

CelebriTime

Magazine



Cristian Petru

„Vreau mereu să fac mai mult, să învăț mai mult și să-mi fac meseria mai bine. Și toate acestea mă fac extrem de fericit.”

TEO TRANDAFIR

„Pentru mine este foarte important să am cu cine să râd.”

Teo Trandafir

Despre viață, emoție și adevăr!

Octombrie, 2026

Viata celebrităților din spatele camerelor de filmat!



CelebriTime Magazine



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

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

Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qR5jl/about> e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna Octombrie a revistei **CelebriTime Magazine** o avem pe copertă pe **TEO TRANDAFIR**.

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

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

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



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

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

Până la următoarea ediție vă invit să ne urmăriți pe toate rețelele de social media și pe www.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 Octombrie

NOTA EDITORULUI



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

INTERVIURI

CELEBRITYTIME MAGAZINE



**7 Interviu de
colecție cu Teo
Trandafir**



**12 Adina Obrejan
Frumusețe dincolo
de tendințe:
autenticitate,
pasiune și echilibru**



**15 Cristian Petru -
Dincolo de cameră,
despre televiziune,
oameni și arta de a
rămâne autentic**

BEAUTY



**21 Îngrijirea
părului în sezonul
de toamnă –
ritualul esențial
pentru regenerare
și vitalitate**



**24 Magia
machiajului - cu
Adelina Zamfir
Machiajul în
funcție de subtonul
pielii – secretul
unui look armonios**

FASHION



**28 Fashion Tips -
cu Corina Nenciu
Octombrie – luna
în care eleganța
întâlnește
confortul.
Recomandările
Corinei Nenciu**



**31 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Dress Code pentru
o gală aniversară:
când eleganța
devine declarație de
stil**

LIFESTYLE



**37 „Întoarcerea la
tine”**



**35 Ce poți și ce nu
poți face în această
viață**



**41 Am vrut să fiu
buricul pământului
Despre viața
adultului care a
învățat că iubirea
înseamnă să
primească tot**



**46 Cum ne alegem
drumul în viață?**



Backstage Cover Story

Cover Star: TEO TRANDAFIR

Credit foto: Kanadl D



EXCLUSIV

Teo Trandafir

„Indiferent de starea în care eram, fie că îmi era rău, fie că eram cu branula în mână, mereu am venit la emisiune și m-am gândit la public.”



EXCLUSIV

Interviu de colecție cu Teo Trandafir



Peste trei decenii de televiziune au învățat-o că succesul poate fi copleșitor, că publicul este imprevizibil și că adevărata libertate vine odată cu maturitatea. Într-un dialog sincer, Teo Trandafir vorbește despre cele mai importante lecții din carieră, relația specială cu Ilinca Vandici, partenera sa de la "Follow us!", emisiunea de la Kanal D, dar și despre bucuriile simple ale vieții.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ești unul dintre oamenii cu cea mai mare experiență în televiziune. Dacă ar trebui să alegi un singur moment din carieră care te-a învățat să ai mai multă răbdare cu tine însăși, care ar fi acela?

Teo Trandafir: Cred ca data de 1 decembrie 2004. Atunci s-a întâmplat cel mai important moment profesional din viața mea și, în loc să mă bucur de el, pentru că era momentul meu de glorie maximă, eu am plâns. M-a copleșit. Dacă ar fi să dau timpul înapoi, aș fi liniștită, aș fi calmă și aș primi totul cu bucurie. A fost o bucurie cu adevărat copleșitoare, dar atunci n-am știut să o gestionez. Acum aș putea.

CelebriTime Magazine: Privind în urmă, care crezi că a fost decizia profesională care ți-a schimbat cel mai mult parcursul?

Teo Trandafir: M-am gândit foarte mult și foarte atent dacă e cazul să părăsesc locul meu de muncă la un anumit moment. Mi-am dat seama că este o sinucidere profesională și chiar am înțeles asta, asumându-mi-o ca atare. Deși toți colegii mei, toți prietenii mei, toată lumea mi-au spus: „Atenție, atenție, atenție!”. Știam, dar mi-am asumat-o. A ținut de faptul că nu cred că mai puteam în momentul acela. Dacă aș fi avut puțină răbdare, poate lucrurile ar fi fost diferite. Sau poate că așa trebuia să se întâmple.

CelebriTime Magazine: La „Follow Us!”, tu și Ilinca Vandici aveți energii foarte diferite, dar tocmai asta pare să funcționeze. Care crezi că este secretul chimiei dintre voi?

Teo Trandafir: Eu nu pot să vorbesc decât despre ea. Nu în numele ei, ci despre ea. Ilinca este un om de o delicatețe extraordinară și de un bun-simț cum nu se mai fabrică. Avem încredere una în cealaltă până la capăt. În momentul în care îmi aude respirația, se oprește. Când eu îi aud respirația, mă opresc. Relația dintre noi este de nedescris. Secretul e simplu: ne iubim, ne respectăm și suntem una lângă alta.

CelebriTime Magazine: După atâția ani în care ai stat de vorbă cu mii de oameni, ce te mai surprinde cu adevărat la un om atunci când îl întâlnești pentru prima dată?

Teo Trandafir: Sensibilitatea, care este rară. Îți dau un exemplu. E un medic minunat, se numește Rareș Nechifor, specialist într-o ramură despre care se vorbește foarte puțin, radiologia intervențională, și care face niște operații extraordinar de grele, după care pleci acasă pe picioarele tale. Omul are o privire de înger, un zâmbet de înger, o prezență de înger. Sensibilitatea unui om pe mine mă impresionează.





CelebriTime Magazine: Care este cea mai importantă lecție despre public pe care ai învățat-o în peste trei decenii de televiziune?

Teo Trandafir: Faptul că te uita în șase luni, își schimbă preferințele, în ciuda faptului că ai sacrificat, ai făcut, ai încercat, te-ai frământat și ai dat totul din tine. La un moment dat, publicul se mută în altă parte. Indiferent de starea în care eram, fie că îmi era rău, fie că eram cu branula în mână, mereu am venit la emisiune și m-am gândit la public. Eu nu pot să-l dezamăgesc. Dar, în momentul în care ceva se întâmplă, publicul te poate părăsi. Și, până la urmă, nu e un lucru rău. Așa e viața, se poate întâmpla.

CelebriTime Magazine: Care este acel obicei de modă veche la care refuzi să renunți, deși aproape toată lumea se îndreaptă către tehnologie sau spre metode moderne?

Teo Trandafir: Eu nu citesc decât de pe carte. Am încercat să citesc de pe Kindle, dar îmi este imposibil. Bun, în avion, de acord, înțeleg. Dar chiar și în avion îți iei o carte mai mică. La asta nu cred că aș putea renunța, pentru că senzația de a da pagina, mirosul cărții și faptul că totul ți se imprimă în minte sunt neprețuite.

CelebriTime Magazine: Cum arată pentru tine, vacanța perfectă, acel timp în care chiar reușești să te odihnești și să faci lucrurile care îți aduc liniște?

Teo Trandafir: Cred că mi-ar plăcea să fie un loc liniștit și să fiu înconjurată de oameni cu care să pot să râd. Pentru mine este foarte important să am cu cine să râd. Nivelul meu de umor, iertată-mi fie lipsa de modestie, este destul de înalt. Atâta vreme cât acesta este satisfăcut, mie nu-mi trebuie altceva. Sigur, putem să vorbim despre lucruri, despre vinuri, despre călătorii, despre locuri, dar să putem să râdem. Oamenii au uitat să râdă, iar pe mine asta mă ucide.

CelebriTime Magazine: Care este locul din România în care te simți cel mai puțin „Teo Trandafir, omul de televiziune” și cel mai mult „Teo, omul”?

Teo Trandafir: Păulești de Jos. Există un hotel acolo, lângă Ploiești, care pentru mine reprezintă o altă lume. În momentul în care ajung acolo, mă simt altfel. Sunt alt om. Știu că este într-un sat, dar este un loc pe care nu l-aș da pentru nimic în lumea asta. Are un restaurant extraordinar cu specific turcesc, dar poți mânca și preparate internaționale, are piscină și vin foarte mulți oameni. Tu stai la o masă și te uiți la cei care se distrează în piscină, familii cu copii. Oamenii te lasă în pace acolo. E perfect.

EXCLUSIV



Teo Trandafir

**„Senzația de a da
pagina, mirosul cărții și
faptul că totul ți se
imprimă în minte sunt
neprețuite.”**

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care este un obicei simplu din viața ta de zi cu zi care îți oferă cea mai multă liniște?

Teo Trandafir: Am căpătat un obicei în ultimele luni care mă îngrijorează, dar care îmi face mare plăcere. Mă uit la un serial foarte, foarte prost, care mie îmi place, și adorm pe canapea. Și nu mă mai sperie acest lucru care era de neconceput cu ceva vreme în urmă. Din contră. Mă uit la ceas, observ că am dormit trei sferturi de oră și îmi spun că este bine, că am făcut ceva pentru mine. Acum mă iert și mă bucur de acest lucru.

CelebriTime Magazine: Care este cea mai frumoasă formă de libertate pe care ai descoperit-o odată cu maturitatea?

Teo Trandafir: Am descoperit chiar libertatea. Am descoperit că pot să merg înainte foarte frumos, liberă. Și îmi văd de drumul meu, cum ar trebui să facă toată lumea. Fiecare de drumul lui. Pentru că ne încurcăm ațele și începem să ne uităm la ața celuilalt. Am mai învățat o chestie extraordinară: să cer ajutor. Este atât de eliberator. În momentul în care nu știi să faci ceva sau nu poți să faci ceva, cere ajutor. Vei fi uimit câtă lume se bucură să ajute.

