mediu și pentru implicarea socială și având deja experiența unui concurs mare, mai exact Miss Earth România, competiție desfășurată în Vietnam la momentul participării sale.



Povestea Georgiane Cătălina Popescu în Japonia poate fi privită ca o experiență despre curaj, adaptare și reprezentare.

În spatele unei apariții elegante se află luni de pregătire, responsabilitatea de a reprezenta o țară și capacitatea de a transforma o competiție internațională într-o experiență de dezvoltare personală.

Tokyo a fost, pentru Georgiana, mai mult decât decorul unei competiții. A fost locul în care experiențele sale anterioare – educația, modellingul, implicarea socială și preocuparea pentru comunitate s-au întâlnit într-un context internațional.

Iar dincolo de coroană și de rezultatul unei competiții, adevărata valoare a unei astfel de experiențe rămân lecțiile și amintirile pe care un reprezentant al României le aduce acasă.

Pentru Georgiana, Japonia a însemnat mai mult decât câteva săptămâni petrecute în cadrul unui concurs. A reprezentat o întâlnire cu o cultură fascinantă, o oportunitate de a cunoaște oameni din diferite colțuri ale lumii și, mai ales, șansa de a purta România cu ea pe o scenă internațională.

FASHION

ARISTOCRAT

EVENTS HALL
Luxury is in the details

ARISTOCRAT
EVENTS HALL
Luxury is in the details

ARISTOCRAT
EVENTS HALL
Luxury is in the details

ARISTOCRAT
EVENTS HALL
Luxury is in the details

ARISTOCRAT
EVENTS HALL
Luxury is in the details



Photography

LD IMAGE FRAMES

EVERY-MOMENT COUNTS

FASHION

O incursiune în cultura japoneză

Programul concurentelor a inclus numeroase activități menite să le familiarizeze cu tradițiile, istoria și stilul de viață japonez. Vizitele la temple și sanctuare tradiționale au oferit participantelor ocazia de a descoperi patrimoniul cultural al Japoniei și de a înțelege mai bine legătura dintre tradiție și societatea japoneză contemporană.

Un alt moment reprezentativ l-au constituit activitățile dedicate ceremoniei tradiționale a ceaiului, una dintre cele mai cunoscute expresii ale culturii japoneze. Experiența le-a permis concurentelor să descopere ritualurile, eleganța și atenția pentru detaliu care definesc această tradiție.

Programul a fost completat de tururi și vizite în zone urbane și culturale importante, inclusiv în Tokyo, Yokohama și Saitama, oferind participantelor o perspectivă mai amplă asupra Japoniei. Participarea la un eveniment internațional de amploare precum Miss Internațional oferă României o platformă de promovare care depășește sfera concursului de frumusețe.

Reprezentantele naționale au ocazia să vorbească despre identitatea, tradițiile și obiectivele turistice ale țărilor lor și să interacționeze cu reprezentanți ai comunităților locale și ai organizațiilor culturale.

În acest context, prezența Georgiane Cătălina Popescu în Japonia a contribuit la promovarea imaginii României și la prezentarea țării ca destinație turistică și culturală.

Întâlnirile cu autorități locale și reprezentanți ai organizațiilor culturale au oferit, de asemenea, un cadru pentru schimburi internaționale și pentru apropierea dintre culturi.

Astfel de experiențe pot contribui la o mai bună cunoaștere reciprocă și la consolidarea relațiilor culturale dintre România și Japonia.



FASHION

O experiență care depășește podiumul

Concursul Miss Internațional a fost, pentru reprezentanta României, o experiență care a îmbinat competiția, eleganța și responsabilitatea de a reprezenta o țară într-un context internațional. De la atmosfera cosmopolită a orașului Tokyo până la liniștea sanctuarelor tradiționale și experiențele culturale japoneze, participarea a oferit Georgiane Cătălina Popescu ocazia de a descoperi o societate aflată la intersecția dintre tradiție și modernitate.

Prin această participare, România a avut încă o dată ocazia de a-și face cunoscută cultura, patrimoniul și potențialul turistic în fața unei audiențe internaționale, demonstrând că un concurs de frumusețe poate deveni și o veritabilă platformă de diplomatie culturală și promovare a imaginii unei țări.



Georgiana Cătălina Popescu, reprezentanta excepțională a României la Tokyo

Pentru Georgiana Cătălina Popescu, participarea la Miss International a presupus asumarea unei responsabilități care a mers dincolo de aparițiile de pe scenă.

Reprezentarea unei țări într-un eveniment internațional presupune, în primul rând, capacitatea de a transmite o imagine coerentă și autentică despre cultura și identitatea națională. Fiecare apariție publică, fiecare întâlnire și fiecare activitate devin, într-un asemenea context, ocazii de a prezenta publicului internațional o parte din țara de origine.

