РАЗБУДИ ФОТОГЕНИЧНОСТЬ



Быть
красивой в кадре
может каждая

VIKADYACHOK

Привет, меня зовут

ВИКТОРИЯ

Более 7 лет я фотографирую женщин. У многих съёмка со мной – первая в жизни. Более того – половина девушек на вторую фотосессию приходят уже в белье 🔥



МОЯ СИЛА - РАСКРЕПОЩАТЬ

И в этом гайде я расскажу, как вы самостоятельно можете добиться расслабления в кадре

VIKADYACHOK

Из чего состоит уверенность в себе во время съёмки?

СОСТОЯНИЕ

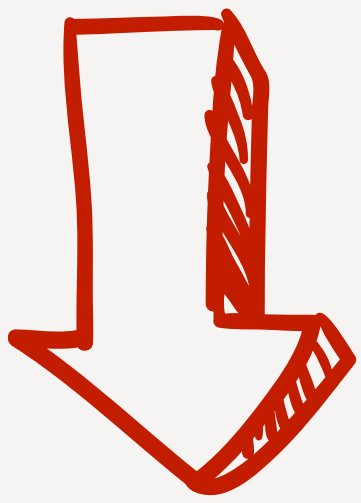
ОБРАЗ

ОПЫТ

ПРИНЯТИЕ

ПОЗИРОВАНИЕ

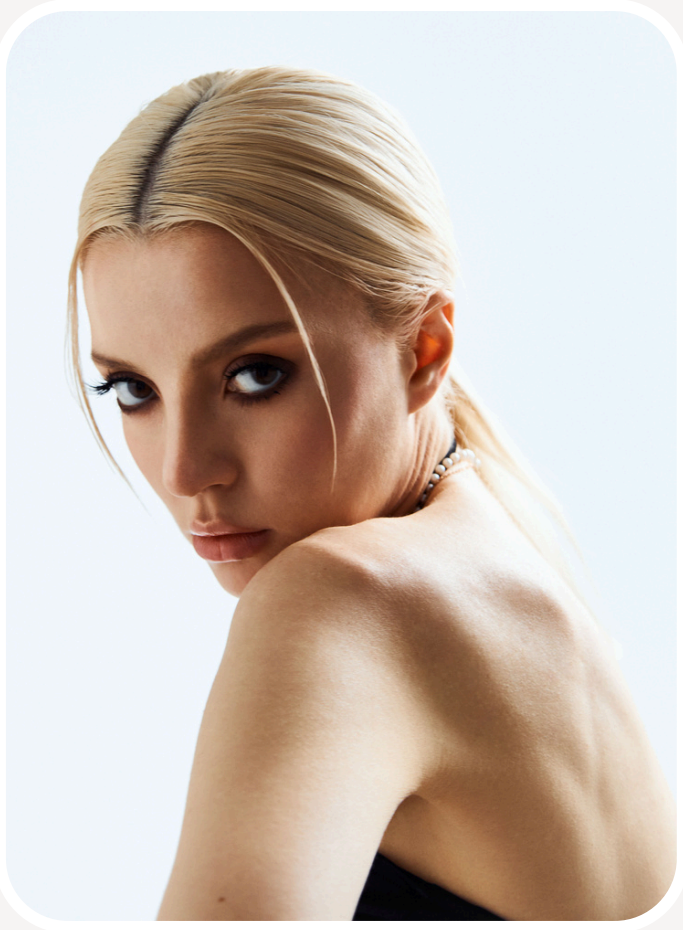
Разберёмся с каждым пунктом подробнее



VIKADYACHOK

СОСТОЯНИЕ

Всё начинается с вашего внутреннего самоощущения. Если вы чувствуете подавленность, недовольство собой и бесконечный поток негативных мыслей – это будет видно на фото, как бы вы ни встали 😩



Хорошая новость

СВОИМ СОСТОЯНИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

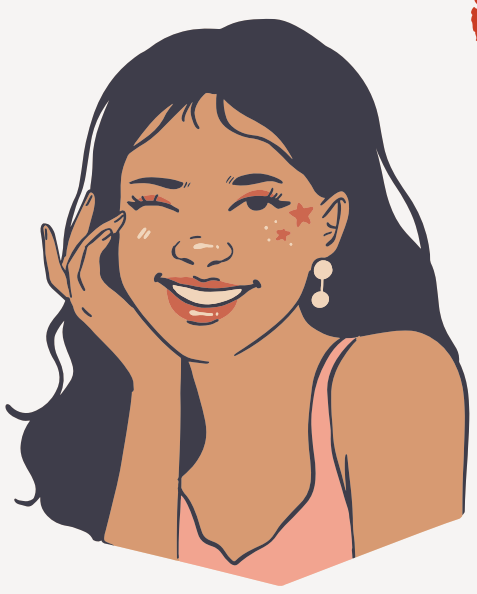
И сейчас мы научимся расслабляться и чувствовать себя на все 100% за считанные секунды

VIKADYACHOK

Расслабление происходит в два этапа:

1. Избавление от тревоги

2 Поднятие позитивной энергии



Эти лайфхаки я взяла из телесной терапии и часто применяю их даже в повседневной жизни.

