GLAMORA

Magazine



NICO MATEI

„Familia este refugiul și sursa mea de energie, iar muzica este marea mea pasiune.”

Septembrie, 2026

Revista Oamenilor de Succes



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro
Instagram: **celebritime magazine** ***Facebook:***
celebritime magazine
***Youtube*:**
https://www.youtube.com/@celebritimemagazin
e-qr5jl/about e-mail:
celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna Septembrie a revistei Glamora Magazine o avem pe copertă pe NICO MATEI.

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

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



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

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

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

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

www.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

INTERVIURI GLAMORA MAGAZINE



7 Interviu exclusiv Nico Matei



14 Mădălina Roman
Om de comunicare & creator de comunităţi

BEAUTY



19 Soft Smokey Eyes – noua versiune a machiajului de toamnă

FASHION



24 CE PURTĂM ÎN SEPTEMBRIE? ÎNTRE ULTIMELE ZILE DE VARĂ ŞI PRIMELE SEMNE ALE TOAMNEI

LIFESTYLE



29 De ce alergăm după cei care nu ne aleg? Despre relaţiile în care iubirea devine o probă



34 „Când falsifici iubirea, pierzi ceea ce era cu adevărat al tău”



42 Fiecare lucru are timpul lui



46 Vina sau responsabilitatea?





Backstage cover

Cover Star: Nico Matei
Credit foto: Rolf Vescan
Make-up: Mirela Vescan
Hair: Erika Gonczi
Dress: Adina Buzatu









NICO MATEI

„Scena este locul în care mă simt acasă, iar cea mai mare satisfacție este să văd că prin muzica mea reușesc să ating sufletele oamenilor.”

INTERVIU EXCLUSIV NICO MATEI



Nico Matei este o artistă care își construiește drumul prin talent, sensibilitate și autenticitate.

În acest interviu exclusiv pentru Glamora Magazine, descoperim omul din spatele scenei, inspirațiile sale și viziunea despre succes, frumusețe și viitor.

EXCLUSIV



NICO MATEI

„Sunt un om care pune foarte mult suflet în tot ceea ce face, îmi iubesc familia, iubesc animalele, prețuiesc liniștea și mă bucur de lucrurile simple.”

Glamora Magazine: Nico, cum te-ai descrie în trei cuvinte pentru cititorii Glamora Magazine?
Nico: Sunt o persoană puternică, modestă și inspirațională.

Glamora Magazine: Care a fost momentul în care ai știut că muzica și arta vor deveni destinul tău?
Nico: Cred că muzica m-a ales pe mine înainte să o aleg eu. Încă din copilărie simțeam că atunci când cânt pot transmite emoții și pot ajunge la sufletul oamenilor.

Glamora Magazine: Ce te inspiră cel mai mult atunci când creezi?
Nico: Cred că inspirația vine din viață. Oamenii pe care îi întâlnesc, iubirea, bucuriile, dezamăgirile, familia și fiecare experiență trăită lasă o amprentă.

Glamora Magazine: Există un artist sau o personalitate care ți-a influențat parcursul?
Nico: Cu siguranță am avut artiști care m-au inspirat de-a lungul timpului. Whitney Houston m-a impresionat prin forța și emoția vocii sale, Celine Dion prin eleganța interpretării și disciplina extraordinară, iar Tina Turner prin energia, curajul și puterea cu care a urcat pe scenă. Fiecare dintre ele mi-a arătat că succesul înseamnă talent, muncă și autenticitate, iar aceste valori m-au influențat în parcursul meu artistic.

Glamora Magazine: Cum reușești să îmbini viața profesională cu cea personală?
Nico: Nu este întotdeauna ușor, dar am învățat că echilibrul se construiește zi de zi. Familia este refugiul și sursa mea de energie, iar muzica este marea mea pasiune. Atunci când sunt alături de cei dragi, încerc să fiu prezentă cu tot sufletul, iar când urc pe scenă, mă dedic în totalitate publicului. Cred că secretul este să îți stabilești prioritățile și să nu uiți niciodată cine ești dincolo de lumina reflectoarelor.

Glamora Magazine: Care este cea mai mare provocare pe care ai întâmpinat-o în carieră și cum ai depășit-o?
Nico: Cred că cea mai mare provocare a fost să rămân fidelă valorilor și stilului meu într-o industrie care se schimbă permanent și să găsesc echilibrul între viața de artist și cea de familie. Muzica cere mult timp, sacrificii și dedicare, însă am încercat mereu să nu pierd din vedere ceea ce contează cu adevărat. Privind în urmă, cred că toate încercările m-au format și m-au adus aici.



NICO MATEI

„Îmi doresc să rămân aproape de publicul meu, să mă reinventez fără să îmi pierd identitatea și să demonstrez că adevărata valoare rezistă în timp.”

Glamora Magazine: Cum îți definești stilul vestimentar și ce rol joacă moda în viața ta?
Nico: Îmi place să aleg ținute în care mă simt bine și care mă reprezintă, fără să urmez fiecare tendință doar pentru că este la modă. Pentru mine, moda este o formă de exprimare și o modalitate de a transmite respect față de mine și față de public. Cred că adevărata eleganță vine din atitudine, naturalețe și încrederea cu care porți orice alegi.



Glamora Magazine: Care este ritualul tău de frumusețe înainte de un eveniment important?
Nico: Înaintea unui eveniment, încerc să îmi ofer câteva momente de liniște. Am grijă de tenul meu printr-o rutină simplă de îngrijire, mă hidratez bine și aleg un machiaj care să îmi pună în valoare trăsăturile, fără să mă transforme. Dar cel mai important ritual al meu este să urc pe scenă cu zâmbetul pe buze și cu inima deschisă, pregătită să ofer emoție publicului.

Glamora Magazine: Ce emoții trăiești atunci când urci pe scenă?
Nico: De fiecare dată când urc pe scenă simt aceleași emoții, indiferent de câți ani de carieră am. Există întotdeauna acea combinație de nerăbdare, responsabilitate și bucurie. Scena este locul în care mă simt acasă, iar cea mai mare satisfacție este să văd că prin muzica mea reușesc să ating sufletele oamenilor.

Glamora Magazine: Există o piesă sau un proiect de care ești deosebit de atașată? De ce?
Nico: Fiecare piesă are o poveste și ocupă un loc special în sufletul meu, însă există câteva de care sunt profund atașată pentru că marchează etape importante din viața și cariera mea. Mă regăsesc în ele prin emoțiile pe care le transmit și prin amintirile pe care le poartă.

Glamora Magazine: Cum gestionezi presiunea și așteptările publicului?
Nico: Presiunea face parte din această profesie și cred că orice artist o simte. De-a lungul anilor am învățat să nu mă las copleșită de așteptări, ci să mă concentrez pe ceea ce pot oferi eu mai bun.

Glamora Magazine: Care este cea mai frumoasă reacție pe care ai primit-o de la un fan?
Nico: Cea mai frumoasă reacție pe care o poate primi un artist este atunci când cineva îi spune că muzica lui i-a schimbat viața sau l-a ajutat să treacă peste un moment dificil. Am primit de-a lungul timpului mesaje și îmbrățișări care m-au emoționat profund. Atunci îți dai seama că muzica înseamnă mult mai mult decât o melodie, înseamnă speranță, alinare și o legătură sinceră cu oamenii. Pentru mine, acestea sunt cele mai valoroase aprecieri.

Glamora Magazine: Dacă ai putea colabora cu orice artist din lume, pe cine ai alege?
Nico: Dacă aș avea șansa să colaborez cu orice artist din lume, le-aș alege fără ezitare pe Celine Dion și Barbra Streisand. Le admir enorm pentru vocile lor excepționale, eleganța, sensibilitatea și modul în care reușesc să transmită emoție prin fiecare interpretare. Ar fi o onoare să împart scena cu două artiste care au scris istorie în muzică și care reprezintă pentru mine un adevărat model de profesionalism.



Glamora Magazine: Ce nu știe publicul despre Nico Matei?
Nico: Poate că lumea mă cunoaște ca artist, dar puțini știu cât de sensibilă sunt în viața de zi cu zi. Sunt un om care pune foarte mult suflet în tot ceea ce face, îmi iubesc familia, iubesc animalele, prețuiesc liniștea și mă bucur de lucrurile simple. Dincolo de scenă, sunt un om obișnuit, cu emoții, temeri și visuri, exact ca oricine altcineva.

Glamora Magazine: Cum vezi evoluția ta artistică în următorii cinci ani?
Nico: Îmi doresc ca următorii cinci ani să fie despre evoluție, nu doar din punct de vedere artistic, ci și personal. Vreau să continui să creez muzică sinceră, care să ajungă la sufletul oamenilor, să explorez proiecte noi și, de ce nu, colaborări speciale. Îmi doresc să rămân aproape de publicul meu, să mă reinventez fără să îmi pierd identitatea și să demonstrez că adevărata valoare rezistă în timp.

Glamora Magazine: Ce sfat ai oferi tinerilor care visează să urmeze o carieră artistică?
Nico: Le-aș spune să creadă în visul lor și să nu renunțe la el, chiar dacă drumul nu este întotdeauna ușor. Talentul este un dar, dar fără muncă, disciplină, este greu să ajungi acolo unde îți dorești. Să fie autentici, să nu încerce să copieze pe nimeni și să aibă răbdare cu propria evoluție. Succesul nu vine peste noapte, însă atunci când faci totul cu pasiune și din inimă, fiecare pas merită.

NICO MATEI

„Pentru un artist, cea mai mare realizare este să lase o amprentă în inimile oamenilor.”



Glamora Magazine: Care este definiția succesului pentru tine?
Nico: Pentru mine, succesul nu înseamnă doar premii, vânzări sau aplauze. Succesul înseamnă să reușești să ajungi la sufletul oamenilor prin muzica ta, să fii respectat pentru ceea ce faci. Dacă după mulți ani publicul încă îți cântă piesele, vine cu drag la concertele tale și îți oferă aceeași iubire, atunci cred că ai atins adevăratul succes. Pentru un artist, cea mai mare realizare este să lase o amprentă în inimile oamenilor.





