

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

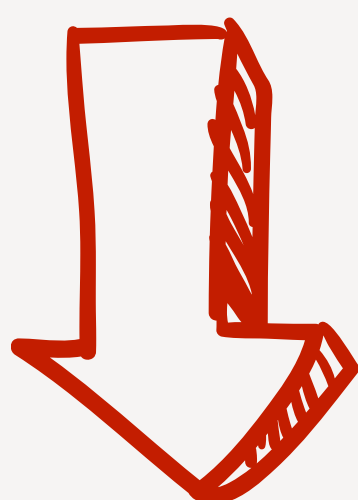


VIKADYACHOK

Из чего состоит уверенность в себе во время съёмки?

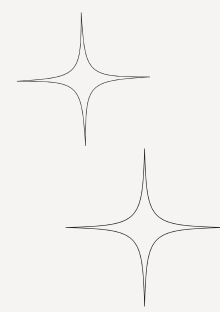


Разберёмся с каждым
пунктом подробнее

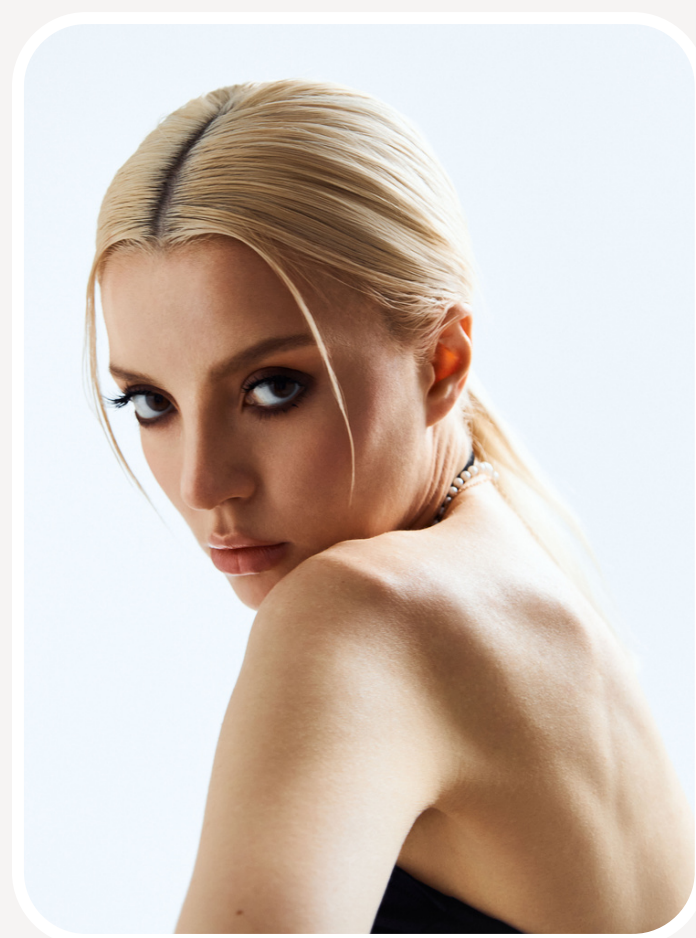


VIKADYACHOK

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.



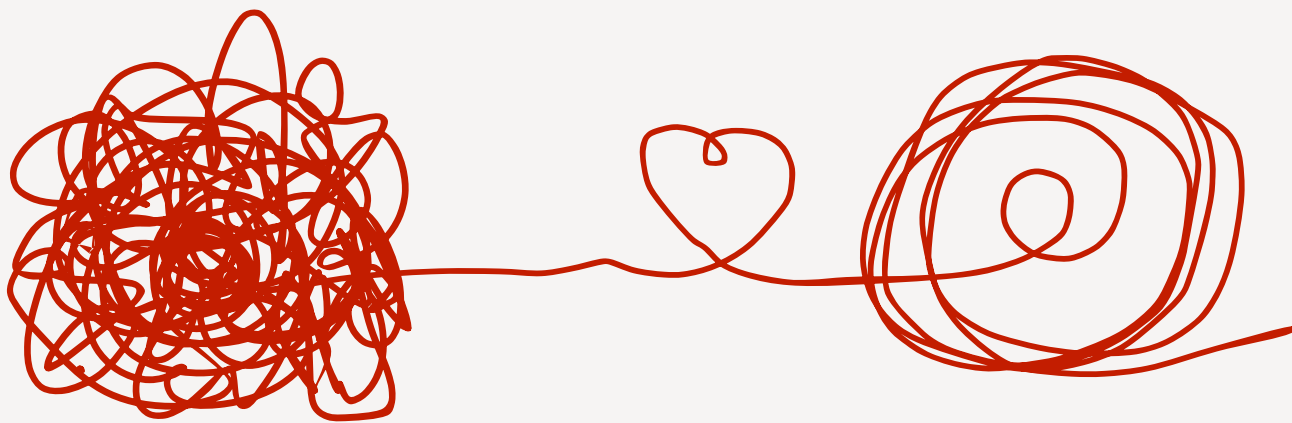
VIKADYACHOK

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



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.