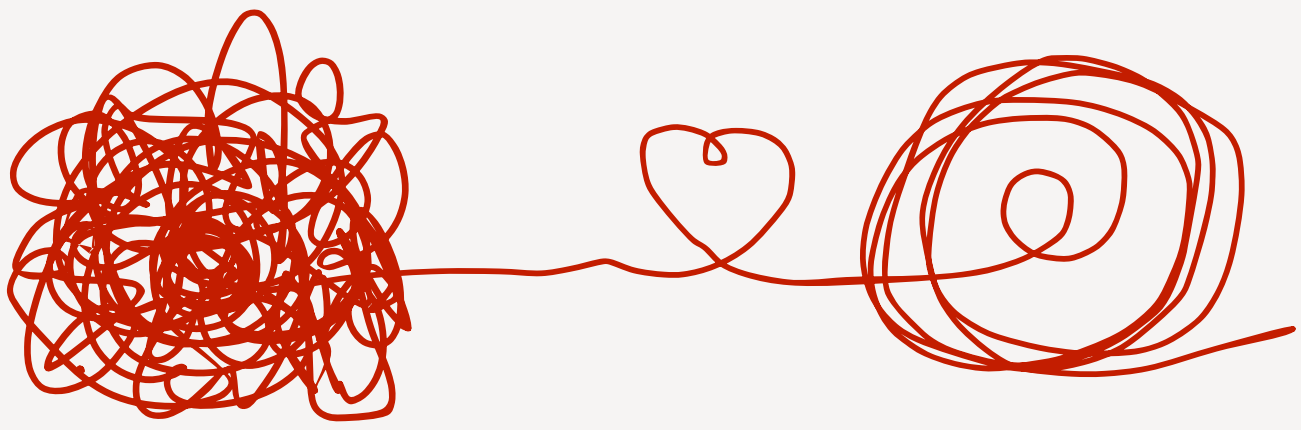
VIKADYACHOK

1 этап

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ТРЕВОГИ

Дыхание животом

Расслабление диафрагмы поможет избавиться от страхов и тревожных мыслей. Чтобы этого добиться, попробуйте на вдохе - надувать живот, на выдохе - втягивать.



Повторите около 10 циклов дыхания, вы почувствуете, как тревога уходит, а тело начинает расслабляться

VIKADYACHOK

2 этап

СОЗДАЁМ ПОЗИТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ

Медленное, глубокое дыхание грудью стимулирует кровообращение и улучшает настроение.





Более того, все самые яркие эмоции - радость, удивление, восторг - происходят через дыхание грудью.

Начните так дышать и почувствуете прилив энергии.

VIKADYACHOK

Для усиления эффекта можно в этот момент мысленно проговаривать аффирмации, например:



ОБРАЗ



Огромную роль в самоощущении играет то, как мы выглядим.
Иногда быть недовольным своим внешним видом – вполне нормально. Но! Я настоятельно рекомендую вам не фотографироваться самостоятельно в таком состоянии.

Уделите внимание своему образу и тогда вы точно не будете сомневаться в себе!

Позаботиться стоит о двух составляющих образа

VIKADYACHOK



МАКИЯЖ

– даже самый простой (консилер + тушь + румяна) добавит здоровый вид вашему лицу.



Но самое прекрасное, что вы можете сделать для себя – это обратиться к визажисту, который максимально подчеркнёт вашу красоту.

VIKADYACHOK



ОДЕЖДА

самое главное – это комфорт. В вашем образе вы должны чувствовать себя собой.

Важно, чтобы между внутренним и внешним была гармония.

– Обратитесь к себе: как выглядит та идеальная версия меня, к которой я стремлюсь? Что будет точно передавать мой характер и настроение?
И исходя из этого выбирайте одежду.



ПОЗИРОВАНИЕ

Мы подошли к самому процессу фотосессии.
У многих в этот момент возникают переживания:

- я не знаю, что делать, куда деть руки и ноги?
- знаю всего три позы, а что делать в оставшиеся два часа фотосессии?
- не понимаю, какие ракурсы мне идут, а в каких смотрюсь нелепо?