Glamora Magazine: În încheiere, ce mesaj ai dori să transmiți cititorilor Glamora Magazine?
Nico: Le mulțumesc tuturor cititorilor Glamora Magazine pentru că aleg să fie aproape de oameni și de poveștile lor. Vă doresc să aveți curajul să vă urmați visurile, să nu renunțați niciodată la ceea ce vă face fericiți și să păstrați mereu bunătatea în suflet. Viața este mai frumoasă atunci când iubim, iertăm și împărtășim emoții sincere. Vă îmbrățișez cu drag și sper ca muzica mea să vă aducă mereu bucurie și liniște.

Interviu exclusiv cu Mădălina Roman
Om de comunicare & creator de comunități



Mădălina Roman este fondatoarea comunității AntrepreMame, un proiect construit în jurul unei idei simple, dar puternice: femeile care cresc copii și construiesc, în același timp, afaceri, nu trebuie să facă totul singure. AntrepreMame a crescut în jurul întâlnirilor, al conexiunilor și al oamenilor care au descoperit că pot face lucruri frumoase împreună. Astăzi, Mădălina începe un nou capitol la Brașov, iar mutarea vine cu întrebări, curiozitate și, mai ales, cu dorința de a construi din nou, într-un loc pe care încă îl descoperă.

Glamora Magazine: Mădălina, înainte de AntrepreMame, cine erai tu? Și cine ești astăzi, dincolo de ceea ce scrie pe cartea de vizită?

Mădălina Roman: Cred că e greu să răspunzi la întrebarea asta fără să vorbești despre toate rolurile pe care le avem. Sunt mamă a doi copii, soție, om de comunicare și, probabil mai mult decât orice, un om căruia îi plac oamenii.

AntrepreMame a devenit, în timp, o parte foarte importantă din identitatea mea profesională, dar nu cred că mă definește complet. În spatele comunității este un om care a avut întotdeauna o curiozitate foarte mare față de ceilalți oameni: cine sunt, ce construiesc, ce îi motivează, ce îi sperie și, mai ales, ce ar putea construi dacă ar avea oamenii potriviți alături.
Poate tocmai de aceea mi-a plăcut atât de mult să creez contexte în care oamenii să se întâlnească. Nu m-a interesat niciodată foarte tare ideea de networking făcut doar pentru schimb de cărți de vizită. Mă interesează conexiunea reală. Să pleci de la o întâlnire și să simți că ai cunoscut un om pe care vrei să-l mai vezi.

Glamora Magazine: Cum a apărut AntrepreMame și ce ai vrut, de fapt, să construiești prin această comunitate?
Mădălina Roman: AntrepreMame a pornit dintr-o nevoie pe care am văzut-o foarte des în jurul meu: femei foarte bune, foarte muncitoare, cu idei și proiecte extraordinare, care încercau să le ducă pe toate singure.
Să fii mamă și să construiești un business în același timp nu este întotdeauna simplu. Uneori ai nevoie de informație, alteori de un contact, alteori de cineva care să-ți spună „și eu am trecut prin asta". Și uneori ai nevoie pur și simplu să stai la masă (sau pe iarbă) cu oameni care înțeleg.
Așa am început să construiesc AntrepreMame. Nu mi-am propus să fac cea mai mare comunitate de antreprenoare. Mi-am dorit să fac una mică, în care oamenii să se simtă bine, să se simtă văzuți și în care să existe suficiente contexte pentru ca lucrurile să se întâmple.

În toți anii în care am construit comunitatea, am văzut colaborări care au pornit de la o cafea, prietenii care au început la un eveniment, businessuri care s-au întâlnit pentru prima dată într-o sală plină de femei și oameni care pur și simplu și-au găsit locul într-un grup.
Pentru mine, asta este valoarea reală a unei comunități.



Glamora Magazine: Ai construit AntrepreMame în jurul ideii de comunitate. Ce înseamnă pentru tine, personal, această comunitate?
Mădălina Roman: Îmi este foarte dragă. Poate chiar mai dragă decât pot explica uneori. Pentru că nu este doar un proiect profesional, de fapt nici măcar nu e un business. Sunt foarte mulți oameni pe care i-am cunoscut prin AntrepreMame și care au rămas în viața mea. Sunt oameni cu care am râs, am construit, am avut idei, am făcut evenimente, am rezolvat probleme și, uneori, am trecut și prin perioade mai complicate.
Și mai este ceva: comunitatea asta m-a învățat foarte multe despre oameni și despre mine.

M-a învățat că nu trebuie să fii mereu cea care are toate răspunsurile. Că uneori rolul tău este doar să pui oamenii potriviți la aceeași masă și să le faci loc să construiască împreună. Cred că acesta este lucrul pe care îl fac cel mai bine și pe care îl iubesc cel mai mult: conectez oameni.
Oameni frumoși, oameni buni, oameni cu idei, cu energie. Iar atunci când două astfel de persoane se întâlnesc și de acolo se naște ceva, pentru mine este una dintre cele mai frumoase forme de bucurie.



Glamora Magazine: Ai trecut și prin momente în care ai simțit că nu mai poți? Care a fost cea mai vulnerabilă parte din povestea ta antreprenorială?
Mădălina Roman: Da. Și cred că ar fi puțin nedrept față de realitate să povestesc doar partea frumoasă. Au fost perioade în care am fost obosită, blocată în acțiuni. Perioade în care am avut senzația că trag foarte mult și nu știu exact încotro. Au fost momente în care m-am întrebat dacă ceea ce construiesc mai are sens și dacă mai am energia să duc lucrurile mai departe. Cred că una dintre cele mai grele lecții pentru mine a fost să înțeleg că uneori ai voie să te oprești. Noi, ca antreprenoare sau ca mame, avem tendința să credem că trebuie să continuăm indiferent de orice. Că dacă ne oprim, pierdem. Că dacă luăm o pauză, cineva ne ia locul. Eu am ajuns să cred contrariul.
Uneori o pauză nu înseamnă că ai renunțat. Înseamnă că îți dai timp să înțelegi ce mai vrei.
Iar perioada aceasta din viața mea este, într-un fel, despre asta. Despre a-mi da voie să nu am toate răspunsurile încă. M-am mutat la Brașov. Îmi așez viața într-un loc nou. Îmi descopăr orașul, oamenii, ritmul. Și încerc să nu mă grăbesc să transform totul imediat într-un proiect. Vreau mai întâi să privesc, să ascult și să cunosc.

Glamora Magazine:Ce se întâmplă cu AntreprenMame după mutarea ta la Brașov?
Mădălina Roman: Nu cred că AntreprenMame dispare. Cred că se transformă. Poate că va avea o altă formă, o altă haină, poate chiar o altă direcție decât cea pe care a avut-o până acum. Și, sincer, mi se pare frumos să-i permit acest lucru.
Mutarea la Brașov nu este pentru mine un punct final, ci mai degrabă începutul unui capitol nou.

Mi-ar plăcea foarte mult să cunosc antreprenoarele mame din Brașov. Să descopăr cine sunt, ce construiesc, ce le preocupă, ce nevoi au și ce comunități există deja aici.
Mă așteptam, înainte să mă mut, ca într-un oraș mai mic să existe sentimentul acela că „toată lumea cunoaște pe toată lumea” și să nu fie nevoie de încă o comunitate. Dar nu vreau să presupun nimic înainte să descopăr eu însămi lucrurile.

Poate voi avea surprize. Și sper să am. Dacă voi descoperi că există deja o comunitate extraordinară de antreprenoare, mă voi bucura și mă voi integra cu toată deschiderea. Dacă voi descoperi că există femei care se caută unele pe altele și nu au încă un loc în care să se întâlnească, poate că AntrepreMame va putea să ofere acel loc.
Nu vreau să vin la Brașov cu ideea că „trebuie să construiesc eu ceva aici”. Vreau să descopăr mai întâi ce există și, dacă este nevoie, să construim împreună.

Glamora Magazine: Dacă ai întâlni astăzi o antreprenoare-mamă din Brașov care nu te cunoaște, ce i-ai spune?
Mădălina Roman: I-aș spune să-mi dea voie să o cunosc.
Atât.
Nu i-aș spune din prima ce fac eu și nici nu aș încerca să-i explic de ce ar avea nevoie de o comunitate. Aș vrea să știu cine este ea. Ce face. Ce o bucură. Ce o frământă. Ce construiește. Ce îi lipsește. Pentru că poate avem nevoie una de cealaltă și încă nu știm. Și, clar, aș întreba-o ce îmi recomandă în Brașov.

Iar dacă este ceva ce mi-a demonstrat experiența cu AntreprenMame, este că lucrurile frumoase apar foarte des din întâlniri care, la început, par complet întâmplătoare. Așa că, dacă există aici femei care construiesc businessuri, proiecte, comunități sau pur și simplu au o idee pe care încă nu au avut curajul să o transforme în realitate, mi-ar plăcea să le cunosc.
Poate bem o cafea.
Poate ne împrietenim.
Poate facem un proiect împreună, pentru mame sau pentru copii.
Poate descoperim că avem nevoie una de cealaltă.

Mădălina Roman

„Noi, ca antreprenoare sau ca mame, avem tendința să credem că trebuie să continuăm indiferent de orice. Că dacă ne oprim, pierdem.”



Glamora Magazine: Și, dacă ne uităm puțin mai departe, ce ai vrea să construiești în Brașov?
Mădălina Roman: În momentul acesta nu vreau să pun o etichetă pe ceea ce urmează. Mă bucur de locul acesta din toată inima. De liniștea lui. De distanțele scurte între destinații. De noul job la Radio România Brașov, de oamenii noi care intră în viața mea.
Vreau să cunosc femeile care fac lucruri frumoase în Brașov, să le ascult poveștile și să înțeleg ce înseamnă să fii antreprenoare și mamă aici. Și apoi vom vedea.

Poate va fi o comunitate. Poate vor fi întâlniri. Poate evenimente. Poate colaborări între businessuri. Poate ceva la care nici eu nu m-am gândit încă.
Am învățat că cele mai bune proiecte nu ies întotdeauna dintr-un plan făcut până la ultimul detaliu. Am venit aici cu câteva idei de planuri, pe care acum nu le mai simt. Uneori, cele mai faine direcții ies dintr-o conversație bună, dintr-o întâlnire și dintr-un „dar dacă am face asta împreună?”.