În cazul României, acest lucru înseamnă promovarea unei țări cu un patrimoniu cultural extrem de divers, cu tradiții regionale distincte, cu orașe istorice, peisaje naturale spectaculoase și o identitate construită la confluența mai multor influențe culturale europene.

Prin participarea sa, Georgiana Cătălina Popescu a avut ocazia să vorbească despre România și să contribuie la conturarea unei imagini moderne a țării, în care tradiția și patrimoniul coexistă cu deschiderea către lumea contemporană.

FASHION

„Japonia m-a impresionat încă din primele zile.”

„Japonia, o experiență care m-a învățat să privesc lumea cu alți ochi

„Pentru mine, experiența de a reprezenta România la unul dintre cele mai importante concursuri de frumusețe a fost una extraordinară, iar o asemenea oportunitate îmi schimbă perspectiva asupra vieții. Am avut șansa de a reprezenta România la Miss Internațional, iar această experiență m-a purtat până în Japonia, o țară pe care mi-am dorit să o descopăr nu doar ca turist, ci și prin oamenii, cultura și valorile sale. Am ajuns la Tokyo cu emoții, cu responsabilitatea de a purta numele României și în același timp, cu bucuria de a întâlni femei extraordinare venite din atât de multe colțuri ale lumii.

Concursul Miss Internațional a reunit 80 de reprezentante, iar pentru mine a fost impresionant să văd cât de diferite sunt poveștile noastre și totuși, cât de multe lucruri ne apropie.”

„Tokyo este un oraș al contrastelor: tehnologia și ritmul foarte alert al vieții moderne coexistă cu tradiții păstrate cu mult respect. Am descoperit o societate în care disciplina, politețea și atenția față de cei din jur sunt foarte importante. Ceea ce m-a impresionat cel mai mult a fost sentimentul de ordine și respect pe care îl întâlnești în lucrurile mici. De la modul în care oamenii interacționează până la felul în care sunt organizate spațiile publice, am simțit că există o preocupare constantă pentru armonie și pentru binele colectiv.

Pentru mine, Japonia nu a însemnat doar Tokyo, a însemnat o experiență culturală complexă și o ocazie de a înțelege mai bine o parte a lumii pe care până atunci o cunoșteam mai ales din cărți, filme și povești.” - menționează Georgiana.



FASHION

România în inima Japoniei

„Să port România într-o competiție internațională a fost o responsabilitate pe care am simțit-o în fiecare moment. Înainte de toate, am vrut să fiu eu însămi și să prezint o imagine autentică a femeii românce: educată, ambițioasă, elegantă, dar și atentă la ceea ce se întâmplă în jurul ei. Pregătirea mea este una care depășește zona frumuseții. Am studiat Dreptul și Administrația Publică, iar ulterior am urmat studii de master în domeniul dreptului Uniunii Europene.

În paralel, am avut experiențe în modelling și în proiecte internaționale, inclusiv în zona protecției mediului și a sustenabilității, atât în Europa, Asia cât și Africa.”- menționează Georgiana.

Unul dintre cele mai importante momente ale călătoriei a fost participarea la The 9th International Women's Entrepreneur Forum, eveniment organizat în cadrul Miss Internațional. Georgiana a fost selectată dintre 80 de participante, reușind astfel să ia parte la o experiență internațională în care a avut ocazia să cunoască femei din diferite țări, să facă schimb de idei și să descopere noi perspective asupra antreprenoriatului feminin.

Un alt punct important al vizitei sale în Japonia a fost participarea la Professional University of Beauty & Wellness, unde a avut ocazia să descopere noi informații și perspective din domeniul frumuseții și al stării de bine. Experiența i-a oferit posibilitatea de a învăța, de a interacționa cu specialiști și de a se familiariza cu abordări diferite, specifice mediului internațional.

Pe lângă activitățile profesionale și educaționale, Georgiana a avut ocazia să descopere cultura japoneză și modul de viață al oamenilor de acolo. A fost impresionată de disciplina, respectul și organizarea societății japoneze, dar și de felul în care tradițiile sunt păstrate și integrate într-o societate modernă și extrem de tehnologizată.

Experiența din Japonia a reprezentat pentru Georgiana Cătălina Popescu mai mult decât o simplă călătorie. A fost o oportunitate de dezvoltare personală și profesională, de networking internațional și de acumulare a unor experiențe care îi pot deschide noi direcții în viitor.



Cât din tine schimbi ca să nu plece? Despre compromisurile care încep ca iubire și se termină ca resentiment



Poate fi o cină într-un restaurant în care rezervarea s-a făcut cu săptămâni înainte, o vacanță pe care ai așteptat-o luni întregi sau pur și simplu una dintre acele seri în care, priviți din exterior, păreți exact cuplul care a găsit formula potrivită: vă cunoașteți gesturile, vă completați poveștile, știți ce comandă celălalt și aveți deja suficiente amintiri împreună încât relația să pară sigură.