CelebriTime Magazine: Ce te face să spui și astăzi „da” unui nou proiect? Ce trebuie să aibă ca să îți stârnească entuziasmul?

Teo Trandafir: Să mă facă fericită. Dacă ceva te face fericit, dă-i înainte, cu tupeu. Dacă merge, dacă nu merge, dacă place, dacă nu place, fă-l dacă te face fericit.



Adina Obrejan

Frumusețe dincolo de tendințe: autenticitate, pasiune și echilibru



CelebriTime Magazine: Activezi de peste cinci ani în industria de beauty. Cum ai ajuns în acest domeniu și ce te-a făcut să simți că este locul în care vrei să-ți construiești cariera?

Adina Obrejan: Sunt adepta ideii că, uneori în viață, trebuie pur și simplu să fii în locul potrivit la momentul potrivit. Aplicasem pentru o poziție similară, dar într-un alt departament, însă, pentru că, la momentul respectiv, perioada după care aș fi fost disponibilă era prea lungă, au ales pe altcineva. Mi-au propus, în schimb, această poziție în Beauty și am acceptat.

A fost, într-un fel, o întâmplare care mi-a schimbat parcursul profesional și care m-a făcut să descopăr un domeniu în care am ajuns să mă regăsesc foarte mult.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Din poziția de Marketing Manager, vezi industria frumuseții și dincolo de imaginea pe care o vede consumatorul. Ce înseamnă, de fapt, să construiești și să dezvolti un brand de beauty într-o piață atât de competitivă?

Adina Obrejan: Experiența mi-a dovedit că, în România, consumatorul de Beauty este diferit de consumatorul din țările vecine, cu care suntem atât de des comparați.

Să construiești un brand de beauty în zilele noastre înseamnă să colaborezi foarte bine cu partenerii și să îți alegi campaniile în funcție de specificul clientului care le trece pragul.

Înseamnă să alegi smart campaniile care te ajută să construiești vizibilitatea și relevanța brandului, în paralel cu cele care generează sell-out rapid.

Cred că, în prezent, un brand nu mai poate construi doar prin imagine și nici doar prin promoții. Trebuie să găsești echilibrul dintre cele două.

CelebriTime Magazine: Lucrezi cu trei universuri foarte diferite – skincare, makeup și parfumerie. Care dintre ele te reprezintă cel mai mult ca femeie și care te provoacă cel mai mult ca profesionist?

Adina Obrejan: Mă simt mult mai apropiată de categoria de skincare. Mi se pare un domeniu fascinant: tot ceea ce înseamnă înțelegerea nevoilor tenului și găsirea produselor potrivite, în timp ce, în același timp, militez pentru acceptarea semnelor trecerii timpului.

Cel mai mult mă provoacă însă zona de fragrance. Imaginează-ți că eu m-am angajat în acest domeniu cu simțul mirosului aproape inexistent, fiind puternic afectată de COVID. A trebuit să „reînvăț” liniile olfactive și să îmi dau timp să îmi recuperez simțul mirosului. Și, chiar și la aproape cinci ani distanță, simt că nu funcționează încă la capacitate maximă.

CelebriTime Magazine: Consumatorii sunt expuși zilnic la sute de recomandări și produse devenite virale pe social media. Cum facem diferența între un produs de care avem cu adevărat nevoie și unul pe care îl cumpărăm doar pentru că este în trend?

Adina Obrejan: Cred că primul filtru ar trebui să fie foarte simplu: „Este un produs potrivit pentru mine și nevoile mele sau doar un produs foarte bine promovat?”

Un produs poate fi excelent și, în același timp, să nu fie potrivit pentru nevoile noastre. În beauty, cred că este foarte ușor să confundăm popularitatea unui produs cu relevanța lui pentru noi. Tendințele sunt utile pentru inspirație, dar nevoile proprii ar trebui să fie cele care dictează achiziția.

CelebriTime Magazine: Cum s-a schimbat relația femeilor cu frumusețea în ultimii ani? Mai căutăm perfecțiunea sau începem să apreciem mai mult naturalețea, individualitatea și ideea de a ne simți bine în propria piele?

Adina Obrejan: Din punctul meu de vedere, căutăm în continuare perfecțiunea, dar într-o abordare din ce în ce mai naturală.

Ne dorim să anticipăm apariția ridurilor, să îmbunătățim constant aspectul tenului și căutăm nenumărate tratamente inovatoare care să ne promită un chip mai tânăr pentru totdeauna.

Dar vrem ca rezultatul să arate natural. Cred că aceasta este una dintre marile schimbări: nu mai căutăm neapărat să părem perfecți, ci să arătăm ca cea mai bună versiune a noastră.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Dacă ar fi să demontezi trei mituri foarte răspândite din lumea beauty, despre skincare, makeup sau parfumuri, care ar fi acestea?

Adina Obrejan: Primul ar fi că nu există o rețetă universală pentru cât timp persistă un parfum pe piele. În realitate, longevitatea lui este influențată de chimia pielii, de produsele cosmetice pe care le folosim – gel de duș, cremă de corp, deodorant, body spray –, dar și de produsele parfumate pentru haine și casă. Toate acestea pot influența modul în care percepem parfumul pe parcursul zilei și cum este perceput de cei din jurul nostru.

Al doilea: cu cât un produs este mai scump, cu atât este automat mai bun. Sincer, în beauty, prețul poate reflecta foarte multe lucruri – de la ingrediente și tehnologie până la ambalaj, distribuție sau investiția în comunicare. Dar nu înseamnă neapărat că produsul cel mai scump este și cel mai potrivit pentru tine sau cel mai eficient.

Al treilea: trebuie să folosim cât mai multe produse pentru a avea o rutină eficientă de skincare. De multe ori, mai important decât numărul produselor este să înțelegi de ce are nevoie pielea ta și să construiești o rutină coerentă, pe care să o poți urma constant.

CelebriTime Magazine: În spatele funcției de Marketing Manager există și responsabilitatea de a coordona oameni și de a lua decizii. Ce fel de lider ești și care a fost cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o despre oameni în cariera ta?

Adina Obrejan: Îmi place să cred că sunt un lider care inspiră prin exemplu și prin răbdare.

Am învățat că public shaming-ul nu este motivațional și că, dacă nu ești fericit într-un loc, ești liber să pleci. Cred că este important să le oferi oamenilor spațiul în care să poată crește, dar și libertatea de a alege ce li se potrivește.

În același timp, una dintre cele mai mari provocări ca manager este să îți adaptezi mesajul în funcție de partenerul de discuție, astfel încât acesta să fie nu doar transmis, ci și corect recepționat. Oamenii nu aud întotdeauna ceea ce spunem, ci ceea ce reușesc să înțeleagă din ceea ce spunem.

CelebriTime Magazine: Dincolo de birou, campanii și lumea beauty, cine este Adina Obrejan? Ce lucruri simple te fac fericită și te ajută să te deconectezi de ritmul profesional?

Adina Obrejan: Adina este, în esență, o fată simplă. Îi place să citească beletristică, să petreacă timp cu câțelul ei și cu familia și să se bucure de un pahar de prosecco pe străduțele din Italia, în timp ce se entuziasmează la fiecare apus.

CelebriTime Magazine: Dacă ne uităm atât la femeia, cât și la profesionistul Adina Obrejan, ce îți dorești pentru următorii ani? Ce ai vrea să construiești profesional și ce ai vrea să păstrezi neschimbat la tine, indiferent cât de mult va evolua cariera ta?

Adina Obrejan: Aș vrea să nu mă opresc din a mă descoperi, din a învăța și din a fi curioasă.

Profesional, îmi doresc să continui să construiesc, să învăț și să am curajul de a încerca lucruri noi. Iar, indiferent cât de mult va evolua cariera mea, aș vrea să păstrez răbdarea cu oamenii, curiozitatea și bucuria de a mă entuziasma de lucrurile simple.

EXCLUSIV

Dincolo de cameră, despre televiziune, oameni și arta de a rămâne autentic

Interviu exclusiv cu Cristian Petru



Cristian Petru este unul dintre oamenii care au înțeles că televiziunea înseamnă mai mult decât lumina reflectoarelor și emoția unei camere de filmat. În spatele unei apariții sigure se află experiență, disciplină, capacitatea de a asculta și, poate cel mai important, naturalețea de a transforma o conversație într-o poveste.

Într-un domeniu în care imaginea se schimbă rapid, iar ritmul televiziunii este din ce în ce mai alert, Cristian Petru vorbește despre profesionalism, despre provocările meseriei de moderator și despre oamenii care i-au influențat parcursul. Despre emoțiile de dinaintea unei apariții, despre momentele în care trebuie să improvizezi și despre diferența dintre a fi prezent în fața camerelor și a reuși cu adevărat să ajungi la public.

EXCLUSIV

Pentru CelebriTime Magazine, Cristian Petru dezvăluie ce se află dincolo de ecran și vorbește despre televiziune așa cum o vede astăzi: cu experiența unui profesionist, dar și cu curiozitatea unui om care încă mai are povești de spus.

Cristian Petru – Despre televiziune, jurnalism și pasiunea pentru comunicare

CelebriTime Magazine: Cristian, televiziunea este un domeniu în care prima impresie contează enorm. Ce crezi că transmite despre tine un telespectator care te vede pentru prima dată?