Cred că acesta este și lucrul pe care îl iau cu mine din povestea AntreprenMame: nu trebuie să construim singuri. Iar acum, la Brașov, sunt curioasă ce povești pot scrie împreună cu cei de aici.



Soft Smokey Eyes – noua versiune a machiajului de toamnă



Există machiaje care nu ies niciodată din modă, iar smokey eyes este unul dintre ele. În fiecare sezon, însă, acest clasic primește o nouă interpretare.

Pentru toamna lui 2026, smokey eyes nu mai înseamnă neapărat pleoape foarte întunecate, linii perfecte și mult negru. Tendința sezonului merge către un machiaj mai difuz, mai moale și mai ușor de purtat, în care imperfecțiunea devine parte din farmec. Pe podiumurile Fall/Winter 2026 au fost observate atât priviri fumurii, cât și eyeliner estompat și buze cu margini blurate.

BEAUTY

Ce este, de fapt, un Soft Smokey?

Diferența principală dintre smokey eyes clasic și varianta soft este intensitatea.
În loc să construim o zonă foarte întunecată pe pleoapă, folosim culori în straturi fine și le estompăm progresiv.
Putem începe cu un maro deschis, adăuga un maro ciocolatiu în pliul pleoapei și apoi folosi un maro foarte închis sau un creion pentru definirea genelor.
Rezultatul trebuie să fie o umbră, nu o linie.

Maroul înlocuiește negrul

Una dintre cele mai ușor de aplicat reinterpretări pentru toamna 2026 este smokey eyes în tonuri de maro.
Espresso, cacao, ciocolată și maro-ardezie oferă profunzime fără să creeze contrastul puternic al negrului.

Pentru un look de zi, putem folosi un maro mediu și mascara. Pentru seară, intensificăm colțul extern și baza genelor.
Putem introduce și burgundy
Toamna aceasta ne permite să ieșim din zona clasică.
Un fard burgundy sau prune poate fi aplicat în colțul extern al ochiului sau peste un maro, pentru un efect mai bogat și mai sofisticat.
Este o combinație excelentă pentru ochii verzi și căprui, dar poate fi adaptată oricărei culori de iris.

Secretul este blenduirea

Într-un Soft Smokey, pensula devine la fel de importantă ca fardul.



Trebuie să evităm acumularea unei cantități mari de produs într-un singur loc. Este mai ușor să construim intensitatea treptat decât să încercăm să corectăm un machiaj prea încărcat.
O pensulă de blending pufoasă poate transforma un machiaj simplu într-unul elegant.

Ochi definiți, ten natural

Pentru că ochii sunt deja accentuați, restul feței poate rămâne foarte simplu.
Un ten cu aspect natural, blush discret și buze nude sau roz-maroniu creează echilibrul perfect.
Această regulă este importantă mai ales atunci când folosim culori foarte intense pe ochi: nu trebuie ca toate elementele feței să concureze pentru atenție.

Buzele „blurred" completează perfect look-ul

În 2026, buzele foarte precis conturate nu mai sunt singura variantă.
Efectul „soft-focus" sau „just bitten" este foarte prezent: aplicăm rujul, apoi estompăm ușor marginile pentru un rezultat mai natural.
Pentru un smokey maro, putem alege un nude cald sau roz-maro. Pentru un smokey burgundy, o nuanță berry aplicată difuz poate fi suficientă.

Genele – cât este prea mult?

Genele false pot transforma complet un smokey eyes, dar nu sunt obligatorii.
Pentru un look elegant și modern putem folosi mascara în mai multe straturi sau câteva gene tip smocuri aplicate în colțul extern.
Smocurile permit personalizarea formei ochiului și oferă volum exact acolo unde este nevoie, fără efectul unei benzi de gene foarte dense.



De la zi la seară

Unul dintre avantajele Soft Smokey este că poate fi transformat foarte ușor.
Pentru zi:
• maro deschis;
• mascara;
• blush discret;
• buze nude.

Pentru seară:
• intensificăm colțul extern;
• adăugăm creion la baza genelor;
• aplicăm câteva gene smocuri;
• adăugăm un fard satinat sau metalic în centrul pleoapei.
În câteva minute, același machiaj devine mult mai sofisticat.

ȘTIAI CĂ?

Tendințele Fall/Winter 2026 pun accent pe o frumusețe mai „undone" – adică mai puțin rigidă și mai puțin perfect controlată. Eyelinerul ușor estompat și buzele cu margini difuze sunt exemple ale acestei direcții.

TRUC DE MAKEUP ARTIST

Dacă vrei un smokey foarte ușor de realizat, trasează un creion maro sau negru la baza genelor și estompează-l imediat cu o pensulă mică. Apoi aplică peste el puțin fard în aceeași nuanță. Creionul va deveni mai rezistent, iar marginea va rămâne moale.

Citatul lunii

„Un smokey eyes reușit nu se vede prin liniile lui, ci prin felul în care îți schimbă privirea."
Toamna lui 2026 ne arată că eleganța nu trebuie să fie perfectă.

Un machiaj ușor estompat, o linie de eyeliner care nu este matematică și o culoare bogată aplicată cu măsură pot crea un look mult mai modern decât un machiaj rigid.

Soft Smokey Eyes este, în fond, despre libertatea de a purta un clasic într-o manieră nouă: mai relaxată, mai feminină și mai personală.

BEAUTY

ADELINA ZAMFIR

„Un smokey eyes reușit nu se vede prin liniile lui, ci prin felul în care îți schimbă privirea.”



CE PURTĂM ÎN SEPTEMBRIE? ÎNTRE ULTIMELE ZILE DE VARĂ ȘI PRIMELE SEMNE ALE TOAMNEI



Septembrie este una dintre cele mai interesante luni din punct de vedere vestimentar. Este perioada aceea în care dimineţile încep să fie răcoroase, după-amiezile încă păstrează ceva din căldura verii, iar garderoba noastră pare împărţită între două anotimpuri.

FASHION

Și tocmai aici începe partea frumoasă.

Nu trebuie să renunțăm brusc la hainele de vară și nici să scoatem toate puloverele groase din dulap. Septembrie este despre tranziție, despre suprapuneri și despre felul în care putem transforma piesele pe care le-am purtat în lunile calde în ținute potrivite pentru începutul toamnei.

Pentru mine, este și momentul în care stilul devine din nou mai interesant. Vara ne obișnuiește cu ținute simple – o rochie, o pereche de sandale, o geantă și am plecat. Toamna ne permite să construim.



Sacoul este piesa fără de care nu văd luna septembrie

Un sacou bine croit poate rezolva aproape orice dilemă vestimentară în această perioadă. Îl putem pune peste un tricou alb, peste o rochie vaporoasă, peste o cămașă sau chiar peste un top pe care l-am purtat toată vara.

Modelele cu influență masculină, cu umerii ușor accentuați, rămân printre preferatele mele. Au suficientă structură încât să transforme o ținută simplă și, în același timp, pot fi purtate de dimineață până seara.

Griul, camelul, bleumarinul, maroul și negrul sunt alegeri sigure, însă începutul toamnei este momentul perfect și pentru carouri sau imprimeuri discrete.

Unul dintre look-urile mele preferate pentru septembrie rămâne extrem de simplu: jeanși drepți, cămașă albă, sacou oversized și pantofi eleganți. Este genul de ținută care nu are nevoie de prea multe explicații.

Trench-ul își recapătă locul în garderobă

Dacă există o piesă care spune „a venit toamna” fără să fie nevoie de un pulover gros, aceasta este trench-ul.

Clasicul trench bej rămâne o investiție foarte bună, tocmai pentru că nu aparține unei tendințe care dispare după un sezon. Îl putem purta peste o rochie, cu jeanși, peste un costum sau cu o fustă midi.

FASHION

În septembrie îmi plac în mod special trench-urile lungi și fluide, care se mișcă frumos și dau ținutei acel aer aparent neglijent, dar foarte bine calculat.

Moda devine din ce în ce mai puțin despre haine complicate și din ce în ce mai mult despre croială, proporții și styling. Un trench bun demonstrează perfect acest lucru.



Nu renunțăm încă la rochiile de vară

Una dintre cele mai mari greșeli pe care le putem face odată cu venirea lunii septembrie este să schimbăm complet garderoba.

Rochia satinată pe care am purtat-o în vacanță poate primi o viață nouă alături de un sacou și o pereche de pantofi închiși. Rochia albă poate fi combinată cu un cardigan și o geantă din piele maro, iar modelele midi pot fi purtate cu balerini sau loafers.

Practic, schimbăm contextul, nu neapărat piesa.

Este și o metodă foarte bună de a construi o garderobă mai inteligentă. Cu cât o haină poate fi purtată în mai multe anotimpuri, cu atât devine o achiziție mai bună.

Denimul revine în forță

Septembrie și denimul au întotdeauna o relație foarte bună.

Jeanșii drepți, modelele wide-leg și croielile inspirate din anii ’90 pot deveni baza ținutelor de zi. Îi putem combina cu cămăși masculine, topuri simple, sacouri și jachete din piele.
Denimul total poate fi și el foarte interesant dacă alegem nuanțe apropiate și păstrăm accesoriile simple.

Aș evita însă să construiesc o ținută exclusiv în jurul unui model de jeanși doar pentru că este considerat „la modă”. Tendințele în denim se schimbă constant. Cea mai bună pereche de jeanși rămâne cea care ne avantajează corpul.

FASHION

Loafers, balerini și pantofi cu personalitate

În septembrie facem trecerea de la sandale către pantofii închiși, iar asta schimbă imediat aspectul unei ținute.

Loafers rămân extrem de ușor de purtat, mai ales alături de pantaloni drepți, jeanși sau fuste midi. Balerinii continuă să aibă acel aer feminin și relaxat, în timp ce pantofii cu toc mic pot transforma o ținută simplă într-una foarte elegantă.

Este perioada în care îmi place să las încă glezna la vedere și să nu trec imediat la încălțămintea grea de toamnă.



Culorile se încălzesc

În septembrie începem să lăsăm în urmă culorile foarte estivale și să introducem treptat nuanțe mai profunde.