И здесь вы можете себя подстраховать!

VIKADYACHOK

ИЗУЧАЙТЕ СЕБЯ

Любуйтесь собой перед зеркалом.

Попробуйте замечать, с какой стороны вы нравитесь себе больше.

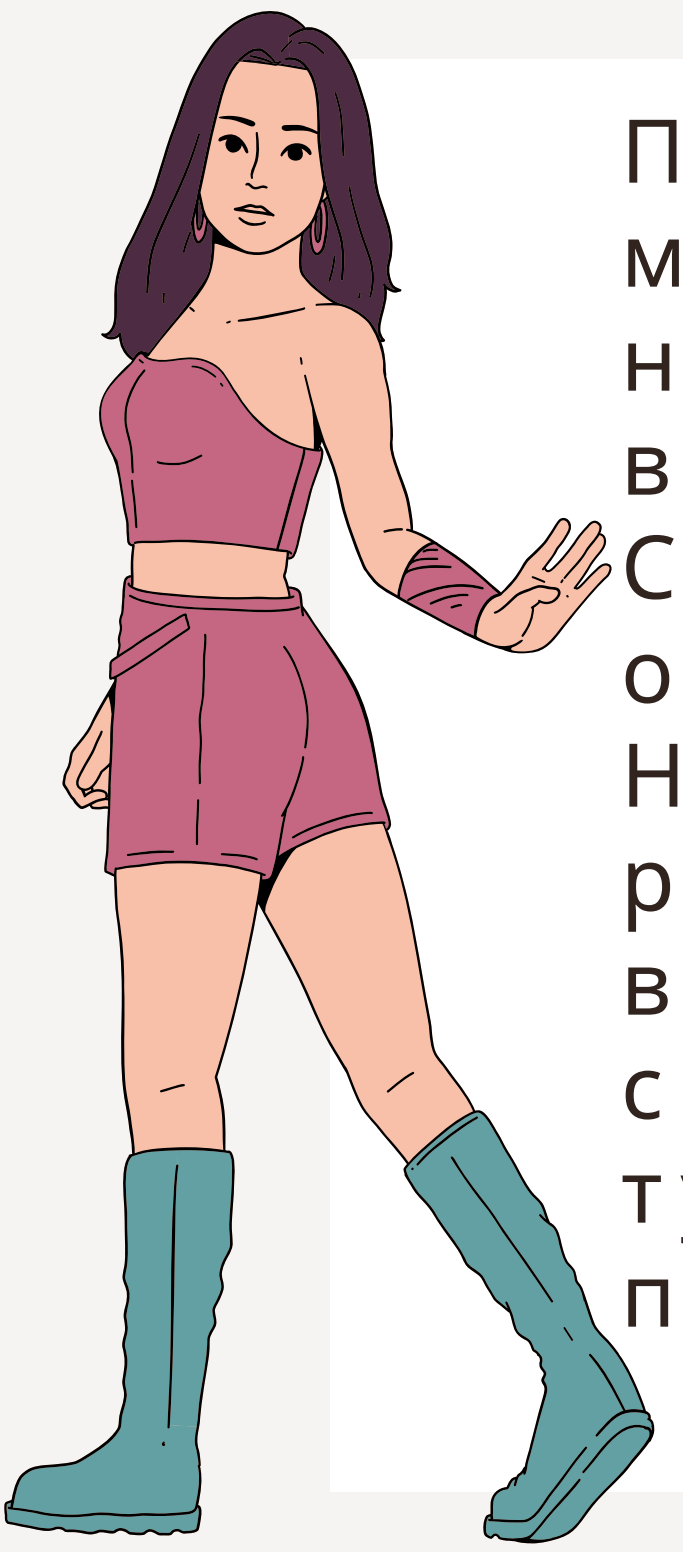
Танцуйте и забирайте позы из вашего танца – ведь именно в этот момент вы максимально честны перед собой.

Вы должны узнавать о своём теле как можно больше!

VIKADYACHOK

ПОМНИТЕ, В НАЧАЛЕ ГАЙДА МЫ УЧИЛИСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ?

Самое время поучиться переносить фокус внимания!



Попробуйте мысленно направлять энергию в разные части тела. Слушайте свои ощущения. Направьте взгляд на руку. Пусть рука ведёт ваше тело за собой: куда она – туда и вы. Затем плечо, грудь, ноги...

Это очень увлекательное занятие и помогает подружиться со своим телом. Главное - делать это плавно, как в замедленном фильме.