Cristian Petru: Prima impresie este cea care te face ca, atunci când schimbi canalul de pe telecomandă, de la un post la altul, să mai rămâi puțin și să asculți ce are de transmis și de spus cel care prezintă sau moderează. Seriozitatea și profesionalismul sunt primele lucruri pe care sper că le transmit, în primul rând, telespectatorilor.

CelebriTime Magazine: Care a fost momentul în care ai simțit că televiziunea nu este doar o etapă profesională, ci drumul pe care vrei să-l urmezi?

Cristian Petru: Mi-am dorit de când eram mic să lucrez în televiziune. M-am născut și am urmat școala generală și liceul în Târnăveni, județul Mureș. În acea perioadă, acest vis părea îndepărtat, greu de realizat. Am venit apoi la facultate la București și m-am angajat încă de când eram student în presa scrisă, dar gândul meu era tot la televiziune. Parcă eram mai aproape de ceea ce îmi doream.



EXCLUSIV

Am trecut de la presa scrisă la televiziune în 2006, când m-am angajat la Antena 1 și Antena 3. Am fost acolo reporter, șef de secție, editor și coordonator al zilei. În 2017 am ajuns în TVR, unde moderez ediții speciale și prezint jurnale.

Sunt foarte fericit cu ceea ce fac și mă bucură fiecare zi de muncă. Și, ca să răspund la întrebare... cred că prima dată când am văzut un Telejurnal, acum aproximativ 40 de ani, am știut că acesta este drumul pe care îl doresc.

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă, pentru tine, să fii un moderator bun? Este mai important să știi să vorbești sau să știi să asculți?

Cristian Petru: Un moderator bun este, din punctul meu de vedere, un jurnalist pregătit și documentat. Înainte de fiecare emisiune pe care o moderez, citesc cât pot de mult despre subiectele pe care le abordez, mă gândesc și mă documentez cât mai bine.

Mă gândesc mereu la ceea ce ar vrea telespectatorii să afle, la ce informații relevante pot obține și transmite. Este important să știi despre ce vorbești, să stăpânești subiectele și, în același timp, să ai răbdare să-ți asculți interlocutorul și să nu îl întrerupi.

CelebriTime Magazine: În televiziune apar și situații care nu pot fi repetate. Cum reacționezi atunci când ceva nu merge conform planului?

Cristian Petru: Televiziunea este un domeniu cu foarte multe momente imprevizibile. Poate că aceasta este una dintre frumusețile ei. Sunt mai multe situații în care lucrurile nu merg conform planului și aș vorbi despre fiecare în parte.

Se poate întâmpla, și se întâmplă des, să apară o informație de ultimă oră, în domenii dintre cele mai diverse: crize politice interne sau externe, accidente, cutremure, atentate. În aceste cazuri, încerc să caut informații și să citesc despre subiect chiar în timp ce vorbesc cu invitații.

Mai sunt situații în care nu merge totul conform planului din cauza unor probleme tehnice, cum ar fi să nu mai funcționeze prompterul sau să se defecteze sistemul. În aceste situații, încerc să fac ca totul să pară cât mai firesc și să merg mai departe fără ca telespectatorii să sesizeze problema.

Desigur, pot să greșesc și eu. Atunci zâmbesc și merg mai departe.

CelebriTime Magazine: Care a fost una dintre cele mai dificile situații profesionale prin care ai trecut și ce ai învățat din ea?

Cristian Petru: Cele mai dificile momente sunt cele neprevăzute. Emisiunile pregătite, așezate, sunt poate mai ușor de gestionat. Am avut totuși emoții și în astfel de situații.

În mai 2026 i-am avut invitați pe Majestatea Sa Margareta și pe Principele Radu. A fost o emisiune foarte emoționantă.

EXCLUSIV

Sunt foarte interesante și emisiunile în care sunt invitați lideri importanți sau reprezentanți ai autorităților. Trebuie mereu să cauți întrebări și să primești răspunsuri cât mai interesante și mai utile.

Și poate cele mai grele sunt știrile de ultimă oră, când nu ai timp să te pregătești înainte și trebuie să vorbești și să pui întrebări pe loc. Este foarte interesant.



CelebriTime Magazine: Cât de mult contează naturalețea într-o industrie în care imaginea este atent construită?

Cristian Petru: Este clar că televiziunea înseamnă imagine construită. Eu apar la televizor mereu în costum, cu cravată, pantofi și cu totul aranjat perfect, pentru că așa trebuie să fie la televizor.

Dar, dincolo de toate acestea, zâmbetul natural și emoția transmisă dincolo de ecran fac diferența.

CelebriTime Magazine: Ce calități consideri că trebuie să aibă astăzi un om de televiziune pentru a rămâne relevant și credibil?

Cristian Petru: Eu îmi încep ziua citind știri și analize. Și asta fac pe tot parcursul zilei. Cred că, pentru a fi un om de televiziune relevant și credibil, este important să rămâi mereu conectat la toate informațiile noi.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Televiziunea și social media au devenit tot mai apropiate. Crezi că un prezentator trebuie astăzi să fie și creator de conținut?

Cristian Petru: Prezentatorul, realizatorul de televiziune și creatorul de conținut sunt meserii distincte, din punctul meu de vedere. Sunt platforme diferite – televiziunea și social media – și este nevoie de conținut adaptat pentru fiecare.

Eu prefer să rămân om de televiziune și, în același timp, îmi doresc ca toți creatorii de conținut din social media să păstreze standardele și să respecte regulile pe care le respectăm noi, cei din televiziuni.

CelebriTime Magazine: Care este diferența dintre un moderator bun și unul memorabil?

Cristian Petru: Memorabil ești prin răspunsurile pe care le obții la întrebările pe care le pui. Însă nu în fiecare zi se întâmplă acest lucru. Memorabil ești și prin notorietatea invitaților pe care îi ai. Nici asta nu se întâmplă în fiecare zi.

Așa că, de cele mai multe ori, este preferabil să fii un moderator bun, documentat și implicat. Și, uneori, memorabil.

CelebriTime Magazine: Există o întâlnire sau un interviu din cariera ta care ți-a rămas în mod special în minte? Ce a făcut acel moment atât de important?

Cristian Petru: Interviul cu Majestatea Sa Margareta și cu Principele Radu, despre care am vorbit, a fost unul dintre cele mai frumoase din cariera mea.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce te impresionează mai mult la un invitat: notorietatea, povestea personală sau felul în care reușește să transmită emoție?

Cristian Petru: Desigur că nu am cum să nu fiu impresionat de notorietate, doar că, fiind mereu în jurul persoanelor cunoscute, devine uneori o situație obișnuită.

Dar cel mai mult mă impresionează povestea personală. De ce este acolo? De ce se află în fața camerelor? De ce a ajuns în fața telespectatorilor?

CelebriTime Magazine: Cât de importantă este eleganța în televiziune – nu doar în apariție, ci și în felul în care alegem să comunicăm cu oamenii?

Cristian Petru: Cred că eleganța face diferența între moderatori. Modul în care apari la televizor, modul în care comunică, pui întrebări și conduci discuția sunt extrem de importante, atât pentru telespectator, cât și pentru interlocutor.

CelebriTime Magazine: Care sunt valorile de la care nu ai face niciodată compromisuri, indiferent cât de important ar fi proiectul?

Cristian Petru: Nu fac niciodată vreun compromis legat de deontologia profesională sau de etica meseriei. Cred că este nevoie de standarde pentru un jurnalism de calitate.

CelebriTime Magazine: Dacă un tânăr care visează astăzi să intre în televiziune ți-ar cere un singur sfat, care ar fi acela?

Cristian Petru: Să muncească și să creadă în visul și în drumul lui.

CelebriTime Magazine: Și, poate, cea mai personală întrebare: dacă peste zece ani cineva ar privi în urmă la cariera ta, ce ți-ai dori să spună despre omul pe care l-a cunoscut dincolo de ecran?

Cristian Petru: Să spună că sunt un om muncitor, implicat și interesat de ceea ce face. Că sunt un jurnalist care vrea să informeze telespectatorul și, în același timp, un mentor.

Sunt cadru universitar asociat la Facultatea de Jurnalism și Științele Comunicării din cadrul Universității din București, unde încerc să le transmit studenților atât bazele, cât și pasiunea pentru această meserie.

Sunt și doctorand în Științele Comunicării, iar lucrarea mea este despre comunicarea medic-pacient. În această calitate, sunt lector invitat la multe conferințe științifice.

Deci, ce aș vrea să spună? Că sunt un om cu trei copii acasă, cu un job de moderator extrem de provocator și că vreau mereu să fac mai mult, să învăț mai mult și să-mi fac meseria mai bine. Și toate acestea mă fac extrem de fericit.

Îngrijirea părului în sezonul de toamnă – ritualul esențial pentru regenerare și vitalitate



Schimbarea anotimpurilor aduce transformări nu doar în natură, ci și în echilibrul organismului, iar părul este printre primele elemente care resimt această tranziție.

După lunile de vară, marcate de expunerea la soare, temperaturi ridicate, apă sărată și clor, fibra capilară își poate pierde hidratarea, devenind fragilă, lipsită de elasticitate și de strălucire.



În această perioadă, multe persoane observă și o intensificare a căderii părului. De cele mai multe ori, fenomenul este sezonier și face parte din ciclul natural de regenerare, însă dacă persistă sau devine excesiv, este recomandată evaluarea de către un specialist.