Camel, caramel, maro, burgundy, olive, bleumarin și gri apar din nou în garderobă, însă pot fi combinate foarte frumos cu alb și crem.

Personal, îmi plac foarte mult ținutele construite în jurul aceleiași familii cromatice. Alb, ivory, bej și camel împreună creează acel efect de eleganță fără efort pe care îl caut tot mai multe femei.

Septembrie nu cere o transformare radicală. Este o lună a tranziției și poate tocmai de aceea ne oferă atât de multă libertate.

FASHION

Putem purta încă rochia preferată din vacanță, dar cu un sacou. Putem păstra tricoul alb, dar îl combinăm cu un trench. Putem purta jeanșii preferați și să schimbăm sandalele cu loafers.

Iar dacă ar fi să rezum garderoba de septembrie într-o singură idee, aceasta ar fi: nu cumpăra un anotimp complet nou. Învață să privești diferit hainele pe care le ai deja.

Uneori, stilul nu înseamnă să adaugi ceva nou, ci să descoperi o combinație la care nu te-ai gândit până acum.



De ce alergăm după cei care nu ne aleg? Despre relațiile în care iubirea devine o probă



La prima vedere, pare doar o poveste de iubire care nu a ajuns încă acolo unde ar trebui. Există cine târzii în locuri în care lumina avantajează pe toată lumea, plecări rezervate aproape din impuls, mesaje care apar exact când speranța începe să se stingă și momente de apropiere atât de intense încât toate perioadele de tăcere par, pentru câteva ore, lipsite de importanță.

Din exterior, povestea are ritm, mister și acel aer sofisticat al unei legături care pare prea specială pentru a respecta regulile obișnuite.

Și totuși, dincolo de toate aceste momente, există o întrebare care revine de fiecare dată când celălalt se îndepărtează:

„De ce, dacă simt atât de mult, nu reușesc să plec?”

Nu pentru că persoana din față ar oferi o relație clară și nici pentru că există o promisiune concretă a unui viitor împreună, ci pentru că uneori intensitatea unei legături poate fi confundată cu profunzimea ei, iar nesiguranța poate crea o formă de preocupare atât de puternică încât ajunge să semene cu iubirea.

Poate de aceea relația dintre Carrie Bradshaw și Mr. Big a rămas atât de prezentă în imaginarul colectiv. Dincolo de Manhattan, rochiile memorabile, paharele de Cosmopolitan și romantismul cinematografic, povestea lor a surprins ceva foarte familiar: atracția față de omul care se apropie suficient cât să mențină speranța, dar se retrage înainte ca relația să devină sigură. Nu doar iubirea a ținut povestea vie, ci și întrebarea dacă, de data aceasta, el va rămâne.

De ce indisponibilitatea poate părea atât de seducătoare?

De cele mai multe ori, indisponibilitatea emoțională nu apare de la început sub forma unui refuz clar. Dacă ar exista doar distanță, lipsă de interes și absență, desprinderea ar fi probabil mai simplă. Ceea ce complică lucrurile este alternanța dintre apropiere și retragere, dintre seri în care totul pare posibil și zile în care celălalt devine greu de atins.



Și poate că exact aici apare una dintre cele mai frecvente confuzii. Liniștea începe să pară lipsă de pasiune, în timp ce neliniștea este interpretată drept chimie. O persoană disponibilă și consecventă poate părea mai puțin fascinantă decât cineva care obligă permanent mintea să caute explicații.

Pentru cineva care a învățat devreme că apropierea trebuie câștigată, iubirea poate deveni, fără să își dea seama, o probă. Apare convingerea că, dacă va fi suficient de răbdător, de atrăgător, de înțelegător sau de lipsit de nevoi, celălalt va rămâne. Iar relația nu mai este un spațiu în care doi oameni se întâlnesc, ci unul în care o persoană încearcă permanent să demonstreze că merită să fie aleasă.

Îl iubești pe el sau posibilitatea pe care ai construit-o?
„Nu simt că mă respinge. Simt că este aproape pregătit și că, dacă mai am puțină răbdare, o să înțeleagă ce avem.” M., 33 de ani
De aproape un an, povestea ei se desfășura între întâlniri rare, dar intense, invitații neașteptate, conversații care durau până dimineața și perioade în care el devenea greu de atins. Îi spunea că nu este pregătit pentru o relație, apoi revenea cu gesturi tandre care redeschideau toate posibilitățile. De fiecare dată când ea încerca să se desprindă, el reapărea, iar reapariția era interpretată ca dovada că legătura lor era mai puternică decât frica lui de apropiere.



Această afirmație surprinde una dintre cele mai puternice dinamici ale fixării romantice. Persoana nu trăiește doar relația care există, ci și relația care ar putea exista dacă celălalt s-ar vindeca, dacă momentul ar deveni potrivit sau dacă iubirea ar fi, în sfârșit, suficientă pentru a învinge distanța.
Când am invitat-o să descrie nu potențialul lui, ci comportamentul repetat, tabloul a devenit mult mai simplu și, în același timp, mult mai dureros. El fusese consecvent într-un singur lucru: în faptul că nu își dorea o relație asumată. Ceea ce se schimba de la o săptămână la alta nu era disponibilitatea lui, ci speranța ei.

În spatele acestei speranțe exista însă o poveste mai veche. Crescuse încercând să obțină apropierea unui părinte afectuos, dar imprevizibil, iar așteptarea îi era atât de familiară încât nu o recunoștea drept suferință. O numea răbdare. Nu îl urmărea doar pe acel bărbat, ci și posibilitatea unui final reparator, acela în care cineva greu de atins avea să o aleagă și să demonstreze, astfel, că iubirea ei fusese suficientă.
Momentul schimbării nu a apărut atunci când sentimentele au dispărut.

A apărut atunci când a putut spune: „Faptul că el nu poate să îmi ofere o relație nu înseamnă că eu nu merit una.” Pentru prima dată, indisponibilitatea lui nu mai era un verdict asupra valorii ei, ci o informație despre ceea ce el putea oferi.

Cât glamour poate ascunde singurătatea în doi?

Există și relații în care indisponibilitatea nu se vede prin absență. Dimpotrivă, cei doi pot locui împreună, pot construi planuri, pot călători și pot avea o viață care, privită din exterior, pare stabilă și frumoasă. Fotografiile transmit apropiere, casa vorbește despre gusturi comune, iar aparițiile sociale confirmă imaginea unui cuplu care funcționează.
Și totuși, este posibil ca doi oameni să împartă aceeași viață fără să mai împartă ceea ce simt. Este posibil să existe loialitate, confort și o bună organizare a cotidianului, dar foarte puțin spațiu pentru vulnerabilitate. Iar uneori tocmai frumusețea imaginii face singurătatea mai greu de recunoscut.

„Totul arată bine și poate tocmai de aceea îmi este atât de greu să spun că nu mă mai simt văzut." A., 39 de ani
Viața lor arăta ca un moodboard atent compus: cariere reușite, prieteni comuni, city break-uri, rezervări bune și o casă amenajată împreună. Nu existau conflicte mari, dar nici conversații în care el să simtă că poate fi cu adevărat vulnerabil. De fiecare dată când încerca să vorbească despre distanța dintre ei, partenera răspundea prin soluții: organiza o plecare, propunea o ieșire sau cumpăra ceva frumos pentru casă. Cuplul repara decorul, nu ruptura.

Crescuse într-o familie în care nevoile emoționale erau tratate ca semne de slăbiciune, iar recunoștința însemna să nu ceri mai mult decât primești deja. Învățase să aprecieze tot ceea ce funcționează și să se rușineze de lucrurile care îi lipsesc. De aceea îi era atât de greu să accepte că o relație poate fi generoasă material și săracă afectiv în același timp.
În terapie, întrebarea nu a fost de ce nu pleacă, ci ce adevăr despre sine ar trebui să recunoască dacă ar înceta să numească acea tăcere armonie. Pentru că absența conflictului nu este întotdeauna intimitate. Uneori este doar modul în care doi oameni protejează imaginea unei relații de conversațiile care ar putea schimba totul.

De ce respingerea ne face, uneori, să vrem și mai mult?

Respingerea atinge rareori doar prezentul. Atunci când cineva important nu ne alege, pot fi reactivate toate momentele în care nu ne-am simțit suficient de buni, suficient de importanți sau suficient de ușor de iubit. Din acel moment, miza nu mai este doar relația dintre doi adulți. Devine și o încercare de recuperare a valorii personale.

Dacă persoana care ne ține la distanță se răzgândește, pare că toate îndoielile se vor liniști odată cu ea. Dacă rămâne, poate că nu am fost prea mult. Dacă ne alege, poate că nu am fost niciodată insuficienți. În felul acesta, îi oferim celuilalt puterea de a vindeca exact rana pe care comportamentul lui o reactivează.

Și poate că exact aici începe maturizarea emoțională: în momentul în care alegerea celuilalt nu mai este folosită ca măsură a propriei valori. Putem fi atrăgători, inteligenți, tandri și totuși nepotriviți pentru cineva. Putem fi iubiți și, cu toate acestea, să nu primim forma de relație de care avem nevoie. Putem simți o chimie puternică într-un spațiu în care nu există un viitor comun.

Cum deosebești iubirea de fixarea romantică?

Poate că întrebarea cea mai utilă nu este „cât de mult simt?”, ci „ce produce această relație în mine, în mod repetat?”. Mă simt mai liber sau mai preocupat să nu greșesc? Pot vorbi despre nevoile mele sau îmi cosmetizez fiecare dorință pentru a nu-l îndepărta pe celălalt? Există reciprocitate sau doar momente de intensitate? Cunosc persoana din fața mea sau cunosc mai ales versiunea ei pe care sper să o întâlnesc într-o zi?

Corpul spune adesea povestea înainte ca mintea să fie pregătită să o recunoască. Verificarea compulsivă a telefonului, somnul fragmentat, dificultatea de concentrare, euforia produsă de un mesaj și prăbușirea care urmează unei noi tăceri nu demonstrează neapărat că iubirea este mare. Uneori arată că întregul sistem emoțional trăiește într-o stare de alertă.