Numai că, undeva între desert și drumul spre casă, apare din nou acel lucru despre care ai decis că nu merită să strici seara, aceeași replică pe care ai mai auzit-o, aceeași absență pe care ai mai explicat-o sau aceeași diferență despre care îți spui, pentru a nu știu câta oară, că într-o relație matură trebuie să înveți să fii flexibil.

LIFESTYLE

Așa că schimbi subiectul și mergi mai departe, pentru că iubirea adultă presupune compromis, iar oamenii nu vin în relații construiți exact după dorințele noastre.

Doar că există o diferență enormă între compromisul pe care îl faci pentru a construi alături de cineva și compromisul pe care îl faci pentru că, undeva în tine, te temi că, dacă vei spune cu adevărat ce simți, ce vrei sau ce nu mai poți accepta, celălalt s-ar putea îndepărta.

Frica de abandon rareori intră într-o relație prezentându-se ca frică; mult mai des vine îmbrăcată elegant în răbdare, toleranță, disponibilitate, „îi mai dau timp” și în acea speranță seducătoare că lucrurile pe care astăzi le treci cu vederea se vor schimba atunci când celălalt te va iubi suficient.



Fără să îți dai seama, ajungi astfel să semnezi un contract pe care partenerul tău nu l-a citit niciodată: eu voi accepta astăzi ceea ce mă rănește, iar tu, într-o zi, te vei schimba pentru mine.

De unde înveți că trebuie să fii „ușor de iubit” ca să nu fii părăsit?

Uneori, răspunsul începe cu mult înaintea relației actuale, în felul în care ai învățat să păstrezi apropierea, poate fiind cuminte, performant, autonom sau foarte atent la stările celorlalți, astfel încât adaptarea a devenit, aproape fără să îți dai seama, o formă de siguranță emoțională.

Asta nu înseamnă că fiecare compromis ascunde o traumă, ci că experiențele timpurii de atașament pot influența felul în care trăiești mai târziu conflictul, iar o conversație dificilă poate ajunge să fie resimțită nu doar ca un dezacord, ci ca un posibil risc pentru relație.

LIFESTYLE

În loc să spui „asta mă rănește”, începi să te întrebi dacă nu cumva ești prea sensibil... în loc să spui „am nevoie de mai mult”, negociezi cu tine cât de puțin ai putea cere iar în loc să vezi conflictul ca pe o întâlnire între două nevoi diferite, îl poți simți ca pe primul pas către pierdere. „Îmi pregăteam în minte conversațiile și apoi renunțam la ele. Îmi spuneam că nu vreau să fiu femeia care cere mereu ceva. După câțiva ani eram furioasă că nu primeam lucruri pe care eu nu avusesem curajul să le cer.” - A., 38 de ani

Când ai început să te îndrăgostești și de omul care ar putea deveni?

Aici apare una dintre cele mai seducătoare capcane ale iubirii: poți deveni atașat nu doar de omul pe care îl ai în față, ci și de versiunea lui posibilă, cea pe care o vezi în momentele bune și despre care ajungi să crezi că, dacă vei avea suficientă răbdare, într-o zi va deveni permanentă.

„De la început îmi spunea că nu îi place să vorbească despre emoții, dar eu eram convinsă că are nevoie doar de timp. După șase ani încă așteptam ca excepția să devină regulă.” - M., 42 de ani



Problema nu este să crezi că oamenii se pot schimba, ci să îți construiești prezentul în jurul unei schimbări pe care celălalt nu a promis-o și poate nici nu și-o dorește.

Ce se întâmplă cu lucrurile pe care alegi să le ignori?

Pentru o vreme, aproape nimic vizibil, pentru că poți continua să ai o relație care funcționează, vacanțe reușite și o viață care, privită din exterior, pare perfect așezată, chiar dacă anumite subiecte sunt ocolite constant.

Numai că ceea ce nu spui nu dispare, ci se poate transforma treptat în iritare, ironie, retragere sau mai puțină tandrețe, până când ajungi să reacționezi la lucruri aparent mărunte cu intensitatea tuturor nemulțumirilor pe care le-ai amânat.

De ce începi să îl controlezi pe omul pe care spuneai că îl accepți?

Acceptarea făcută cu speranța schimbării are, fără să îți dai seama, un termen de expirare, iar când partenerul continuă să fie omul care a fost de la început, răbdarea se poate transforma în presiune: explici mai mult, insiști, corectezi și încerci să găsești acele cuvinte care, crezi tu, îl vor face în sfârșit să înțeleagă.