Din experiența mea de hairstylist, fiecare tip de păr are nevoi diferite, iar îngrijirea trebuie adaptată individual.

BEAUTY

Toamna este momentul ideal pentru revitalizarea podoabei capilare prin tratamente profesionale și tunderea periodică a vârfurilor deteriorate, un pas esențial pentru menținerea unui păr sănătos și îngrijit.

În salonul meu, fiecare clientă beneficiază de o evaluare atentă a părului și scalpului, urmată de recomandări și terapii personalizate, realizate cu produse premium și tehnologii moderne pentru rezultate vizibile și de durată.

Printre cele mai eficiente soluții se numără terapia cu laser de joasă intensitate, o metodă non-invazivă care stimulează microcirculația scalpului, susține activitatea foliculilor de păr și pe care clientele mele o adoră.

Integrată într-un protocol complet de îngrijire, aceasta contribuie la dezvoltarea unui fir de păr mai puternic, mai rezistent și mai sănătos.

Toamna nu trebuie privită ca un sezon al deteriorării părului, ci ca momentul ideal pentru regenerare, reconstrucție și redobândirea frumuseții naturale a podoabei capilare.



Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Machiajul în funcție de subtonul pielii – secretul unui look armonios



De multe ori alegem un fond de ten, un ruj sau un blush doar pentru că ne place culoarea lor sau pentru că sunt în tendințe. Cu toate acestea, același produs poate arăta spectaculos pe o persoană și complet diferit pe alta. Secretul nu stă doar în nuanță, ci și în subtonul pielii.

Cunoașterea subtonului este unul dintre cele mai importante aspecte în machiaj. Atunci când alegem produsele potrivite, tenul capătă luminozitate, trăsăturile sunt puse în valoare, iar întregul machiaj pare mai natural și mai echilibrat.

BEAUTY

Ce este subtonul pielii?

Subtonul pielii este culoarea discretă care se află sub suprafața pielii și care rămâne aceeași indiferent dacă ne bronzăm sau nu.

Acesta nu trebuie confundat cu nuanța tenului (deschis, mediu sau închis), deoarece două persoane cu aceeași culoare a pielii pot avea subtonuri complet diferite.

În general, există trei categorii principale:

- subton rece
- subton cald
- subton neutru

Identificarea acestuia poate face diferența dintre un machiaj care pare "firesc" și unul care pare nepotrivit.

Cum îți poți identifica subtonul?

Există câteva metode simple pe care le poți încerca acasă.

Privește venele de la încheietura mâinii

- dacă par albastre sau mov, ai un subton rece;
- dacă par verzui, ai un subton cald;
- dacă nu poți spune exact dacă sunt albastre sau verzi, cel mai probabil ai un subton neutru.



Testul bijuteriilor

Observă ce îți vine mai bine:

argintul pune în valoare, de regulă, subtonurile reci;

aurul avantajează, în general, subtonurile calde; dacă ambele îți stau la fel de bine, ai probabil un subton neutru.

Cum alegi fondul de ten?

Una dintre cele mai frecvente greșeli este alegerea fondului de ten doar după culoare.

Un fond de ten cu subton greșit poate face pielea să pară:

- prea roz;
- prea galbenă;
- ternă;
- lipsită de naturalitate.

În schimb, produsul potrivit "dispare" aproape complet pe piele și creează un aspect uniform. De aceea, este recomandat ca testarea să se facă pe linia mandibulei, în lumină naturală.

BEAUTY

Rujul perfect începe cu subtonul

Subtonul influențează și alegerea rujului.

Persoanele cu subton rece sunt avantajate de:

- roz rece;
- berry;
- vișiniu;
- roșu cu bază albastră.

Pentru subtonurile calde sunt ideale:

- coral;
- piersică;
- cărmiziu;
- nude cald.

Iar persoanele cu subton neutru au avantajul de a purta cu ușurință o gamă foarte largă de culori.

Blush și bronzer

Nu doar fondul de ten trebuie ales cu atenție.

Un blush prea rece pe un ten cu subton cald poate părea artificial, în timp ce unul prea cald pe un ten rece poate încălca inutil machiajul.

Același principiu se aplică și bronzerului.

Scopul nu este să schimbăm culoarea pielii, ci să îi oferim căldură și dimensiune într-un mod natural.

Tendințele sunt pentru toată lumea

În fiecare sezon apar culori noi, produse virale și trenduri care cuceresc rețelele sociale.

Totuși, nu orice tendință se potrivește tuturor în aceeași formă.

Secretul este să adaptăm trendurile la propriile trăsături și la propriul subton, nu să le copiem întocmai.

Un machiaj reușit nu este cel care urmează perfect moda, ci acela care ne pune în valoare frumusețea naturală.



BEAUTY

Concluzie

Machiajul nu înseamnă doar produse de calitate sau tehnici bine executate. Înseamnă și cunoașterea propriei pielii și alegerea culorilor care ne avantajează.

Atunci când înțelegem ce ni se potrivește, rutina de machiaj devine mai simplă, iar rezultatul este întotdeauna mai armonios.

Frumusețea nu stă în a purta cele mai populare nuanțe, ci în a le alege pe cele care te fac să te simți încrezătoare și autentică.

ȘTIAI CĂ?

Aproximativ 80% dintre femei aleg cel puțin o dată un fond de ten cu subton nepotrivit? De cele mai multe ori, problema nu este culoarea, ci faptul că produsul are prea mult pigment roz, galben sau auriu față de subtonul natural al pielii.

Truc de makeup artist

Dacă nu ești sigură ce subton ai, testează fondul de ten pe mandibulă și ieși câteva minute în lumina naturală. Dacă produsul se "topește" în piele și nu creează o linie vizibilă între față și gât, ai găsit nu doar culoarea potrivită, ci și subtonul corect.



Fashion Tips - cu Corina Nenciu

Octombrie – luna în care eleganța întâlnește confortul. Recomandările Corinei Nenciu



Dacă septembrie este despre tranziția dintre vară și toamnă, octombrie este luna în care garderoba de sezon își intră cu adevărat în drepturi. Temperaturile scad, layeringul devine esențial, iar ținutele capătă mai multă profunzime prin texturi, materiale și combinații atent alese. Este perioada în care moda devine, din punctul meu de vedere, cea mai interesantă.

Îmi place foarte mult luna octombrie pentru că ne oferă posibilitatea să construim outfituri complete, fără să renunțăm la eleganță. Nu mai vorbim doar despre o rochie frumoasă sau un sacou bine croit, ci despre felul în care toate piesele se completează reciproc. Tocmai de aceea, recomand întotdeauna să construim garderoba în jurul unor articole atemporale, care pot fi purtate sezon după sezon.

FASHION

Piesa vedetă a lunii octombrie rămâne paltonul. Fie că alegem un model lung, într-o nuanță camel, gri sau maro ciocolatiu, fie unul drept, minimalist, acesta este articolul care poate transforma instant orice ținută. Un palton bine croit nu se demodează niciodată și merită să fie una dintre investițiile principale ale sezonului.

La fel de importante sunt trench-urile din materiale mai groase și jachetele din piele, care continuă să fie printre cele mai purtate piese ale toamnei. O geacă din piele, combinată cu pantaloni largi și un pulover fin, oferă acel echilibru perfect între feminin și modern.

În luna octombrie recomand să acordăm o atenție mai mare materialelor. Cașmirul, lâna, stofa premium, tricotajele moi și bumbacul gros devin elementele de bază ale garderobei. Sunt materiale care nu doar că oferă confort termic, ci și un aspect elegant, indiferent de combinația aleasă.



Paleta cromatică se inspiră din natură. Maroul în toate nuanțele lui, burgundy, vișiniul intens, verdele olive, camelul, crem, griul și negrul domină sezonul. Sunt culori ușor de accesoriizat și foarte elegante, iar împreună creează acele ținute sofisticate pe care le asociem întotdeauna cu toamna.

Un alt trend pe care îl recomand este monocromia. Ținutele realizate în aceeași familie cromatică arată extrem de rafinat și alungesc vizual silueta. De exemplu, o combinație de bej, camel și crem sau una formată din maro și ciocolatiu poate avea un efect spectaculos fără să fie nevoie de accesorii extravagante.

Puloverele fine devin piesele pe care le purtăm aproape zilnic. Îmi plac foarte mult cele cu guler rotund sau guler înalt, purtate peste o cămașă albă sau alături de pantaloni largi. Sunt combinații simple, dar care transmit eleganță și naturalețe.

FASHION

În ceea ce privește pantalonii, modelele cu talie înaltă și croială amplă continuă să fie alegerea mea preferată. Sunt confortabili, avantajează majoritatea siluetelor și pot fi purtați atât într-o ținută office, cât și într-una casual. Dacă adăugăm un sacou sau un palton bine croit, obținem un look care nu are nevoie de foarte multe accesorii pentru a ieși în evidență.

Fustele midi și rochiile tricotate rămân și ele în topul preferințelor mele pentru această perioadă. Sunt feminine, elegante și foarte ușor de adaptat temperaturilor de afară cu ajutorul unui palton și al unei perechi de cizme înalte.

La capitolul încălțăminte, octombrie este luna cizmelor. Modelele până la genunchi, din piele naturală sau întoarsă, sunt ideale atât pentru rochii și fuste, cât și pentru pantaloni. Botinele elegante și mocasinii din piele își păstrează și ei locul în garderobă, mai ales în zilele cu temperaturi mai blânde.