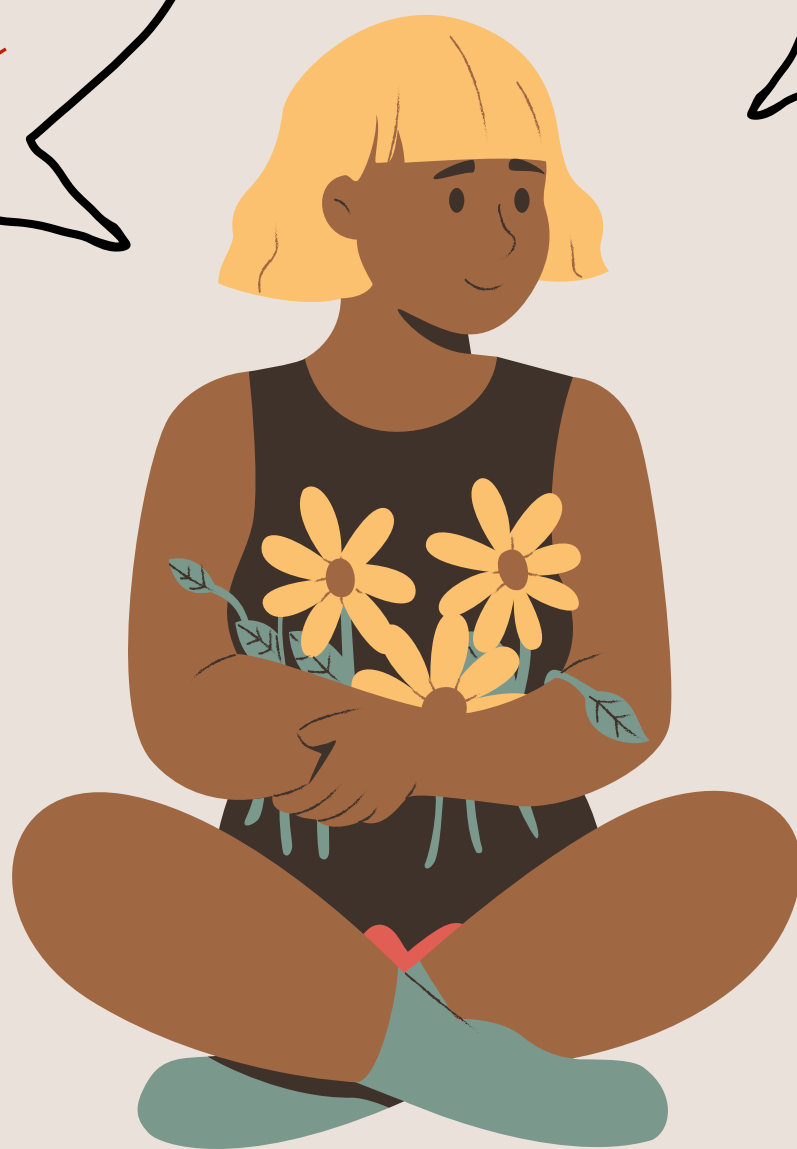
VIKADYACHOK

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

КАК
ЗДОРОВО,
ЧТО Я - ЭТО Я!

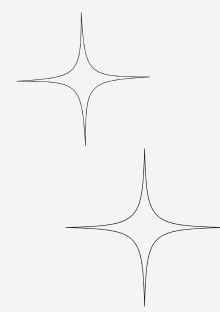
МОЯ КРАСОТА
ПРИХОДИТ
ИЗНУТРИ И
ОТРАЖАЕТСЯ
ВО ВНЕШНЕМ
МИРЕ

Я УВЕРЕНА В
СЕБЕ И СВОЕЙ
ВНЕШНОСТИ



VIKADYACHOK

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.





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.