LIFESTYLE

De aici se poate instala dinamica numită demand-withdraw, adică acel cerc în care, cu cât unul dintre voi insistă mai mult pentru conversație, apropiere sau schimbare, cu atât celălalt se retrage, iar retragerea lui îl face pe primul să insiste și mai mult.

În timp, unul ajunge să se simtă abandonat, celălalt controlat, deși amândoi încearcă, în realitate, să se protejeze în interiorul aceleiași relații.

Conflictul este periculos sau te sperie ceea ce ar putea produce?

Un cuplu matur nu este cel care a învățat să evite conflictele, ci cel în care poți avea o nevoie, o opinie sau chiar o dezamăgire diferită fără să simți că, odată cu ea, ai pus în pericol întreaga relație.

Cercetările lui John Gottman asupra relațiilor de cuplu au acordat o atenție importantă așa-numitelor repair attempts - acele încercări, uneori foarte mici, prin care partenerii reduc tensiunea și încearcă să refacă legătura chiar în timpul unui conflict. Uneori, un simplu „cred că acum încerc să câștig, nu să te înțeleg” poate schimba direcția unei conversații mai mult decât încă o oră în care fiecare își perfecționează argumentele.

Pentru că un conflict sănătos nu distruge intimitatea, ci îți arată dacă poți rămâne tu însuși lângă celălalt chiar și atunci când sunteți diferiți.

Poate că adevărata siguranță într-o relație începe tocmai aici: în momentul în care descoperi că poți spune „nu”, „m-a durut” sau „am nevoie de altceva”, fără să trăiești fiecare diferență ca pe începutul unei despărțiri și fără să simți că trebuie să renunți la o parte din tine pentru ca celălalt să rămână.



LIFESTYLE

Când începe despărțirea din interiorul relației?

Rareori după o ceartă spectaculoasă și mult mai des după o perioadă în care tu simți că ai acceptat prea mult, iar celălalt simte că, oricât s-ar strădui, continuă să fie evaluat în raport cu omul pe care ai vrea să îl vezi devenind.

Și aici apare una dintre cele mai dureroase contradicții ale unei relații: tu poți spune „am făcut atât de multe compromisuri pentru noi”, în timp ce partenerul poate răspunde, cu aceeași convingere, „dar eu nu ți-am cerut să le faci”.

„Eu eram convinsă că îl ajut să devină mai responsabil. El simțea că este un proiect pe care încerc permanent să îl repar.” - L., 44 de ani

Uneori, unul pleacă pentru că nu se mai poate micșora pentru a păstra relația, iar celălalt pentru că nu mai poate trăi cu senzația că este iubit mai ales pentru persoana care ar putea deveni.

Cum rămâi în relație fără să renunți la tine?

Nu transformând fiecare nemulțumire într-o limită și nici spunând totul în momentul în care simți, ci învățând să diferențiezi între lucrurile pe care le poți negocia și acelea care, repetate suficient de mult, te fac să nu te mai recunoști în propria relație.

În *Hold Me Tight*, Sue Johnson mută multe dintre conflictele de cuplu către întrebările de atașament care se ascund în spatele lor: „Ești aici pentru mine?”, „Pot conta pe tine?”, „Contează ceea ce simt?”. Iar atunci când reușești să vorbești de acolo, „niciodată nu mă cauți” poate deveni „când te retragi, mă sperii și încep să insist pentru că mi-e teamă că te pierd”.

Nu este o formulă prin care îl faci pe celălalt să se schimbe, ci o modalitate de a afla dacă omul real de lângă tine poate întâlni omul real care ești tu.

Ce se întâmplă când se fisurează imaginea cuplului perfect?

Michelle Obama a vorbit public despre perioadele dificile din mariajul cu Barack Obama și despre terapia de cuplu, povestind inclusiv că a intrat inițial în acel proces cu speranța că terapeutul îl va „repara” pe el, pentru ca apoi să înțeleagă că terapia o obliga să se uite și la propriile așteptări și la felul în care își construia fericirea în interiorul relației.

Exemplul este interesant tocmai pentru că sparge una dintre cele mai seducătoare iluzii despre iubire: aceea că, atunci când relația nu mai arată așa cum ți-ai imaginat, soluția este ca celălalt să devină persoana de care tu ai nevoie.

Uneori, maturizarea unui cuplu începe exact în momentul în care renunți la întrebarea „cum îl fac să se schimbe?” și începi să te întrebi „ce se întâmplă între noi atunci când încerc să îl schimb?”.

Și poate că de aici rămâne întrebarea cea mai incomodă:

Cât din ceea ce accepți astăzi vei încerca, mâine, să schimbi la omul pe care spui că îl iubești? Pentru că iubirea nu ar trebui să îți ceară să devii, puțin câte puțin, altcineva doar pentru a te asigura că celălalt rămâne.