Accesoriile completează întreaga poveste. O geantă structurată, o curea din piele, un fular din lână într-o nuanță neutră și bijuteriile discrete sunt suficiente pentru a transforma o ținută simplă într-una sofisticată. Nu cred în exces, ci în detalii bine alese, care pun în valoare întregul outfit.

Un aspect pe care îl recomand în fiecare sezon este să cumpărați mai puțin, dar mai bine. O garderobă construită din piese de calitate vă oferă infinit mai multe posibilități decât una plină de haine cumpărate impulsiv.

De cele mai multe ori, eleganța vine din simplitate, din proporții corecte și din materiale care se așază frumos pe corp.

Pentru mine, octombrie este luna în care stilul personal se vede cel mai bine. Nu mai este nevoie să urmărim fiecare tendință apărută pe podiumuri, ci să alegem ceea ce ni se potrivește și ceea ce ne face să ne simțim bine. Moda ar trebui să ne ofere încredere, nu să ne schimbe personalitatea.

Recomandarea mea pentru această lună este să vă construiți ținutele în jurul unor piese clasice, să investiți în materiale premium și să nu uitați că adevărata eleganță nu ține de numărul hainelor din dressing, ci de felul în care le purtați. O femeie bine îmbrăcată este, înainte de toate, o femeie care se simte încrezătoare în propriul stil.

Lecția de stil - cu Florin Burescu

Dress Code pentru o gală aniversară: când eleganța devine declarație de stil



Sunt tare bucuros că ne întâlnim într-o ediție extrem de importantă. O aniversare este mereu așteptată și pregătită. Asta facem și noi: ne pregătim cum se cuvine pentru aniversarea noastră. Vă mulțumesc că sunteți alături de noi, că ne citiți și că aplicați sugestiile mele. În rândurile următoare vorbim despre ce să porți atunci când participi la o gală aniversară.

FASHION

Dress Code pentru o gală aniversară: când eleganța devine declarație de stil

O gală aniversară dedicată unei reviste de fashion & beauty nu este doar un eveniment, ci o adevărată celebrare a stilului. Este seara în care ținutele capătă personalitate, detaliile devin esențiale, iar eleganța se întâlnește cu creativitatea.

Pentru o astfel de ocazie, codul vestimentar cere mai mult decât o ținută frumoasă. Cere prezență, rafinament și, mai ales, o interpretare personală a modei.

Pentru ea: glamour, feminitate și o doză de atitudine

Pentru femei, o gală aniversară este momentul perfect pentru o rochie spectaculoasă. Lungă, midi sau cu o croială arhitecturală, alegerea trebuie să transmită eleganță fără a părea forțată.

Rochiile din satin, catifea sau materiale fluide sunt alegeri sofisticate, în timp ce paietele și detaliile metalice pot aduce acea notă de glamour specifică unui eveniment fashion. Pentru cele care preferă un look contemporan, un costum feminin, impecabil croit, purtat cu un top sofisticat sau chiar cu un element statement, poate fi la fel de spectaculos ca o rochie de seară.



Culorile serii

Negrul rămâne un clasic incontestabil, însă o gală este și ocazia perfectă pentru a experimenta.

Burgundy, verde smarald, albastru intens, argintiu, champagne sau tonuri de ciocolată pot transforma o apariție într-una memorabilă.

Secretul este echilibrul: dacă rochia este spectaculoasă, accesoriile pot fi minimaliste.

Dacă ținuta este simplă, bijuteriile, pantofii sau geanta pot deveni punctul central.

FASHION

Accesoriile fac diferența

La un eveniment de acest nivel, accesoriile nu sunt un detaliu secundar. Un clutch elegant, o pereche de cercei statement, un colier delicat sau pantofii potriviți pot schimba complet o ținută. În beauty, regula rămâne aceeași: fie accentul cade pe ochi, fie pe buze. Un machiaj luminos, o piele bine pregătită și o coafură impecabilă completează look-ul fără să îl încarce.

Pentru el: tailoring impecabil și eleganță contemporană

Pentru bărbați, o gală aniversară cere un costum bine croit. Silueta este esențială: sacoul trebuie să urmeze linia corpului, pantalonii să aibă lungimea potrivită, iar cămașa să fie perfect proporționată.

Costumul negru sau bleumarin rămâne o alegere sigură, însă un eveniment dedicat modei permite și interpretări mai îndrăznețe. Un smoking din catifea, un costum într-o nuanță profundă de burgundy sau un look monocrom pot aduce personalitate apariției.

Pentru cei care preferă discreția, diferența poate fi făcută prin texturi și accesorii: o batistă de buzunar, un ceas elegant, butoni sau pantofi impecabili.



FASHION

Smokingul: alegerea supremă pentru seară

Dacă invitația indică un dress code de tip „black tie”, smokingul este alegerea naturală. Sacoul negru, cămașa albă, papionul și pantofii de seară creează o siluetă clasică, dar extrem de actuală atunci când croiala este impecabilă.

Un smoking nu are nevoie de multe accesorii. Eleganța lui stă tocmai în simplitate.

Ce înseamnă, de fapt, „fashion gala”?

La o gală aniversară a unei reviste de modă, invitații nu trebuie să arate ca și cum au urmat aceeași formulă. Dimpotrivă.

Moda înseamnă interpretare.

O rochie minimalistă poate fi la fel de memorabilă precum una dramatică. Un costum clasic poate deveni modern printr-o croială neobișnuită. O bijuterie vintage, o pereche de pantofi statement sau un detaliu neașteptat pot transforma o ținută convențională într-o apariție cu personalitate.

Cel mai important accesoriu rămâne însă atitudinea.

Regula de aur: mai puțin, dar impecabil

Indiferent dacă alegem rochia de seară sau smokingul, o gală fashion nu este momentul pentru compromisuri în ceea ce privește croiala, materialele sau finisajele.

Mai bine o singură piesă spectaculoasă decât o ținută încărcată de tendințe. Mai bine un look coerent decât o combinație de elemente care încearcă să atragă atenția simultan.

În definitiv, eleganța nu înseamnă să porți tot ceea ce este la modă. Înseamnă să știi ce ți se potrivește, să înțelegi ocazia și să transformi o ținută într-o declarație personală de stil.

Iar la o gală aniversară de fashion & beauty, acesta este adevăratul dress code: să fii memorabil, fără să pierzi niciun gram de eleganță.



Ce poți și ce nu poți face în această viață



Ce poți să faci în această viață?

Să te educi emoțional, intelectual și spiritual, astfel încât să poți face diferența între rău și bine, între ignoranță și adevăr, între manipulare și bună intenție.

Să te ierți fără să devii tolerant cu orgoliul și frica.

Să te bucuri de tot ceea ce este viu, bun și blând și să te îndepărtezi de tot ceea ce este coroziv pentru sufletul tău.

Să cauți oameni care te înțeleg, te văd și te cred, iar această deschidere să fie reciprocă.

Să nu te enervezi, să nu te frustrezi și să nu te pedepsești pentru lipsa totală de informație sau de cunoaștere a celor care se supără pe îndrăzneala ta de a cerceta înainte de a crede.

LIFESTYLE

Ce nu poți să faci în această viață?

Nu poți să-i educi pe cei care nu au niciun interes pentru autoeducare, creștere și evoluție și care aleg minciuna pentru că aceasta îi scutește de confruntarea cu propriile slăbiciuni.

Nu poți ierta în locul altor oameni ceea ce ei singuri au condamnat prin neiertarea lor.

Nu poți să le arăți celor care aleg ne iubirea, ura și frica drept stil de viață că se poate și altfel.

Pentru ei nu se poate altfel, pentru că nu vor altceva și au muncit constant la răul pe care îl trăiesc acum.

Nu poți să renunți la tine așteptând ca cineva să te aleagă. Cu cât vei face asta mai mult, cu atât te vei simți mai abandonat și mai izolat.

Nu poți dăruia din ceea ce știi tu decât celor care au deschiderea să primească și să crească în ei binele, ajutorul și compasiunea ta. Pentru ceilalți, ceea ce vei dăruia va fi o rană în propria lor limitare, pe care compasiunea ta o va scoate la suprafață în viața lor.

Iar cea mai mare durere este să înțelegi cât de multă nevoie de vindecare ai și, totodată, să știi că tu ești cel care nu îți dai voie să se vindece.

Pentru că, în cele din urmă, nimeni nu va putea trece peste tine pentru a te salva.

Vindecarea începe în momentul în care îți dai voie să te vezi, să te înțelegi și să alegi, pentru prima dată, să nu te mai abandonezi pe tine.



„Întoarcerea la tine”

Cum îți păstrezi echilibrul mental și emoțional într-o lume care te solicită continuu



Echilibrul mental și emoțional: cum rămâi aproape de tine într-o lume care te solicită continuu
Echilibrul mental și emoțional nu înseamnă să fii calm tot timpul, să nu te superi niciodată, să nu plângi, să nu te temi și să nu existe zile în care pur și simplu simți că nu mai poți.

Un om echilibrat nu este un om care nu mai trăiește emoții puternice, ci un om care a învățat să nu se piardă complet în ele. Este capabil să simtă fără să se abandoneze, să treacă printr-o perioadă dificilă fără să creadă că întreaga lui viață este distrusă și să se întoarcă, încet, la propriul centru interior.