Iubirea nu este lipsită de vulnerabilitate și nici de momente de nesiguranță. Diferența apare în caracterul repetat al experienței. Într-o relație suficient de sigură, neînțelegerile pot fi discutate, nevoile nu trebuie ascunse, iar apropierea nu este oferită ca recompensă și retrasă ca pedeapsă. Într-o fixare, lumea interioară ajunge să se organizeze aproape complet în jurul reacțiilor celuilalt. A vedea această diferență nu înseamnă să negi ceea ce ai simțit. Înseamnă doar să accepți că un sentiment poate fi real chiar și atunci când relația nu este potrivită.

Cum începe întoarcerea către tine?

Schimbarea nu începe neapărat printr-o despărțire spectaculoasă și nici prin promisiunea că nu vei mai iubi niciodată oameni complicați. Începe prin conștientizare, atunci când devine posibil să privești consecvența și nu doar excepțiile, să asculți ceea ce spune celălalt despre disponibilitatea lui și să nu mai traduci un „nu pot” într-un „convinge-mă”.
Începe și în momentul în care viața nu mai este organizată în jurul așteptării. Prieteniile, munca, corpul, bucuriile mici și serile care nu mai depind de apariția unui mesaj nu sunt simple distrageri. Sunt moduri prin care identitatea începe să se întoarcă acasă.

Uneori, această întoarcere are nevoie de terapie. Nu pentru a găsi un vinovat în copilărie și nici pentru a transforma fiecare alegere într-un diagnostic, ci pentru a înțelege de ce ceea ce este familiar a ajuns să fie confundat cu iubirea. Pentru că, atunci când modelul devine vizibil, apare și libertatea de a nu-l mai numi destin.
Poate că vindecarea nu începe atunci când nu mai simți nimic pentru persoana care nu te-a ales. Poate că începe în momentul în care ceea ce simți nu te mai obligă să rămâi într-un loc care te rănește.

Pentru că iubirea matură nu îți cere să strălucești suficient de puternic încât să convingi pe cineva să se apropie. Îți permite să fii prezent, imperfect și viu și să fii întâlnit acolo.
Iar, la un moment dat, întrebarea nu mai este ce ai putea face pentru ca celălalt să te aleagă. Întrebarea este de ce ar trebui să te pierzi pe tine pentru a numi asta iubire.

Autor: Psihoterapeut Roxana Niciev

„Când falsifici iubirea, pierzi ceea ce era cu adevărat al tău”



Pentru toți oamenii care se fac că iubesc, că îngrijesc, că repară, că ajută, că sunt prezenți, pentru toate acele persoane care doar se fac că fac ceva, dar, în realitate, nu fac nimic...și Divinitatea se va face că le dă. Este foarte simplu.

Sau: „Lasă-i pe proștii aceia și pe proastele acelea pe care eu spun că îi tratez sau că îi ajut.” La fel se poate întâmpla în relația cu propriii copii sau cu părinții pe care cineva nu îi îngrijește, deși sunt în vârstă și au muncit întreaga viață pentru el.

Omul respectiv nu mai are nicio preocupare față de ei. Sau poate spune despre copiii săi: „Ei, și ce dacă? Sunt femeie, am făcut un copil, foarte bine. Ce mai trebuie să fac? Sunt mamă și gata!”

Toată această atitudine de dispreț și dezgust față de niște oameni, precum și convingerea că ei sunt proști, iar tu ești cel deștept, nu reprezintă decât groapa pe care ți-o sapi singur și în care vei cădea.
Nu contează că nu vei cădea astăzi, la ora douăsprezece.

Ba chiar este mult mai grav atunci când sapi la această groapă ani întregi, pentru că vei cădea de la o înălțime mult mai mare. Iar în momentul în care vei cădea, vei cere ajutor. Vei dori lângă tine sufletele pe care le-ai rănit și vei avea nevoie de ele.

Oamenii aceia se vor uita la tine și îți vor spune:
„Nu vreau să mă răzbun pe tine. Vreau doar să nu mai fii în viața mea, pentru că reprezinți o amenințare pentru mine și pentru că mi-ai făcut rău. Prezența ta mă îndurerează și mă sperie. Vreau să pleci.”

Poate că tu le vei spune: „Da, dar acum am nevoie de ajutor. Vino!” Sau poate că te vei întoarce către cer și vei spune: „Doamne Dumnezeule, Te rog, ajută-mă! Dă-mi și mie ajutor prin oameni!”

Dumnezeu Se va uita și va spune: „Sigur că îți trimit ajutor. Dar stai să vedem cine poate să te ajute. Pe cine ai ajutat tu? Pentru că Eu îți trimit ajutorul prin omul acela. Hai să vedem, hai să-i luăm pe rând.”

Evident că acolo nu va fi nimeni, pentru că tu ai avut grijă să distrugi temelia sănătoasă a oricărei relații.

În viață nu este vorba despre faptul că: „Uite, eu mă prefac acum. Mă fac că te iubesc, că am grijă de tine, că îmi pasă și că fac ceea ce îmi dai tu să fac.” Nu este vorba doar despre faptul că poți păcăli mintea unui om. Este vorba despre faptul că eu nu mă pot preface în fața mea. Eu nu mă pot preface în fața ajutorului divin de care voi avea nevoie.

Mă pot preface numai la nivelul observației mentale. Cineva observă cu mintea și spune: „Bine, m-am prefăcut și am reușit să îl păcălesc."

Dar această prefăcătorie, această fabricare a emoției și a stării nu funcționează pentru persoana în cauză. Prin ceea ce am mimat și prin ceea ce am falsificat, eu nu pot să devin împlinit, fericit sau sănătos.

Veți observa că toate aceste persoane care au satisfacția de a-i păcăli pe ceilalți, de a-i pune la muncă, de a-i exploata și de a-i disprețui se comportă ca și când ceilalți s-ar afla într-o situație extrem de gravă și nu s-ar putea descurca fără ele.

De multe ori, poate chiar acesta este cazul. Dar veți observa că viețile acestor persoane sunt întotdeauna pline de probleme. Oricât ar câștiga din exploatarea celorlalți, pe alte părți pierd. În viețile lor există mereu, undeva, o pierdere enormă. Mereu se întâmplă ceva.

De ce? Pentru că, practic, trebuie să plătească pentru toată distrugerea emoțională pe care le-o cauzează celorlalți prin absența lor sufletească.

Acolo unde tu nu ești prezent cu emoția, cu starea și cu gândul, tu nu îi oferi, de fapt, unui om nimic.

De aceea trebuie să fim foarte atenți când vorbim despre educația copiilor noștri, despre tratamentul oferit de un medic, despre îngrijirea unui om bolnav sau în vârstă, despre construirea unei case, despre repararea unui obiect, despre activitatea unui profesor, despre munca oricui sau despre orice serviciu pe care cineva ni-l face.

Trebuie să știm că valoarea acelui ajutor va fi direct proporțională cu implicarea omului și cu dorința lui sinceră de a face ceva bun.

Dacă nu există prezența sufletului, a simțirii și a minții în ceea ce se întâmplă, actul în sine este gol de sens atât pentru tine, cel căruia îi este destinat, cât și pentru persoana care îl îndeplinește. În realitate, voi nu faceți nimic.

Acest principiu se aplică în toate situațiile. Se aplică atunci când este vorba despre construirea sau repararea unui lucru, despre îngrijirea unui om, despre ajutarea unui copil, despre educație, despre un tratament medical, despre oferirea unui sfat, despre apărarea drepturilor cuiva sau despre absolut orice altceva. În momentul în care nu există o implicare reală din partea omului respectiv, ție nu ți se oferă, în esență, nimic.

Acest principiu se aplică în toate situațiile. Se aplică atunci când este vorba despre construirea sau repararea unui lucru, despre îngrijirea unui om, despre ajutarea unui copil, despre educație, despre un tratament medical, despre oferirea unui sfat, despre apărarea drepturilor cuiva sau despre absolut orice altceva.

În momentul în care nu există o implicare reală din partea omului respectiv, ție nu ți se oferă, în esență, nimic.

Mai devreme sau mai târziu, va trebui să repari ceea ce a fost făcut superficial. Cineva ți-a făcut gardul greșit? Va trebui să te duci și să îți construiești gardul din nou. Cineva ți-a făcut greșit operația?

Va trebui să te duci și să refaci operația. Un profesor s-a prefăcut că predă? Elevul va trebui să învețe din nou tot ceea ce nu i-a fost explicat. Un copil a fost educat și programat mental cu foarte multă ură de către o persoană sau de către mai multe persoane? Copilul respectiv va trebui să se dezvețe de tot ceea ce a fost învățat și să fie reeducat, pentru a putea să trăiască în lume și printre oameni.

Niciodată nu trebuie să credem că putem să facem ceva pentru cineva doar de dragul de a spune că am făcut acel lucru, doar de mântuială, cum se spune în limba română. Pentru că tot de mântuială va fi și ajutorul pe care noi îl vom primi.

Când ne vom ridica ochii spre cer, Dumnezeu va spune: „Îmi pare rău, dar nu am pe cine să trimit acum la tine. Nu este nimeni disponibil pentru tine, pentru că nici tu nu ai fost disponibil pentru nimeni."