Învată să trăiești, nu doar să exiști



Uneori uităm să trăim pentru că suntem prea ocupați să ne facem griji. Ne gândim la ce va fi, la ce nu am rezolvat, la ce ar putea merge prost și, fără să ne dăm seama, pierdem tocmai ziua care se întâmplă acum.

Plăcerea de a trăi începe atunci când îți dai voie să nu controlezi totul. Când te bucuri de o cafea băută în liniște, de un drum fără grabă, de un om drag, de soare, de muzică, de o conversație care îți face bine. Viața nu se află doar în marile reușite, ci și în aceste momente mici în care sufletul respiră.

LIFESTYLE

Grijile nu dispar întotdeauna, dar putem alege să nu le dăm întreaga noastră zi. Unele lucruri se rezolvă în timp, altele se așază singure, iar unele nici măcar nu se vor întâmpla vreodată așa cum ni le imaginăm.

De multe ori, obosim nu din cauza realității, ci din cauza scenariilor pe care le construim în minte despre ceea ce ar putea urma.

Avem nevoie să ne amintim că nu suntem aici doar pentru a rezolva probleme, a plăti facturi, a răspunde tuturor și a duce responsabilități. Suntem aici și pentru a simți, pentru a râde, pentru a vedea locuri noi, pentru a iubi, pentru a ne surprinde, pentru a avea zile fără un scop anume în afară de acela de a ne simți vii.

Uneori, fericirea nu vine dintr-o schimbare spectaculoasă, ci dintr-o decizie simplă: aceea de a nu mai purta în fiecare clipă toate problemele de ieri și toate fricile de mâine. Poți să ai lucruri nerezolvate și totuși să te bucuri de o seară frumoasă. Poți să nu știi exact ce urmează și totuși să simți recunoștință pentru ceea ce ai acum.

A trăi frumos înseamnă și să știi când să lași povara jos. Să nu amâni bucuria până când totul va fi perfect, pentru că perfecțiunea nu vine. Viața vine acum. Iar uneori cea mai sănătoasă alegere este pur și simplu să spui: astăzi vreau să mă bucur că sunt aici.

Când rana devine renaștere: Cum transformăm durerea în putere interioară



Orice rană interioară, indiferent de forma ei, fie că vorbim de o pierdere, un doliu, o trădare sau o durere tăcută pe care nimeni n-o observă, poartă în sine dinamica unei semințe. Dacă este întâmpinată, înțeleasă și lucrată la timp, această sămânță se poate transforma într-o experiență integrată, într-o sursă de înțelepciune și chiar într-un sol fertil pentru renaștere.

Dacă însă este ignorată, negată sau amânată, ea începe să încolțească în întunericul sufletului. Acolo, în tăcere, își prelungește rădăcinile, hrănindu-se din fragilitățile noastre, din fricile nespuse și din negările repetate.

LIFESTYLE

Traumele nerezolvate nu rămân pasive. Ele se acumulează în inconștient, revin sub formă de simptome, anxietăți, izbucniri emoționale sau retrageri inexplicabile.

Orice durere netratată își construiește un sistem defensiv: ziduri, mecanisme de evitare, scenarii repetitive. Acestea dau impresia că rana a fost depășită, când de fapt ea continuă să se adâncească în spatele lor.

Timpul nu vindecă de la sine. În lipsa unui act de împăcare interioară, rana devine un gol perpetuat. O rană nerezolvată este asemenea unei rugăciuni nerostite: își caută mereu ecou, iar dacă nu-l găsește în lumină, îl caută în întuneric.

Astfel, se multiplică în alte răni, atrage alte dureri și creează un lanț care înstrăinează omul de propria sa viață.

Straturile trecutului nu dispar, ci se așază unele peste altele, ca într-o cetate veche. La fel se întâmplă și cu rănila lăsaie nerezolvate: fiecare strat nou de experiență se depune peste cel vechi, dar vechiul nu încetează să existe. El rămâne acolo, modelând în ascuns forma noilor straturi.

Un doliu neeliberat devine fundația pe care se clădește o altă durere, apoi o alta, până când sufletul ajunge asemenea unui sit arheologic, unde fiecare nivel de durere este încă viu, deși ascuns.

Rănila personale netratate se transformă și în tipare colective. Durerea transmisă nerezolvată de la o generație la alta devine traumă transgenerațională, se încorporează în obiceiuri, în discursuri, în modul în care oamenii iubesc și pierd.

O rană individuală care nu e vindecată la timp se poate transforma într-o rană de familie, apoi într-o rană de neam.

Orice rană lăsată neeliberată în câmpul energetic rămâne ca o fisură prin care curge lumină vitală. Ea slăbește întregul sistem, îl fragmentează, îl vulnerabilizează.