LIFESTYLE

Poate una dintre cele mai mari confuzii ale vremurilor noastre este ideea că trebuie să fim bine permanent. Vedem în jur oameni care par productivi, fericiți, motivați, prezenți, iar atunci când noi ne simțim obosiți, anxioși, triști sau nesiguri avem impresia că este ceva în neregulă cu noi. În realitate, echilibrul nu este o stare fixă.

Este un proces continuu de reglare. Uneori viața ne scoate din centru printr-o pierdere, o relație complicată, o dezamăgire, presiunea profesională, probleme financiare, conflicte de familie sau pur și simplu prin acumularea prea multor lucruri mici pe care le-am ignorat prea mult timp.

Mintea și emoțiile noastre nu funcționează separat. Atunci când mintea este suprasolicitată, corpul și emoțiile încep să răspundă. Putem deveni irascibili, putem dormi prost, putem interpreta negativ lucruri neutre, ne putem simți permanent în alertă sau putem avea senzația că nu mai avem răbdare cu nimeni.

La fel, atunci când o emoție rămâne mult timp neprocesată, mintea începe să construiască în jurul ei scenarii, explicații, frici și anticipări. O rană emoțională poate deveni astfel un întreg sistem de gândire.

De aceea este important să învățăm să ne observăm înainte să ajungem la epuizare. Ce se întâmplă cu mine în ultima perioadă? Dorm suficient? Mă odihnesc cu adevărat sau doar schimb o formă de stimulare cu alta? Cu cine vorbesc atunci când îmi este greu? Cât timp petrec într-un mediu care mă tensionează? Ce lucruri accept doar pentru că mi-e teamă să nu dezamăgesc? Ce emoții îmi interzic să simt?

Echilibrul începe deseori din lucruri aparent simple: somn suficient, hrană regulată, mișcare, momente de liniște, reducerea timpului petrecut în fața ecranelor și contactul real cu oamenii în preajma cărora ne simțim în siguranță. Nu sunt soluții banale.

Sistemul nostru nervos are nevoie de predictibilitate, odihnă și pauze pentru a putea procesa ceea ce trăim. Nu putem cere claritate unei minți care nu s-a oprit de săptămâni întregi.

La fel de important este să ne învățăm limitele. Foarte mulți oameni nu își pierd echilibrul pentru că nu sunt suficient de puternici, ci pentru că stau prea mult în situații care îi consumă. Spun „da” când ar vrea să spună „nu”, răspund la toate solicitările, preiau problemele celorlalți, ascultă ore întregi nemulțumiri care nu le aparțin și își amână propriile nevoi până când organismul și psihicul încep să protesteze.

Limita sănătoasă nu este respingere. Este o formă de responsabilitate față de propria energie și față de propria viață.

LIFESTYLE

Echilibrul emoțional presupune și capacitatea de a tolera disconfortul. Nu fiecare emoție trebuie rezolvată imediat. Nu fiecare tristețe trebuie alungată. Nu fiecare neliniște este un semn că trebuie să schimbăm urgent ceva.

Uneori avem nevoie doar să stăm suficient de mult lângă ceea ce simțim pentru a înțelege ce încearcă acea emoție să ne spună. Poate furia ne arată că o limită ne-a fost încălcată. Poate tristețea ne vorbește despre o pierdere pe care încă nu am acceptat-o. Poate anxietatea apare după luni întregi în care am încercat să controlăm totul.

Un alt element esențial este dialogul interior. Modul în care vorbim cu noi înșine poate calma sau poate amplifica orice stare.

„Nu sunt în stare de nimic”, „iar am greșit”, „toți ceilalți se descurcă mai bine”, „sigur se va întâmpla ceva rău” sunt gânduri care, repetate suficient de des, devin un climat interior.



LIFESTYLE

Echilibrul mental nu înseamnă să înlocuim totul cu afirmații pozitive artificiale, ci să învățăm o perspectivă mai realistă și mai blândă: „Trec printr-o perioadă grea, dar o perioadă nu este întreaga mea viață”, „am făcut o greșală, dar pot repara”, „nu trebuie să am toate răspunsurile astăzi”.

Trebuie să acceptăm și faptul că nu putem controla tot. O mare parte din oboseala psihică vine din încercarea de a controla reacțiile altor oameni, viitorul unei relații, părerile celor din jur, rezultate pe care încă nu le putem cunoaște sau evenimente care nu depind de noi.

Există o formă profundă de liniște atunci când începem să ne întrebăm: „Ce ține de mine în această situație?” și ne ocupăm de acel lucru. Restul poate necesita răbdare, acceptare sau pur și simplu timp.

De asemenea, este important să învățăm să nu construim întreaga noastră stabilitate emoțională în jurul unei singure persoane. Atunci când toată liniștea noastră depinde de mesajul cuiva, de aprobarea lui, de faptul că rămâne sau pleacă, sistemul nostru interior devine extrem de vulnerabil. Relațiile sunt importante, dar avem nevoie și de o relație cu propria persoană, de prieteni, de interese personale, de sens, de activități care ne hrănesc și de o viață care continuă să existe și în afara unei legături afective.

Echilibrul se construiește și prin discernământ. Nu orice conflict trebuie continuat. Nu orice persoană trebuie convinsă. Nu orice acuzație merită un răspuns. Nu fiecare opinie despre noi trebuie transformată într-o criză de identitate. Uneori maturitatea emoțională înseamnă să alegi unde îți pui energia.

Există oameni care nu ne vor înțelege indiferent cât vom explica și situații pe care nu le putem transforma într-un rezultat perfect. Capacitatea de a ne retrage din ceea ce ne destabilizează inutil este una dintre formele cele mai importante de igienă emoțională.

În același timp, echilibrul mental și emoțional nu trebuie confundat cu evitarea durerii. Uneori viața doare. Uneori vom pierde oameni, vom încheia relații, vom primi răspunsuri pe care nu ni le dorim, vom eșua sau vom fi obligați să reconstruim. Stabilitatea adevărată nu constă în a împiedica toate aceste lucruri să se întâmple, ci în încrederea că vom putea trece prin ele fără să ne pierdem definitiv pe noi înșine.

Poate că aceasta este, în cele din urmă, esența echilibrului: să ai un loc interior în care să te poți întoarce. Să știi cine ești și atunci când ceilalți sunt dezamăgiți de tine. Să îți auzi nevoile chiar și atunci când lumea din jur este zgomotoasă. Să îți dai voie să te odihnești înainte să te prăbușești. Să accepți că există zile în care vei fi puternic și zile în care vei avea nevoie să fii susținut. Nu trebuie să fii permanent bine pentru a fi echilibrat. Trebuie doar să înveți să recunoști momentul în care te-ai îndepărtat prea mult de tine și să știi drumul înapoi.

Am vrut să fiu buricul pământului

Despre viața adultului care a învățat că iubirea înseamnă să primească tot



La început, poate fi fascinant. Intră într-o încăpere ca și cum lumina a fost gândită special pentru el, vorbește cu siguranța celui care nu s-a întrebat prea des dacă are voie să ocupe spațiu și transformă o cină obișnuită într-o scenă în care totul pare mai intens. Știe ce restaurant vrea, ce masă i se potrivește, ce vacanță merită și ce fel de iubire consideră că i se cuvine. Nu cere timid. Așteaptă.

În primele luni ale unei relații, această siguranță poate părea seducătoare. Este plăcut să fii ales de cineva care pare că nu se îndoiește de nimic. Doar că, treptat, farmecul începe să aibă un cost. Planurile comune devin planurile lui. Nevoile tale sunt ascultate atât timp cât nu schimbă programul. Limitele sunt interpretate ca lipsă de iubire, iar un simplu „nu” poate declanșa o supărare disproporționată.



Vorbim mult despre copiii ale căror nevoi nu au fost văzute, însă mai rar despre cei pentru care orice frustrare a fost îndepărtată, orice dorință a devenit prioritate și orice conflict s-a încheiat prin capitularea adulților. Un copil iubit nu devine automat un adult îndreptățit. Dar un copil care nu întâlnește limite, reciprocitate și consecințe poate ajunge să creadă că iubirea adevărată se recunoaște după cât de repede se reorganizează ceilalți în jurul lui.

Și atunci apare întrebarea pe care partenerii unor astfel de oameni o formulează adesea foarte târziu: „Cum am ajuns să mă simt invitat în propria relație?”

Cum arată viața când te simți buricul pământului?

Nu arată întotdeauna zgomotos. Adultul îndreptățit nu este neapărat arogant, agresiv sau evident lipsit de empatie. Poate fi sofisticat, generos atunci când lucrurile merg în direcția dorită și foarte atent la imaginea sa. Îndreptățirea se vede mai ales în diferența dintre ceea ce așteaptă să primească și ceea ce consideră că trebuie să ofere.

În cuplu, vrea libertate, dar suportă greu autonomia celuilalt. Vrea să fie înțeles fără să explice prea mult, însă obosește repede când trebuie să înțeleagă. Vrea spontaneitate când îi convine și disponibilitate când are nevoie. Dacă partenerul cere același spațiu, aceeași atenție sau aceeași flexibilitate, poate simți că relația a devenit complicată.

În prietenii, apare adesea în centrul conversației și presupune că grupul se va adapta programului lui. La serviciu, feedbackul poate fi trăit ca o nedreptate, iar recunoașterea insuficientă ca o ofensă personală. În familie, părinții continuă să rezolve, să explice și să amortizeze consecințele, chiar dacă acel copil are acum treizeci sau patruzeci de ani.