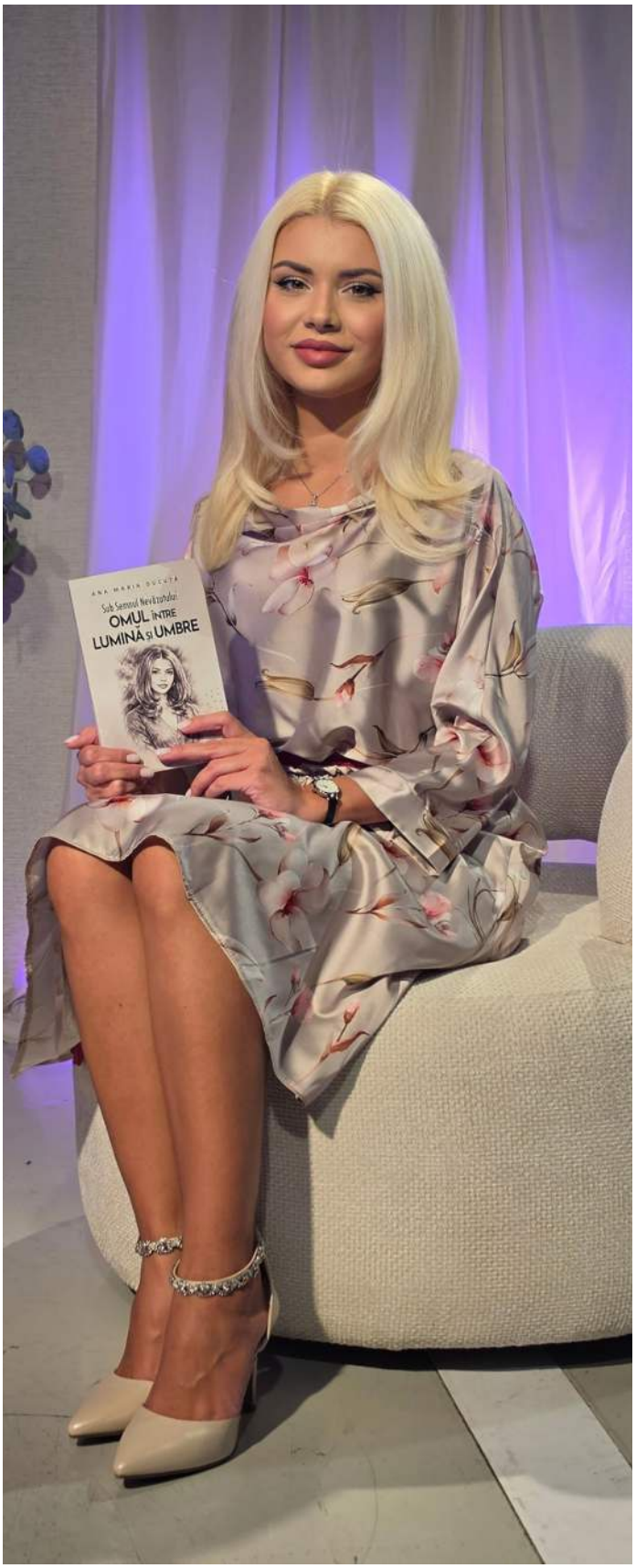
Mai devreme sau mai târziu, va trebui să repari ceea ce a fost făcut superficial. Cineva ți-a făcut gardul greșit? Va trebui să te duci și să îți construiești gardul din nou.

Cineva ți-a făcut greșit operația? Va trebui să te duci și să refaci operația. Un profesor s-a prefăcut că predă? Elevul va trebui să învețe din nou tot ceea ce nu i-a fost explicat.

Un copil a fost educat și programat mental cu foarte multă ură de către o persoană sau de către mai multe persoane? Copilul respectiv va trebui să se dezvețe de tot ceea ce a fost învățat și să fie reeducat, pentru a putea să trăiască în lume și printre oameni.

Niciodată nu trebuie să credem că putem să facem ceva pentru cineva doar de dragul de a spune că am făcut acel lucru, doar de mântuială, cum se spune în limba română. Pentru că tot de mântuială va fi și ajutorul pe care noi îl vom primi.

Când ne vom ridica ochii spre cer, Dumnezeu va spune: „Îmi pare rău, dar nu am pe cine să trimit acum la tine. Nu este nimeni disponibil pentru tine, pentru că nici tu nu ai fost disponibil pentru nimeni."





Aceasta este însă numai ceea ce crezi tu. De foarte multe ori, omul respectiv și-a dat seama. Te lasă acolo pentru că știe că nu ai altă variantă, pentru că îi este foarte milă de tine și pentru că îți vede neputința. Dar, de la un anumit punct, omul respectiv spune:

„Am făcut tot ceea ce a fost omenește posibil. Dumnezeu îmi este martor că mi-am îndeplinit datoria de suflet care are compasiune și empatie. Dar a venit momentul să merg mai departe."

Din clipa în care acel om pleacă, nu îl mai întorci cu nimic. Nu îl mai întorci cu niciun argument, cu nicio rugăminte și cu nicio promisiune.

Acela este momentul în care rămâi tu cu tine și începi să te întrebi: „Oare de ce mi-au fost date toate șansele pe care le-am avut ca să fac ceva autentic și real? Oare de ce am venit pe acest pământ? Oare de ce mi-a fost dat un corp?

Oare de ce mi-a fost dată gândirea? Oare de ce sunt capabil să iau decizii?"

Pentru că trebuia să faci ceva real. Trebuia să înveți ceva, dacă ai venit aici.
Dar dacă fugi de toate lecțiile și doar stai degeaba în viețile altor oameni, dacă treci prin existența lor prefăcându-te și inventând permanent câte un personaj nou, de la un anumit punct îi iei propriului suflet motivul pentru care a venit aici, în această viață. Tu îți anulezi singur sensul vieții.

Fericirea nu înseamnă perfecțiunea vieții, ci puterea ta de a le oferi celorlalte ființe umane ceva din ceea ce ești și din ceea ce simți. Înseamnă ca un alt om să poată să crească, să învețe și să se vindece prin ceea ce tu ești.

Aceasta este cea mai mare putere și este singura garanție reală pe care o ai în această viață. Îți garantează că vei primi ajutor atunci când îl vei cere. Îți garantează că, atunci când vei striga: „Doamne, Universule, energie creatoare, ajută-mă!", vei fi auzit și ascultat.

Există atât de multe momente în care noi, oamenii, ne credem mult mai puternici decât suntem în realitate. Dar suntem, de fapt, foarte vulnerabili și avem nevoie de ajutor.

De aceea, în toate clipele vieții noastre și în toate acțiunile noastre trebuie să ne amintim să nu inventăm, să nu manipulăm și să nu păcălim, pentru că totul se întoarce împotriva noastră.

Dacă ai greșit din neștiință sau din neputință și nu ai vrut să greșești, vei fi iertat și ajutat de Divinitate să îți depășești greșeala. Dacă însă greșești intenționat, pentru că îi consideri pe ceilalți oameni mai puțin importanți decât tine și privești existența lor ca fiind mai puțin relevantă decât a ta, atunci ți-ai creat deja, la nivel de suflet și de stare, o povară enormă pe care tu va trebui să o porți.

Nu o va purta omul căruia i-ai făcut nedreptatea și nici oamenii printre care trăiești. Este povara ta.
Dacă ție ți s-a oferit șansa să ajuți un om, iar tu nu te-ai folosit de ea, mai ales în situația în care omul respectiv te iubește, are grijă de tine și îți este alături, acolo există un mare păcat pe care va trebui să te străduiești să îl îndrepți tot restul vieții tale.

De foarte multe ori, nu mai avem suficient timp în restul vieții pentru a îndrepta ceea ce am greșit. De aceea este mult mai sănătos pentru noi să prevenim aceste erori uriașe. Să nu ne închipuim că timpul acesta și viața aceasta sunt ceva ce se va repeta la nesfârșit și că putem să amânăm totul, pentru că vom avea ocazia să facem altădată ceea ce avem de făcut acum.
Nu!

Dacă ai fost așezat aici, într-o relație sau într-o anumită conexiune, există un rost. Iar acest rost are o foarte mare legătură cu ceea ce sufletul tău are de făcut. Are o legătură profundă și cu locul în care Dumnezeu vrea să te ducă, pentru că această energie divină ne împinge întotdeauna să ne depășim limitele, ne ajută și ne oferă toate semnalele necesare pentru a ieși din paradigma greșită.
Însă, dacă în noi nu există o intenție curată, dacă nu există implicare adevărată și dacă nu există conștientizarea faptului că nu poți să îți bați joc de alte suflete fără ca propriul tău suflet să fie afectat, vom sfârși mereu în același loc: în neputință, în rușine și în vinovăție.

Și nimic din viața noastră nu va fi vreodată suficient de bun încât să ne facă să ne simțim cu adevărat fericiți și împliniți cu nimic din ceea ce nu este rezultatul trăirii și efortului nostru, adevărat.

Autor: Ana Maria Ducuță

Fiecare lucru are timpul lui



Fiecare lucru are timpul lui. Există un timp în care ceva începe, unul în care prinde rădăcini, unul în care se dezvoltă și un altul în care devine pregătit să se arate lumii. Unele lucruri se întâmplă repede, aproape fără să ne dăm seama. Altele au nevoie de luni, de ani, de experiențe repetate, de desprinderi și de transformări interioare pe care nu le putem vedea în momentul în care se produc.

LIFESTYLE

Una dintre cele mai grele lecții ale vieții este să înțelegi că nu tot ceea ce întârzie este pierdut și nu tot ceea ce se întâmplă repede este potrivit pentru tine.

De multe ori, grăbim lucrurile deoarece ne este teamă. Ne este teamă că, dacă nu acționăm imediat, vom pierde omul, oportunitatea, relația, locul sau șansa pe care ni le dorim. Credem că trebuie să facem mai mult, să explicăm mai mult, să demonstrăm mai mult, să insistăm, să convingem și să forțăm o concluzie.

În spatele grabei nu se află întotdeauna dorința. Uneori se află frica de a nu primi ceea ce ne dorim.

Atunci când grăbești ceva, nu mai trăiești ceea ce se întâmplă acum. Trăiești cu mintea într-un viitor în care speri să ajungi. Nu mai observi dacă îți este bine în acel proces, dacă omul de lângă tine este cu adevărat prezent, dacă drumul ales te reprezintă sau dacă ceea ce construiești are o temelie suficient de puternică.

Te concentrezi atât de mult asupra destinației, încât nu mai observi ce îți arată drumul.
Poți grăbi începutul unei relații, dar nu poți grăbi încrederea. Poți obține o promisiune, dar nu poți obliga un om să fie pregătit să o respecte. Poți cere asumare, dar nu poți crea maturitatea necesară pentru ca asumarea să fie autentică. Poți grăbi apropierea dintre două persoane, dar nu poți grăbi felul în care ele învață să se cunoască, să se accepte și să rămână una lângă cealaltă atunci când apar dificultățile.

Ceea ce se naște sub presiune ajunge, de cele mai multe ori, să se simtă ca o obligație. Iar ceea ce este construit din teamă are nevoie permanent de confirmări pentru a nu se prăbuși.