Atunci când nu se produce o eliberare la nivel interior, rana se impregnează în minte sub formă de convingere limitativă: „nu merit”, „nu pot”, „nu sunt iubit/ă”, iar, aceste convingeri atrag noi experiențe care confirmă rana inițială. Așa se creează cercurile vicioase ale suferinței.

Tăcerea în fața propriei răni nu este niciodată neutră. Tăcerea este un autor nevăzut, care rescrie povestea vieții fără ca omul să vrea.

Dacă rana nu este confruntată și eliberată, ea ajunge să scrie în locul nostru. Și atunci, după ani, descoperim un manuscris al sufletului plin de pagini scrise de dureri care nu ne mai aparțin, dar ne-au locuit până ne înlocuiesc complet, în calitatea noastră de ființe autonome emoțional.

Atunci când o persoană dragă moare și nu există un proces autentic de eliberare, sufletul rămâne prins în cercul neputinței și al întrebării „de ce?”. Această stare nerezolvată poate evolua spre depresie, apatie sau chiar boală fizică.

Cel rămas nu găsește împăcare, pentru că nu reușește să lase iubirea să circule liber între el și cel plecat. În timp, această rană devine un strat de memorie peste care se așază alte experiențe, iar fiecare nouă pierdere este resimțită mai dureros, pentru că apasă peste rana inițială.

LIFESTYLE

Trădarea într-o relație poate genera o serie de răni emoționale multiple, care degradează starea emoțională până se ajunge la izolare completă.

Dacă rana nu este vindecată la nivel emoțional și interior, cel rănit își dezvoltă un sistem de apărare inconștient: evită intimitatea, suspectează constant, ridică ziduri în fața oricărei apropieri. Astfel de răni repetate creează tipare de neîncredere, în care oamenii devin incapabili să construiască legături solide.

Rana netratată creează fisuri în inimă, care împiedică energia iubirii să circule. Rezultatul? O viață trăită în frică, unde apropierea devine sinonimă cu pericolul.

O altă rană care nu dispare de la sine este rana copilului interior. Să ne imaginăm un copil care nu a fost văzut, validat sau ascultat: dacă această rană nu este conștientizată și eliberată la maturitate, adultul va trăi mereu cu sentimentul că nu este suficient.

Aceasta se traduce în relații de dependență sau în dorința compulsivă de validare.

Tiparele acestea se repetă în familie: părintele rănit transmite, fără să vrea, aceeași neputință copilului său. La nivel subtil, corpul emoțional rămâne fragmentat, ca și cum o parte din suflet ar fi rămas blocată în copilăria rănită.

Toate acestea arată limpede că timpul, în sine, nu vindecă, ci doar amplifică ceea ce este nerezolvat.

Ceea ce nu este adus la lumină revine sub formă de simptom, de gol interior, de ciclu repetitiv. Orice rană neatinsă rămâne o poartă deschisă prin care energia vitală se scurge.

În cele din urmă, fiecare rană cere să fie eliberată, nu spre a fi uitată, ci pentru a fi integrată. Astfel, durerea nu mai creează alte dureri.

În cele din urmă, fiecare rană cere să fie eliberată, nu pentru a fi ștearsă, ci pentru a fi cuprinsă și transformată.

Numai atunci durerea încetează să mai nască alte dureri și devine sursă de înțelepciune. Pierderea nu mai este un gol care macină, ci un spațiu fertil, unde sufletul prinde din nou rădăcini și poate înflori.

Rănilor nu sunt menite să ne distrugă, ci să ne deschidă spre renaștere: acolo unde fragilitatea se întâlnește cu puterea și din tot ce ne-a rupt în bucăți se naște un nou întreg, din durere transformată în putere interioară.

Fabio Niță artistul care explorează viitorul muzicii prin inteligență artificială



Într-o perioadă în care tehnologia AI transformă industria creativă, artistul Fabio Niță își propune să ducă experiența muzicală la un nou nivel prin realizarea unui videoclip creat cu ajutorul inteligenței artificiale.

Artistul vrea să descopere reacția publicului și impactul pe care îl poate avea o astfel de producție într-o lume în care tot mai mulți oameni vorbesc despre posibilitățile nelimitate ale AI-ului. Pentru Fabio Niță, această provocare nu este doar un experiment tehnologic, ci o modalitate de a combina emoția artistică, imaginea și inovația.

„Vreau să văd cum va primi publicul această nouă formă de expresie. AI-ul este un instrument, iar adevărata valoare vine din ideea și emoția pe care artistul le transmite”, spune Fabio Niță.