Ceea ce unește toate aceste spații este o convingere discretă: ceea ce simt eu este urgent, ceea ce simți tu poate aștepta.

Ce se întâmplă când iubirea nu mai este un serviciu premium?

La suprafață, relația lui oferea tot ceea ce ar putea arăta bine într-un album: weekenduri spontane, hoteluri impecabile, aniversări spectaculoase și fotografii care transmiteau o viață fără fisuri. În spatele imaginii, însă, partenera lui se simțea tot mai singură. Nu îi lipseau gesturile mari, ci curiozitatea lui pentru lumea ei interioară.

LIFESTYLE

De fiecare dată când încerca să vorbească despre distanță, el îi explica tot ceea ce făcea deja. Conversația devenea o contabilitate a generozității lui, iar durerea ei părea nerecunoștință. Pentru el, iubirea era ceea ce oferea în forma aleasă de el. Faptul că ea avea nevoie de altceva era trăit nu ca o informație, ci ca o critică.

„Nu înțeleg de ce spune că nu o văd. Muncesc mult, plătesc vacanțele, aleg locuri frumoase și încerc să ne fie bine. Nu pot să discutăm ore întregi de fiecare dată când ceva nu îi convine.” R., 36 de ani

Aceasta este una dintre dificultățile centrale ale îndreptățirii: persoana poate iubi sincer, dar îi este greu să accepte că iubirea nu îi oferă dreptul de a defini singură relația. Intimitatea începe acolo unde două realități au voie să existe, nu acolo unde una dintre ele este mai spectaculoasă.

Cum se simte lumea de cealaltă parte?

Partenerul unui adult îndreptățit învață adesea să anticipeze. Alege restaurantul care îi place celuilalt, renunță la o întâlnire pentru a evita tensiunea, își reduce nevoile și numește această adaptare iubire. La început, compromisurile par mici. În timp, întreaga relație ajunge să funcționeze în jurul confortului unei singure persoane.

„Am ajuns să îmi pregătesc fiecare cerere ca pe o prezentare. Trebuia să aleg momentul, tonul și argumentele, iar dacă se supăra, tot eu îl linișteam. La un moment dat nu mai știam dacă sunt iubita lui sau managerul stărilor lui.” A., 34 de ani

Paradoxal, adultul îndreptățit se poate simți și el nefericit. Pentru că, atunci când ceilalți cedează constant, apropierea devine greu de crezut. Nu mai știe dacă este iubit sau doar evitat. Nu întâlnește o persoană întreagă, ci una care și-a micșorat treptat contururile pentru a menține pacea.



LIFESTYLE

Așa se creează un cuplu elegant în exterior și profund dezechilibrat în interior: unul cere, celălalt anticipează; unul se supără, celălalt repară; unul ocupă scena, celălalt se ocupă de lumini.

De unde începe sentimentul că totul ți se cuvine?

Uneori începe într-o copilărie în care ai fost foarte iubit, dar insuficient pregătit pentru realitatea celorlalți. Poate că părinții au confundat grija cu eliminarea oricărei frustrări. Au intervenit înainte să încerci, au reparat înainte să suporti consecința și au transformat fiecare reușită într-o confirmare că ești excepțional.

Un mic „domnul Goe” nu apare doar pentru că primește multe lucruri. Apare atunci când adulții din jur nu îl ajută să descopere că și ceilalți au limite, dorințe și drepturi. Când nu trebuie să aștepte, să repare sau să audă un refuz, copilul nu învață că relațiile presupun negociere. Învață că apropierea se păstrează prin satisfacerea lui.

Uneori, răsfățul ascunde chiar anxietatea părinților. Este mai ușor să cumperi, să rezolvi sau să cedezi decât să suporti furia copilului. Este mai simplu să îl declari special decât să îl ajuți să treacă prin experiența obișnuită de a nu fi primul. Intenția poate fi iubitoare, însă mesajul rămâne: disconfortul tău este intolerabil, iar lumea trebuie să îl oprească.



Mai târziu, partenerul, prietenii și colegii ajung să primească rolul pe care familia l-a jucat cândva. Doar că lumea adultă nu oferă același contract. Iar fiecare limită poate fi simțită ca o trădare.

Poate omul îndreptățit să se schimbe?

Schimbarea începe rar prin rușine. Dacă îi spui unui om că este egoist și răsfățat, cel mai probabil se va apăra sau va transforma discuția într-un proces despre tonul tău. Schimbarea devine posibilă atunci când poate observa costul tiparului fără să își simtă întreaga identitate atacată.

Primul pas este să învețe să suporte un „nu” fără să îl transforme într-un verdict despre iubire. Să rămână în conversație când nu primește imediat ceea ce dorește. Să întrebe ce simte celălalt înainte să explice ce a intenționat. Să repare fără să creadă că scuzele îl micșorează și să accepte că reciprocitatea nu este o pierdere de statut:

LIFESTYLE

„Am crezut că standardele mele sunt ridicate. În terapie am înțeles că, de multe ori, standardele mele erau ridicate doar pentru ceilalți. Eu îmi explicam orice, lor nu le iertam nimic.” C., 41 de ani

Pentru partener, recomandarea nu este să explice mai frumos la nesfârșit. Limitele clare, consecvente și lipsite de spectacol spun mai mult decât zece conversații purtate cu teamă. „Înțeleg că ești dezamăgit, dar decizia mea rămâne” este o propoziție matură. La fel și: „Pot să îți ascult supărarea, dar nu voi renunța la nevoia mea pentru a o opri.”

La serviciu și în prietenii, schimbarea se vede în gesturi mai puțin spectaculoase: să ajungi la timp, să împarți meritul, să nu tratezi disponibilitatea celuilalt ca pe o resursă infinită și să observi când o conversație se întoarce mereu la tine. În familie, poate însemna ca părinții să înceteze să intervină înainte ca adultul să întâlnească efectele propriilor alegeri.

Cum arată viața când nu mai trebuie să fii centrul ei?

Poate părea, la început, mai puțin strălucitoare. Nu mai primești automat cea mai bună masă emoțională. Nu mai câștigi fiecare negociere și nu mai ești protejat de orice disconfort. În schimb, începi să întâlnești oameni reali, nu personaje secundare construite pentru povestea ta.

Descoperi că un partener care îți pune limite nu te iubește mai puțin, ci refuză să dispară pentru ca relația să continue. Că un prieten care nu este disponibil în seara în care îl cauți nu te abandonează. Că feedbackul nu îți anulează valoarea și că a împărți scena nu înseamnă a deveni invizibil.

Maturizarea nu cere să renunți la plăcere, ambiție, standarde sau la gustul pentru lucrurile frumoase. Cere doar ca frumusețea vieții tale să nu fie construită din renunțările repetate ale celorlalți. Poate că adevăratul lux emoțional nu este să primești tot ceea ce vrei, exact când vrei. Poate că este să poți rămâne iubit chiar și atunci când nu ești buricul pământului.



Cum ne alegem drumul în viață?



Poate credem că Dumnezeu ne cheamă spre o profesie. Dar poate că Dumnezeu ne cheamă, înainte de toate, spre un anumit fel de a fi.

Poți fi polițist și să aduci pace.

Poți fi medic și să aduci speranță.

Poți fi profesor și să trezești curaj.

Poți fi mamă și să crești un suflet care va schimba lumea.

Profesia este doar contextul. Misiunea este omul care alegi să fii în acel context.

Ce înseamnă, de fapt, să fii pe drumul tău?

Nu mai este o întrebare despre carieră. Este o întrebare despre identitate.

De obicei, când oamenii vorbesc despre „a-și găsi scopul”, privesc în afară:

- * Ce meserie îți place?
- * La ce ești bun?
- * Ce venit îți aduce?
- * Ce oportunități ai?

LIFESTYLE

Dar, privind înăuntru, putem descoperi misiunea noastră:

- * Ce fel de om devii pe acest drum?**
- * În ce măsură îți păstrezi pacea?**
- * În ce măsură îți păstrezi credința?**
- * În ce măsură îți păstrezi bunătatea?**
- * În ce măsură îți păstrezi capacitatea de a iubi?**
- * În ce măsură ceea ce faci îi ajută pe oameni să trăiască mai bine?**

Dumnezeu ne oferă libertatea de a alege dintre mai multe drumuri, iar pe același drum își poți face treaba într-un mod propriu. Ceea ce contează este cum mergem pe ele.

Gândește-te la Apostoli. Nu au avut aceeași misiune. Unii au predicat. Alții au scris. Alții au întemeiat comunități. Toți L-au slujit pe Hristos.

La fel și astăzi. Poți să-L slujești pe Dumnezeu dintr-un cabinet medical. Dintr-o clasă. Dintr-o secție de poliție. Dintr-o bucătărie. Dintr-un atelier. Dintr-un birou. Dintr-o sală de terapie. Dintr-o fermă.

Nu locul este cel care sfințește omul. Ci omul poate sfinți locul prin felul în care trăiește și iubește. Zilele acestea am revenit la Academia de Poliție. Nu mai fusesem acolo din 2016, când eram însărcinată și venisem să-mi ridic diploma de master.



M-am întors după aproape zece ani, de data aceasta ținând-o pe fetiță de mână. Și, fără să-mi dau seama, am început să re trăiesc fiecare etapă a acelei perioade. Anii de facultate. Practica. Repartiția. Masterul. Uniforma. Emoțiile. Oboseala. Visurile. Munca.