Lucrurile care sunt cu adevărat potrivite pentru tine nu îți cer să alergi permanent după ele. Ele îți cer prezență, sinceritate, discernământ și răbdare. Îți cer să fii acolo, dar nu să controlezi fiecare etapă. Să faci ceea ce ține de tine, fără să încerci să faci și partea celuilalt, partea vieții sau partea timpului.

Răbdarea nu înseamnă să nu faci nimic. Nu înseamnă să rămâi într-un loc care te rănește, sperând că într-o zi totul se va schimba. Nu înseamnă să accepți lipsa de respect, absența, ambiguitatea sau promisiunile fără fapte.

Răbdarea adevărată înseamnă să nu forțezi un rezultat înainte ca realitatea să îți arate dacă acel rezultat poate exista.

Înseamnă să permiți oamenilor să îți demonstreze cine sunt, în loc să le atribui rolul pe care ai nevoie să îl joace. Înseamnă să observi faptele fără să le traduci permanent în forma care îți convine. Înseamnă să îți respecți dorința, dar și să accepți că nu orice lucru dorit îți este destinat în forma în care ți l-ai imaginat.

Există momente în care viața nu îți spune „nu”. Îți spune „nu încă”.
Nu încă, pentru că mai ai ceva de înțeles. Nu încă, pentru că nu ai toate resursele necesare. Nu încă, pentru că omul pe care îl aștepți nu este pregătit. Nu încă, pentru că tu însăți trebuie să devii persoana capabilă să păstreze ceea ce cere. Nu încă, pentru că, dacă ai primi acum acel lucru, l-ai putea pierde din cauza rănilor, a fricilor sau a neîncrederii pe care încă nu ai reușit să le vindeci.

Uneori, întârzierea este protecție.

Nu poți vedea întotdeauna de ce o ușă rămâne închisă. Nu poți înțelege imediat de ce un plan nu se realizează, de ce cineva pleacă, de ce o oportunitate dispare sau de ce lucrurile nu se așază în ritmul dorit.

Mintea interpretează întârzierea drept respingere, pedeapsă sau eșec. Dar există situații în care ceea ce nu s-a întâmplat te-a protejat de o experiență pentru care nu erai pregătită sau care nu ar fi fost bună pentru tine.

LIFESTYLE

Timpul nu doar amână. Timpul dezvăluie.

În timp vezi ce intenții au oamenii. În timp observi dacă promisiunile se transformă în fapte. În timp afli dacă o legătură este susținută de iubire sau numai de atracție, singurătate, nevoie și frică. In timp, entuziasmul se liniștește, măștile cad, iar adevărul devine mai greu de ascuns.

De aceea, uneori, cel mai înțelept lucru pe care îl poți face este să nu intervii. Să nu încerci să salvezi o relație de fiecare dată când celălalt se retrage. Să nu umpli fiecare tăcere. Să nu oferi explicații nesfârșite pentru a fi înțeleasă de cineva care nu dorește cu adevărat să te înțeleagă. Să nu construiești singură un viitor în care ar trebui să existe două persoane implicate.
Lasă timpul să îți arate ce rămâne atunci când tu încetezi să mai susții totul.

Există și un timp al vindecării. Nu poți cere inimii să nu mai doară doar pentru că mintea a înțeles ce s-a întâmplat. Poți înțelege că o relație s-a încheiat și, cu toate acestea, să mai simți dor. Poți ști că cineva nu era potrivit pentru tine și totuși să suferi după ceea ce ai sperat că ar putea deveni. Poți lua o decizie corectă și să simți durerea pierderii.

Vindecarea nu este o demonstrație de forță și nici o competiție. Nu trebuie să arăți nimănui cât de repede ai mers mai departe. Uneori, graba de a depăși durerea nu face decât să o împingă mai adânc. Ceea ce nu este simțit nu dispare. Rămâne în interior și se reactivează atunci când o situație asemănătoare atinge aceeași rană.

Ai nevoie de timp pentru a despărți adevărul de iluzie, iubirea de dependență, dorul de obișnuință și speranța de realitate.
Ai nevoie de timp pentru a te întoarce la tine.

Și visele au propriul lor ritm. Unele dorințe nu se împlinesc imediat deoarece trebuie să îți formezi disciplina necesară pentru a le susține. Este posibil să îți dorești succesul, dar să nu fii încă pregătită pentru responsabilitățile pe care succesul le aduce. Poți cere vizibilitate, dar să te temi încă de judecata oamenilor. Poți dori abundență, însă să porți în tine convingerea că nu meriți să primești sau că vei pierde tot ceea ce câștigi.

Viața nu îți oferă numai ceea ce ceri. Uneori încearcă să te pregătească pentru ceea ce ai cerut. Pregătirea aceasta poate avea forma unor încercări, a unor refuzuri sau a unor perioade în care simți că nimic nu înaintează. In realitate, în tine se pot schimba lucruri esențiale. Se formează limitele, discernământul, răbdarea, încrederea și puterea de a nu te mai abandona pentru a obține ceva din exterior.

Nu toate transformările sunt vizibile. Sămânța nu pare că face nimic cât timp se află sub pământ. Și totuși, în acel întuneric, ea se deschide, își caută direcția și își pregătește drumul spre lumină. La fel se întâmplă și cu tine în perioadele în care ai impresia că ai rămas pe loc. Poate că nu stagnezi. Poate că îți construiești rădăcinile necesare pentru a nu te prăbuși atunci când vei crește.

Să nu grăbești nu înseamnă să renunți la dorințele tale. Înseamnă să nu le transformi în surse de suferință. Înseamnă să nu îți condiționezi valoarea de momentul în care ele se vor împlini. Nu ești mai puțin valoroasă pentru că iubirea nu a venit încă, pentru că un proiect nu a reușit, pentru că nu te afli în locul în care credeai că vei fi până la o anumită vârstă.

Viața nu respectă termenele stabilite de comparațiile noastre.

Fiecare om are un drum diferit, un ritm diferit și lecții diferite. Ceea ce pentru altcineva se întâmplă la douăzeci de ani se poate întâmpla pentru tine la patruzeci. Ceea ce altcineva primește repede poate pierde la fel de repede. Ceea ce tu construiești lent poate deveni lucrul care rămâne pentru tot restul vieții tale.

Nu există o singură vârstă la care trebuie să iubești, să reușești, să începi, să te vindeci sau să îți găsești sensul. Există momentul în care tu ești suficient de prezentă pentru a recunoaște ceea ce vine și suficient de pregătită pentru a-l primi fără să te pierzi pe tine.

Uneori, graba apare pentru că nu avem încredere. Credem că, dacă nu controlăm totul, viața va uita de noi. Dar ceea ce este al tău nu are nevoie să fie ținut cu forța. Are nevoie să fie întâmpinat cu o inimă deschisă și cu o conștiință trează.

Asta nu înseamnă că tot ceea ce îți dorești va veni exact așa cum ai cerut. Înseamnă că fiecare experiență îți va arăta ceva despre tine și te va conduce mai aproape de ceea ce îți este potrivit, atât timp cât nu te agăți de forme care și-au încheiat rostul.

Există un timp pentru a aștepta și un timp pentru a pleca. Un timp pentru a vorbi și un timp pentru a tăcea. Un timp pentru a lupta și unul pentru a accepta că lupta nu mai construiește nimic.

Un timp pentru a spera și un timp pentru a elibera speranța care te ține captivă într-un loc fără viitor.
Înțelepciunea nu constă numai în răbdare, ci și în capacitatea de a recunoaște ce anume aștepți. Aștepți ceva care se construiește sau aștepți ca cineva să devină o altă persoană? Aștepți deoarece vezi implicare și progres sau pentru că îți este frică să accepți un sfârșit?

Respecți timpul firesc al unei legături sau îți amâni propria viață pentru o posibilitate care nu este susținută de fapte?

Timpul potrivit nu este o scuză pentru lipsa de acțiune. Este întâlnirea dintre pregătirea ta, realitatea prezentă și lucrurile care nu pot fi controlate.

Tu faci ceea ce ține de tine. Îți vindeci rănile, îți înțelegi alegerile, îți asumi dorințele, îți stabilești limitele și înaintezi. Dar nu mai tragi de oameni, nu mai forțezi ușși și nu mai alergi după confirmări. Înveți să recunoști diferența dintre perseverență și încăpățânarea de a rămâne într-un loc care nu te mai primește.

Când încetezi să grăbești, începi să vezi.

Vezi cine vine spre tine fără să fie împins. Vezi ce crește fără să fie controlat. Vezi ce se păstrează și după ce emoția începutului se liniștește. Vezi ce îți aduce pace și ce îți cere să te trădezi. Vezi că unele pierderi au făcut loc, unele întârzieri te-au pregătit, iar unele refuzuri te-au întors pe drumul tău.

Fiecare lucru are timpul lui. Iar uneori, cel mai important lucru nu este să primești mai repede ceea ce îți dorești, ci să devii omul care nu se mai pierde în așteptarea acelui lucru.

Ceea ce este pregătit să înflorească va înflori. Ceea ce are nevoie de rădăcini va rămâne o vreme în pământ. Ceea ce și-a încheiat rostul va pleca, oricât de mult ai încerca să îl păstrezi. Iar ceea ce îți aparține cu adevărat va veni către tine într-un moment în care nu va trebui să îl forțezi să rămână.

Ai încredere în ceea ce construiești, dar lasă timpul să își facă partea lui.
Pentru că viața nu întârzie întotdeauna, ci îți lasă timp să te așezi tu, în tine.

Vina sau responsabilitatea?



Imaginează-ți pentru o clipă următorul scenariu. Mergi la medic pentru un control de rutină, iar la final primești o veste care îți schimbă viața: „Dacă vrei să te faci bine, trebuie să renunți complet la carne și să îți schimbi radical stilul de viață."
Nu ai ales asta. Nu ți-ai dorit asta. Nu este vina ta. Și totuși, de mâine, întreaga ta viață trebuie reorganizată.

Probabil ai simți revoltă, teamă, poate chiar nedreptate. Mai ales dacă ai fi o persoană care consumă frecvent carne.
Acum imaginează-ți aceeași schimbare într-un alt context. Nu există nicio boală. Începi să citești, să te informezi, descoperi beneficiile unei alimentații diferite și, după multe reflecții, alegi singur să renunți la carne.