VIKADYACHOK

ПРИНЯТИЕ



Когда вы разрешите себе быть собой – вам не нужно будет думать о позировании! Можно проявляться, слушать своё тело и настроение и идти за этими ощущениями.

Именно такое ощущение я стараюсь создать на фотосессии для героев своих съёмок!

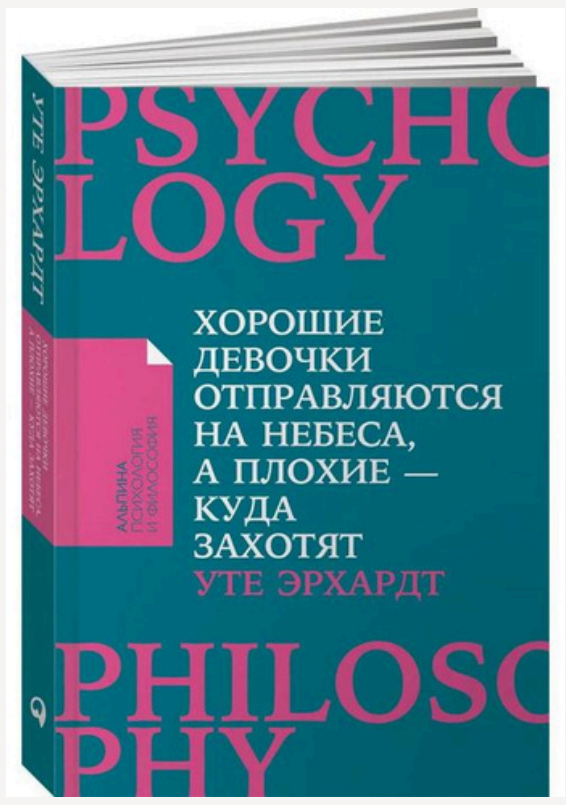
Как прийти к принятию себя?

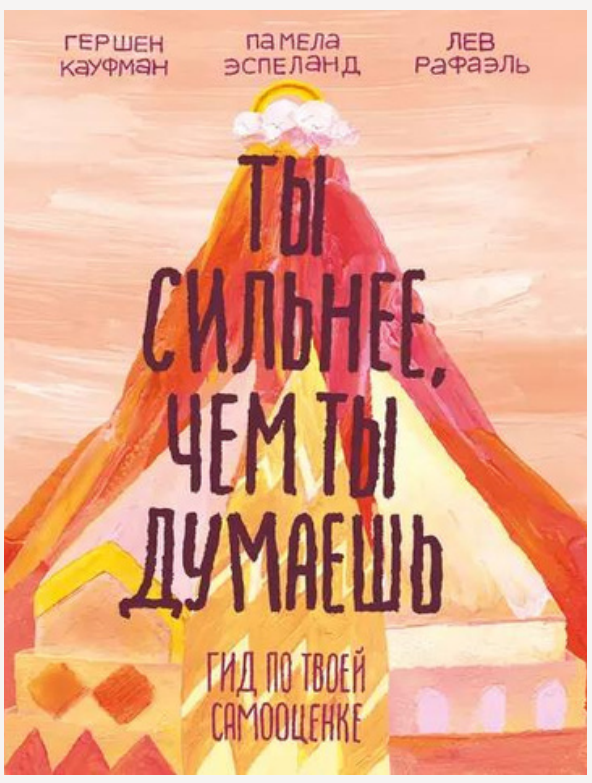
– В идеале – это работа над психикой, желательно с психологом. Так вы достигните цели в разы быстрее и экологичнее для себя, чем самостоятельно.

VIKADYACHOK

НЕСКОЛЬКО МОИХ ЛЮБИМЫХ КНИГ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ОЩУТИТЬ К ЛЮБОВЬ К СЕБЕ:









Также подключите медитации. Они прекрасно помогают избавиться от тревожности и научиться отделять реальность от ненужных установок. Сделайте медитацию своей ежедневной практикой и вы точно заметите улучшения в состоянии!

VIKADYACHOK

ОПЫТ



Теперь вы знаете, как прийти к состоянию расслабления во время фотосессии.
Но любую информацию нужно закреплять позитивным опытом, чтобы выработать положительные установки.

Поэтому прямо сейчас попробуйте применить на практике то, что показалось вам наиболее полезным 🔥

VIKADYACHOK

БЫЛО ПОЛЕЗНО?



Буду благодарна, если вы напишете обратную связь по прочитанному. Было ли интересно? Что нового для себя открыли?

увидеть больше моих работ и заказать фотосессию на раскрепощение можно у меня на сайте dyachok.com

С любовью, ваш фотограф

VIKADYACHOK