Prin acest proiect, artistul se alătură noii generații de creatori care testează granița dintre imaginație și tehnologie, oferind publicului o experiență vizuală diferită și surprinzătoare



Întoarcerea la copilul pe care Dumnezeu l-a creat



De-a lungul anilor, în întâlnirile cu oamenii, în sesiunile individuale, în ateliere și chiar în propria mea viață, am observat ceva fascinant.

De multe ori credem că reacționăm ca adulți. Credem că ne supărăm din cauza unei situații din prezent.

Credem că suferim din cauza unui om, a unei relații sau a unui eveniment care se întâmplă acum.

Dar dacă avem curajul să privim puțin mai adânc, descoperim că de multe ori nu adultul este cel care suferă. Ci copilul. Copilul care am fost odată. Copilul care încă trăiește în noi.

Poate că nu încetăm niciodată să fim copilul care am fost odată. Creștem. Ne maturizăm. Avem responsabilități, facturi, copii, cariere, griji și planuri.

Dar undeva, în adâncul sufletului nostru, continuă să existe acel copil.

Poate că la tine se vede mai mult. Poate că încă îți place să râzi cu poftă. Poate că te bucuri de lucruri simple. Poate că îți place să te joci, să visezi, să te minunezi, să vezi frumosul în oameni și în viață. Și poate că tocmai aceste lucruri i-au deranjat uneori pe cei din jur.

LIFESTYLE

Poate că ai auzit de multe ori:

„Nu mai fi copil.” „Maturizează-te.” „Revino cu picioarele pe pământ.” „Viața nu e o joacă.”

Sau poate a fost exact invers.

Poate că ai fost obligat să fii adult mult prea devreme. Poate că la 3, 4 sau 5 ani deja purtai griji care nu erau ale tale. Poate că trebuia să fii responsabil. Înțeleghător. Puternic. Poate că nimeni nu te-a întrebat dacă ești pregătit pentru toate acestea.

Și atunci copilul din tine a învățat să crească înainte de vreme. A învățat să se adapteze. Să supraviețuiască. Să facă față. Să nu mai deranjeze. Să nu mai ceară. Să nu mai plângă. Să nu mai aibă nevoie.



Ce este, de fapt, copilul interior?

Când vorbesc despre copilul interior, nu mă refer la un concept abstract sau la o teorie complicată. Mă refer la acea parte din noi care păstrează amintirile, emoțiile, credințele, bucuriile, temerile și nevoile din copilărie.

Este partea care încă tresare atunci când se simte respinsă. Este partea care încă tânjește după iubire. Este partea care încă se bucură atunci când se simte văzută și apreciată.

Este partea care încă speră. Și, uneori, este partea care încă doare.

De-a lungul anilor primim tot felul de mesaje despre lume și despre noi înșine. Că trebuie să demonstrăm. Că trebuie să reușim. Că trebuie să fim cei mai buni. Că trebuie să ne luptăm pentru locul nostru. Că viața este o competiție. Că lumea este dură. Că trebuie să fim puternici.

Și fără să ne dăm seama, peste sufletul nostru se așază straturi peste straturi. Frici. Măști. Credințe limitative. Mecanisme de apărare.

Dar sub toate acestea continuă să existe copilul. Pur. Sensibil. Plin de viață. Copilul care încă își dorește să fie văzut. Să fie apreciat. Să fie ales. Să fie iubit. Să fie acceptat exact așa cum este.

LIFESTYLE

Ecoul care vine din interior

Poate că astăzi cauți validare. Poate că te doare când nu ești apreciat. Poate că te rănește când nu ești văzut. Poate că te simți respins. Poate că te simți insuficient. Iar ceea ce pare a fi o durere din prezent este, de multe ori, ecoul unei dureri mult mai vechi.

Există o poveste despre un copil care mergea pe munte împreună cu tatăl său. La un moment dat s-a împiedicat, a căzut și a strigat:

— Au!

Spre surprinderea lui, din depărtare s-a auzit:

— Au!

Speriat, a întrebat:

— Cine ești?

Iar vocea i-a răspuns:

— Cine ești?

Supărat, copilul a strigat:

— Ești un prost!

Iar vocea a repetat:

— Ești un prost!

Atunci tatăl l-a luat de mână și i-a spus:

— Privește.

Și a strigat către munte:

— Te iubesc!

Iar ecoul a răspuns:

— Te iubesc!

— Ești minunat!

— Ești minunat!



Tatăl a zâmbit și i-a spus:

— Fiule, oamenii numesc asta ecou. Dar și viața funcționează adesea la fel.

De multe ori ceea ce trăim în exterior este ecoul a ceea ce purtăm în interior.

Dacă acel copil din noi s-a simțit nevăzut, va căuta să fie văzut. Dacă s-a simțit insuficient, va încerca să demonstreze. Dacă s-a simțit abandonat, se va teme să nu fie părăsit. Nu pentru că este slab. Ci pentru că încă doare.