Și mi-am dat seama că, dacă cineva m-ar fi întrebat atunci unde mă văd peste zece ani, cu siguranță nu aș fi răspuns: „Voi însoți oameni în procesul lor de transformare, îi voi ghida să își găsească pacea, bunăstarea și armonia în suflet și în familie.”

Nu. Nici prin minte nu mi-ar fi trecut.

LIFESTYLE

Poate te întrebi de ce am plecat din Poliție. De ce am ales alt drum după ce muncisem enorm să fiu acolo?

Nu din cauza oamenilor. Nu din cauza sistemului. Nu din cauza salariului.

Mult timp am încercat să-mi explic această alegere. Spuneam că am făcut-o pentru familie. Pentru copil. Pentru un alt ritm de viață. Și toate acestea erau adevărate. Dar nu complet.

Abia peste ani am înțeles. Drumul meu era altul. Nu pentru că drumul pe care eram fusesse greșit. Ci pentru că Dumnezeu îmi pregătise o altă misiune.

Astăzi privesc acei ani cu recunoștință. N-aș fi omul care sunt fără disciplina învățată acolo, fără responsabilitatea, rigoarea și perseverența pe care acea etapă le-a sădit în mine.

Uneori credem că Dumnezeu ne duce într-un loc pentru că acolo vom rămâne toată viața. Dar poate că ne duce acolo pentru a forma în noi omul de care vom avea nevoie în etapa următoare.

Când am intrat în Academia de Poliție, voiam să fac dreptate. Credeam că dreptatea înseamnă să aplic legea și să îndrept ceea ce este greșit.

Astăzi înțeleg că dreptatea are mult mai multe nuanțe. Există oameni care respectă legea și totuși poartă în suflet răni adânci.

Există familii care nu au nevoie doar de dreptate, ci de vindecare.

Există copii care nu au nevoie doar de reguli, ci de iubire.

Există oameni care nu au nevoie să fie judecați, ci ascultați.

Și am înțeles că și aceasta este o formă de dreptate. Să ajuti un om să iasă din întuneric.

Să-l însoțești până când își regăsește pacea. Să-l sprijini să rupă un tipar care nu îi mai e de folos.

Dumnezeu mi-a arătat o altă cale prin care pot fi de folos.



LIFESTYLE

De multe ori ne întrebăm: „Care este drumul meu?”

Poate că întrebarea este alta.

Poate că întrebarea este: Cine sunt eu pe acest drum? Ce fel de om sunt?

Și să avem curajul să ascultăm atunci când Dumnezeu ne cheamă spre altceva și suficientă smerenie încât să acceptăm că planul Lui poate fi diferit de planul nostru.

Am învățat că Dumnezeu ne creează pe fiecare în parte cu un rost. Fiecare dintre noi primește daruri. Primește resurse. Primește o chemare. Primește o misiune.

Nu toți vom urca pe scene. Nu toți vom scrie cărți. Nu toți vom conduce companii. Dar fiecare dintre noi poate schimba lumea unui om.

Mă gândesc la infirmiera care schimbă pansamente și alină durerea unui bolnav. La asistenta care veghează o noapte întreagă. La femeia care face curățenie într-un spital, iar datorită muncii ei altcineva se poate vindeca într-un mediu curat. La profesorul care vede potențial într-un copil pe care ceilalți l-au etichetat. La mama care stă trează nopți la rând și pe care nu o aplaudă nimeni. La tatăl care pleacă dimineața devreme pentru ca familia lui să nu ducă lipsă de nimic. La bunica ce își începe fiecare zi cu o rugăciune pentru copiii și nepoții ei.

Lumea vede profesii. Dumnezeu vede inimile. Și fiecare om care își face lucrarea cu iubire își împlinește misiunea.

Poate v-ați întrebat vreodată de ce Dumnezeu ne-a făcut atât de diferiți. Pentru că nu am fost creați să fim autosuficienți. Am fost creați să avem nevoie unii de alții.

Dacă toți am fi medici, cine ar mai construi case? Dacă toți am fi profesori, cine ar cultiva pământul?

Dacă toți am fi terapeuți, cine ar avea grijă de cei aflați în suferință?

Diferențele dintre noi nu sunt o greșeală. Sunt modul lui Dumnezeu de a ne învăța comuniunea. Să cerem ajutor cu smerenie. Și să îl oferim cu iubire.

Este o poveste tare frumoasă. Un preot care slujea de foarte mulți ani, în timpul slujbei, vedea cum sunt prezenți chiar și îngerii, însă el nu știa că spunea ceva greșit pe parcursul slujbei.

Însă, la un moment dat, a venit un alt preot care observând greșeala a mers să îi atragă atenția.

Surprins, acesta a întrebat:

— Dacă era greșit, de ce nu m-a îndreptat Dumnezeu până acum?

Răspunsul a fost simplu:

— Pentru că Dumnezeu lucrează prin oameni. Tocmai de aceea m-a trimis pe mine.

De multe ori Îl rugăm pe Dumnezeu să intervină. Să ne arate care e calea noastră. Iar El trimite un om. Uneori acel om este un părinte. Alteori un profesor. Un medic. Un prieten. Un duhovnic. Sau chiar un străin. Dumnezeu lucrează prin oameni. Și, fără să ne dăm seama, și noi putem deveni răspunsul la rugăciunea cuiva.

LIFESTYLE

Dacă simți că nu ți-ai găsit încă drumul, poate merită să te oprești și să te întrebi:

Ce făceam cu bucurie când eram copil?

Ce activitate mă face să uit de timp?

Pentru ce îmi cer oamenii ajutorul?

Ce durere din viața mea s-a transformat astăzi într-o resursă pentru ceilalți?

Indiferent spre ce avem chemare, important e să iubim ceea ce facem și să facem acel lucru cu toată inima. Pentru că iubirea se simte. Iar oamenii poate că nu își vor aminti întotdeauna ce ai făcut. Dar își vor aminti cum s-au simțit în preajma ta.

Iar în final, te rog să răspunzi la 3 întrebări:

-Care este cel mai important moment din viața ta?

-Care este cea mai importantă persoană din viața ta?

-Care este cel mai important lucru pe care îl poți face?

Poate ai spune că ziua nunții. Sau ziua în care s-a născut copilul tău. Sau ziua în care ai promovat un examen.

Dar cel mai important moment este clipa prezentă. Acum.

Cea mai importantă persoană este cea din fața ta.

Iar cel mai important lucru pe care îl poți face este binele pe care i-l poți face chiar acum persoanei din fața ta.

Trecutul s-a dus. Viitorul este în mâinile lui Dumnezeu. Dar prezentul este singurul loc în care putem iubi. Putem ierta. Putem încuraja. Putem sluji. Putem îmbrățișa. Putem schimba o viață.

Poate că, până la urmă, cea mai importantă întrebare nu este dacă ai ales drumul potrivit, ci: „În ce măsură îmi place de omul în care mă transform pe drumul pe care merg?”

Dacă răspunsul este „mult”, mergi înainte cu încredere. Iar dacă răspunsul este „deloc”, nu te teme. Dumnezeu este Același care deschide drumuri noi, luminează pașii și dă fiecăruia puterea de a-și împlini chemarea.

Pentru că, atunci când Îi încredințăm Lui viața noastră, nu există drum pierdut. Există doar drumuri care, la vremea lor, ne-au pregătit pentru ceea ce eram chemați să devenim.

Drumul nu se măsoară în kilometri, funcții sau realizări. Drumul se măsoară în câtă lumină ai lăsat în sufletele oamenilor pe lângă care ai trecut.

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.

CelebriTime Magazine



Cristian Petru

„Vreau mereu să fac mai mult, să învăț mai mult și să-mi fac meseria mai bine. Și toate acestea mă fac extrem de fericit.”

TEO TRANDAFIR

„Pentru mine este foarte important să am cu cine să râd.”

Teo Trandafir
Despre viață, emoție și adevăr!

Octombrie, 2026

CelebriTime Magazine



Cristian Petru

„Vreau mereu să fac mai mult, să învăț mai mult și să-mi fac meseria mai bine. Și toate acestea mă fac extrem de fericit.”

TEO TRANDAFIR

„Pentru mine este foarte important să am cu cine să râd.”

Teo Trandafir
Despre viață, emoție și adevăr!

Octombrie, 2026

CelebriTime Magazine



Cristian Pe

„Vreau mereu să fac mai mult, să învăț mai mult și să-mi fac meseria mai bine. Și toate acestea mă fac extrem de fericit.”

TEO TRANDAFIR

„Pentru mine este foarte important să am cu cine să râd.”

Teo Trandafir
Despre viață, emoție și adevăr!

Octombrie, 2026

Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

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

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

e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

CelebriTime Magazine



Cristian Petru

„Vreau mereu să fac mai mult, să învăț mai mult și să-mi fac meseria mai bine. Și toate acestea mă fac extrem de fericit.”

TEO TRANDAFIR

„Pentru mine este foarte important să am cu cine să râd.”

Teo Trandafir
Despre viață, emoție și adevăr!

Octombrie, 2026

CelebriTime Magazine



Cristian Petru

„Vreau mereu să fac mai mult, să învăț mai mult și să-mi fac meseria mai bine. Și toate acestea mă fac extrem de fericit.”

TEO TRANDAFIR

„Pentru mine este foarte important să am cu cine să râd.”

Teo Trandafir
Despre viață, emoție și adevăr!

Octombrie, 2026