Același gest. Dar o cu totul altă stare sufletească.
În primul caz simți că ai pierdut controlul, că ți s-a impus ceva și că ți-a fost luată libertatea. În al doilea, simți că ai ales.

LIFESTYLE

Sau gândește-te la doi oameni concediați în aceeași zi. Niciunul nu și-a dorit asta. Primul repetă luni întregi: „Mi-au distrus viața.” Al doilea începe să învețe, să caute, să se adapteze și, peste un an, spune: „A fost cel mai dureros lucru care mi s-a întâmplat, dar și cel care m-a obligat să cresc.” Același eveniment. Două povești complet diferite.

Dacă ar fi să aleg o singură idee din tot ceea ce am învățat și aplic în dezvoltarea personală, aceasta ar fi următoarea: să încetăm să ne mai considerăm victime și să devenim responsabili pentru ceea ce alegem să facem cu viața noastră.

În această perioadă citesc despre viața lui William James, unul dintre cei mai influenți psihologi și filosofi ai Americii. Puțini știu însă că ani la rând s-a confruntat cu depresia și cu gânduri suicidare. La un moment dat a luat o hotărâre neașteptată: timp de un an avea să trăiască asumându-și responsabilitatea pentru propria viață și pentru fiecare alegere pe care o făcea.
Nu pentru că toate problemele erau vina lui, ci pentru că reacția la ele îi aparținea. Mai târziu avea să spună că acel experiment a reprezentat propria lui renaștere.



Vina privește trecutul.
Responsabilitatea privește prezentul.
De multe ori confundăm două cuvinte: vină și responsabilitate.
Dar ele nu înseamnă același lucru.
Vina răspunde la întrebarea: „Cine este vinovat?”

Responsabilitatea răspunde la întrebarea: „Ce aleg eu să fac de acum înainte?”
Dacă într-o dimineață ai găsi un animal abandonat în fața casei tale, nu ar fi vina ta că a ajuns acolo. Dar ceea ce alegi să faci mai departe este responsabilitatea ta.

La fel se întâmplă și în viața noastră. Poate nu este vina ta că ai crescut într-un mediu dificil. Poate nu este vina ta că ai fost rănit, criticat sau respins. Poate nu este vina ta că ai moștenit anumite vulnerabilități sau predispoziții. Insă felul în care alegi să răspunzi acestor provocări îți aparține.

Am întâlnit adesea oameni care spuneau:
„Așa sunt eu, nu mă pot schimba.”
„Ce să fac dacă am moștenit asta?”
„M-am resemnat. Nu am ce să fac.”

Există, într-adevăr, o moștenire genetică. Însă specialiștii ne arată că genele nu scriu singure povestea vieții noastre. Felul în care trăim, alegerile pe care le facem zilnic, modul în care ne hrănim, ne odihnim, gândim și iubim pot influența profund direcția în care mergem. Se spune adesea că genetica reprezintă doar o parte din ecuație, iar restul este modelat de stilul nostru de viață.

Există și o diferență esențială între a accepta o situație și a te resemna în fața ei.
Viața seamănă cu un joc de cărți. Nu putem controla cărțile pe care le-am primit. Dar putem alege cum le jucăm.
Poate că altcineva a fost responsabil pentru rana ta. Dar nimeni, în afară de tine, nu poate fi responsabil pentru vindecarea și transformarea ei.

Îmi place să răstorn celebra replică din Spiderman:
„Mare responsabilitate, mare putere."
Cu cât îți asumi mai multă responsabilitate, cu atât descoperi că ai mai multă putere asupra propriei vieți.

Nu putem controla tot ceea ce ni se întâmplă. Dar putem alege sensul pe care îl oferim experiențelor noastre.

Iar responsabilitatea nu înseamnă să porți singur toate poverile și nici să negi durerea. Înseamnă să alegi, chiar și în mijlocul durerii, următorul pas pe care îl poți face.



Unde începe schimbarea?

Poate că întrebarea firească este: Cum ies din rolul de victimă și încep să-mi asum responsabilitatea?

Schimbarea este simplă în teorie. Însă, în practică presupune să renunți la o parte din omul care ai fost pentru a face loc celui care alegi să devii.
Uneori, aceasta înseamnă chiar să renunți la identitatea pe care ai construit-o ani la rând.
Dacă ai asociat mult timp bucuria cu mesele bogate și ieșirile în oraș, iar acum alegi sănătatea, este posibil să pierzi anumite obiceiuri și chiar anumite relații.

Dacă ai trăit pentru validarea celorlalți și începi să alegi autenticitatea, este posibil ca unii oameni să nu te mai înțeleagă.
La început te poți simți ciudat. Poți avea impresia că nu mai aparții nicăieri. Este firesc.

Nu înseamnă că mergi într-o direcție greșită. Este nevoie doar de timp până când noua identitate nu se va mai simți inconfortabil.
Îmi vine în minte o replică celebră din Star Wars, rostită de Yoda: „Faci sau nu faci. Nu există «încerc»."

Lifestyle

Patru pași care pot schimba direcția vieții

1. Observă povestea pe care ți-o spui.

Atunci când se întâmplă ceva dificil, oprește-te pentru câteva secunde și întreabă-te:
*** Ce îmi spun acum despre această situație?**
*** „Nu pot.”**
*** „Nu am noroc.”**
*** „Toți ceilalți sunt de vină.”**
*** „Nu voi reuși niciodată.”**
Aceste gânduri nu sunt realitatea. Sunt interpretarea pe care o dai realității.
Nu alegem întotdeauna ceea ce ni se întâmplă. Dar alegem, conștient sau nu, povestea pe care ne-o spunem despre ceea ce trăim.

2. Schimbă întrebarea.

Mult timp am încercat și eu să aflu cauza unor situații prin care treceam.
Îmi puneam mereu întrebarea: „De ce eu? De ce mie?”
Poate că și tu ai făcut același lucru. Poate ai găsit explicații precum: „Sunt așa din cauza părinților mei.” „Am avut ghinion.” „Nimeni nu m-a sprijinit.”
Indiferent cât de adevărate ar fi aceste răspunsuri, ele nu aduc întotdeauna pace.
Există însă o întrebare care schimbă întreaga perspectivă:
„Ce am de învățat din această experiență și ce aleg să fac de acum înainte?”



3. Caracterul se construiește în rutina de zi cu zi.

Unde se ascunde cea mai mare forță de transformare? În banal.
Acolo se ascunde puterea care ne ajută să fim consecvenți. Să spunem „DA” atunci când avem toate motivele să renunțăm.

Ne transformă o seară obișnuită de marți, când, deși suntem epuizați, alegem totuși să rostim o scurtă rugăciune sau să-I mulțumim lui Dumnezeu.

Rutina este cea care ne modelează caracterul. Nu zilele spectaculoase ne schimbă viața, ci alegerile mici repetate zi după zi. Când ești foarte obosit și îți spui: „Lasă că mă rog mâine”, dar alegi totuși să citești câteva rânduri.
Când nu ai chef să ieși la plimbare, dar îți încalți pantofii și pleci.

Când ai avut o zi grea și tentația este să te refugiezi în vechile obiceiuri, însă alegi un pas diferit.
Acolo se produce schimbarea.
Nu într-o decizie extraordinară, ci în sutele de alegeri aparent banale care, în timp, îți construiesc caracterul.



4. Nu rămâne acolo unde ai căzut.

În ultimii ani, lucrând cu oameni în sesiuni individuale și workshopuri, am observat un lucru important.
Poți menține schimbarea atât timp cât nu rămâi acolo unde ai căzut.
Va veni, probabil, o zi în care vei reveni la vechile obiceiuri.

Poate vei ridica din nou tonul. Poate vei amâna. Poate vei mânca emoțional. Poate vei renunța, pentru o vreme, la rutina construită cu atâta grijă.
Asta nu înseamnă că ai eșuat.
Înseamnă că ești om.
Nu transforma o abatere într-o nouă identitate.

Întreabă-te mai degrabă:
*** Ce s-a întâmplat?**
*** Ce m-a adus din nou aici?**
*** Ce nevoie am ignorat?**
*** Ce pot învăța din această experiență?**

Poate vei descoperi că erai foarte obosit. Poate că ai fost copleșit. Poate că ai încercat să duci totul singur, fără să ceri ajutor. Folosește acel moment ca pe o lecție, nu ca pe o sentință.
Ridică-te și continuă. Ai nevoie de consecvență, nu de perfecțiune. Pentru că drumul schimbării nu este despre a nu cădea niciodată. Este despre a alege, de fiecare dată, să te ridici și să mergi mai departe.

Sfânta Scriptură surprinde această realitate într-un îndemn profund: „De câte ori vei cădea, scoală-te și te vei mântui.”

Poate că aceasta este, în cele din urmă, esența transformării: nu să avem o viață fără căderi, ci să alegem, de fiecare dată, responsabilitatea în locul resemnării, speranța în locul victimizării și următorul pas în locul renunțării.
Acolo începe schimbarea. Și tot acolo începe libertatea.

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.

Credit: Cristina Bobeanu, de la Atelierul Hai Hui.





















Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: **Glamora Magazine** ***Facebook:*** **Glamora Magazine**

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

e-mail: saladaniela1994@yahoo.com


GLAMORA
Magazine
NICO MATEI
„Familia este refugiul și sursa mea de energie, iar muzica este marea mea pasiune.”
Septembrie, 2026


GLAMORA
Magazine
MIRELA VESCAN
„Frumusețea nu este o competiție și nici o destinație, dar poate fi o alegere. E ceva foarte personal și se construiește în timp.”
Iunie, 2026


GLAMORA
Magazine
IRINA GOLOGAN
„Sunt fericită, dar mereu dornică să cresc frumos și să mă dezvolt. Iar asta nu doar pe plan profesional.”
DAN NEGRU
„Tot ce fac în televiziune este gândit dinainte. Nu cred în improvizație.”
Decembrie, 2024


GLAMORA
Magazine
Matei Juí
„Fiecare piesă creată de noi poartă o parte din sufletul și dedicația noastră."
TEO TRANDAFIR
„Copilăria mea era într-o perioadă în care televiziunea era un subiect de care nu îndrăzneai să te apropii, darămite să speri să ajungi acolo.”
August, 2024