De aceea se întâmplă ceva surprinzător. Atunci când ne simțim amenințați, criticați, respinși sau neînțeleși, nu reacționează adultul de 30, 40 sau 50 de ani. Reacționează copilul. Copilul care încă locuiește în noi.

LIFESTYLE

Fisurile prin care înfloarește sufletul

Poate că de-a lungul vieții ai ajuns să vezi mai ales ceea ce îți lipsește. Greșelile. Eșecurile. Rănile. Fisurile. Dar Dumnezeu privește altfel.

Există o veche poveste despre un om care ducea apă în fiecare zi cu două ulcioare.

Unul era perfect. Celălalt era fisurat și pierdea apă pe drum. Ani la rând, ulciorul fisurat s-a simțit rușinat.

Într-o zi i-a spus stăpânului:

— Îmi pare rău. Nu sunt bun de nimic. Nu reușesc să duc apa întreagă până acasă.

Omul i-a zâmbit și i-a spus:

— Privește pe partea ta de drum.

Ulciorul a observat pentru prima dată că pe partea lui creșteau flori minunate.

— Eu le-am plantat acolo, a spus omul. Știam că pierzi apă. Iar ceea ce tu ai considerat defectul tău a dat viață tuturor acestor flori.

M-am gândit de multe ori la această poveste.

Pentru că și noi ne petrecem o mare parte din viață încercând să ascundem fisurile. Rănile.

Lipsurile. Imperfecțiunile. În timp ce Dumnezeu privește exact acele locuri și vede florile care au crescut prin ele.

Poate că sensibilitatea ta a devenit capacitatea de a înțelege oamenii. Poate că durerea ta a devenit compasiune. Poate că încercările tale au devenit putere pentru alții. Poate că exact ceea ce ai vrut să ascunzi este ceea ce Dumnezeu folosește astăzi pentru a aduce lumină în viața celor din jur.



LIFESTYLE

Întoarcerea la ceea ce Dumnezeu a pus în noi

Și poate că acesta este unul dintre motivele pentru care Hristos ne spune: „De nu veți fi precum copiii, nu veți intra în Împărăția Cerurilor.” Nu vorbește despre imaturitate. Nu vorbește despre lipsa responsabilității. Vorbește despre puritate. Despre autenticitate. Despre încredere. Despre capacitatea de a iubi. Despre capacitatea de a crede. Despre capacitatea de a te abandona în mâinile lui Dumnezeu.

Nu întâmplător începutul vieții noastre creștine este marcat de Taina Sfântului Botez. După botez suntem în cea mai pură formă a noastră. Fără măști. Fără roluri. Fără performanțe. Fără demonstrații. Doar lumină. Doar iubire.

Poate că unul dintre marile scopuri ale vieții nu este să devenim altcineva. Poate că este să ne întoarcem, pas cu pas, la ceea ce Dumnezeu a pus în noi de la început. La autenticitate. La simplitate. La bucurie. La credință. La capacitatea de a ne minuna. La capacitatea de a iubi. La acel copil care știa să se bucure de o floare, de o rază de soare, de o îmbrățișare, de o zi nouă.

Trei întrebări pentru suflet

În încheiere, te invit să rămâi câteva clipe cu tine.

Și să îți pui trei întrebări simple:

- Ce nevoie avea copilul care am fost?
- Ce încearcă adultul care sunt astăzi să obțină de la ceilalți?
- Ce aş putea să îi ofer chiar eu, cu ajutorul lui Dumnezeu, începând de astăzi?



LIFESTYLE

Poate că nu trebuie să mai adaugi nimic. Poate că trebuie doar să redescoperi. Poate că ceea ce cauți în exterior există deja în interiorul tău. Poate că iubirea pe care o cauți este iubirea pe care nu ai învățat încă să ți-o oferi. Poate că aprecierea pe care o aștepti de la ceilalți este aprecierea pe care nu ai învățat încă să ți-o dăruiești. Poate că siguranța pe care o cauți în lume este siguranța pe care o găsești atunci când te așezi în brațele lui Dumnezeu.

Și poate că liniștea începe în ziua în care încetăm să mai fugim de copilul din noi și alegem să-l luăm de mână. Pentru că Dumnezeu nu vede doar adultul care ai devenit. El vede și copilul care ai fost. Îi cunoaște fiecare lacrimă. Fiecare frică. Fiecare vis. Și nu a încetat niciodată să-l iubească.



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.

Mai multe detalii despre mine și activitatea mea poți descoperi pe site-ul: www.stefaniafilip.ro



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: celebritime magazine *Facebook:* celebritime magazine

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

e-mail: celebritimemagazine@gmail.com