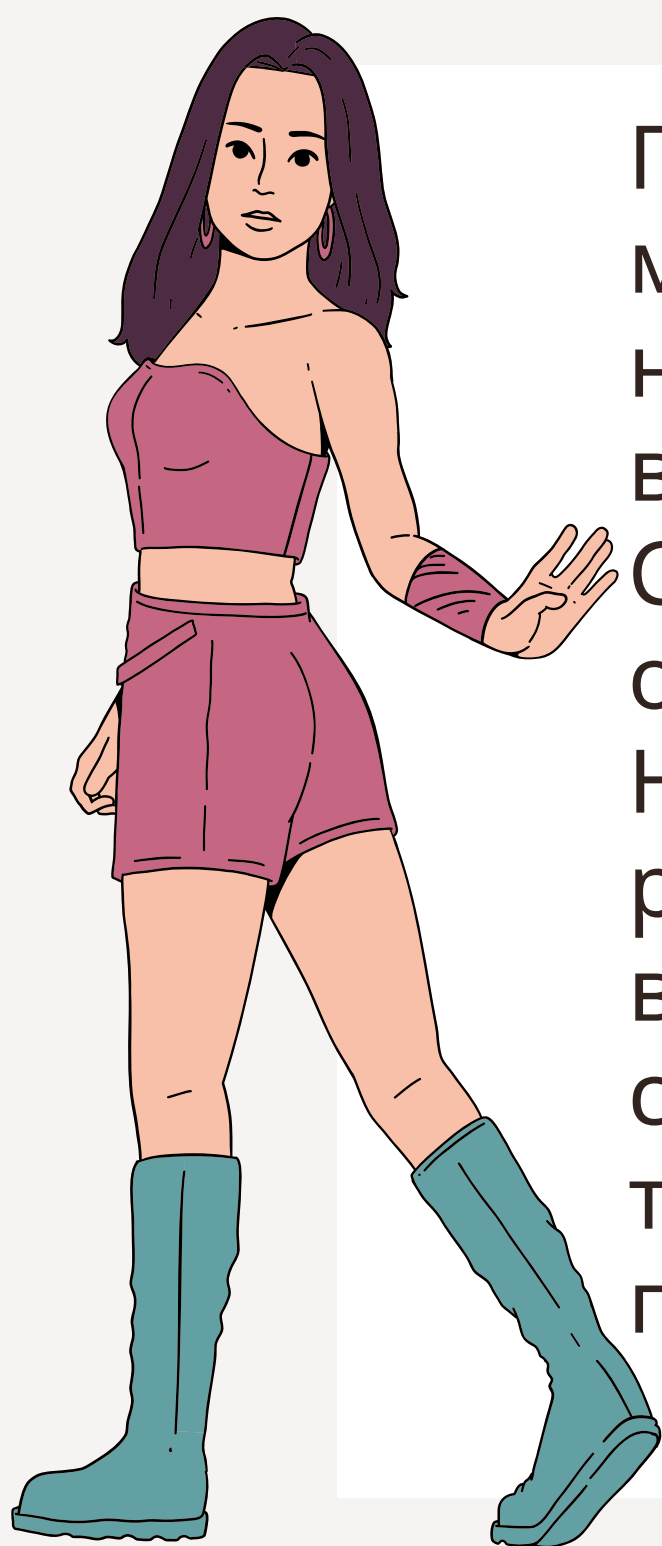
Танцуйте и забирайте
позы из вашего танца –
ведь именно в этот
момент вы максимально
честны перед собой.

Вы должны узнавать
о своём теле как
можно больше!



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.



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!

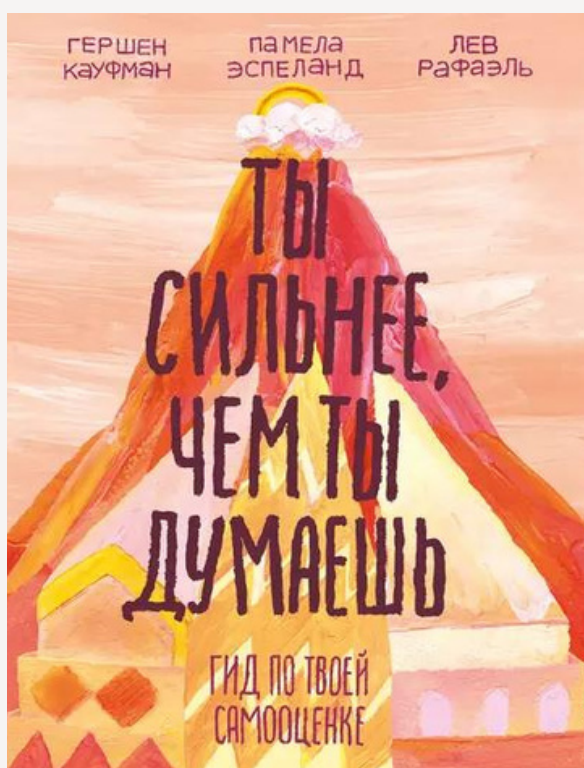
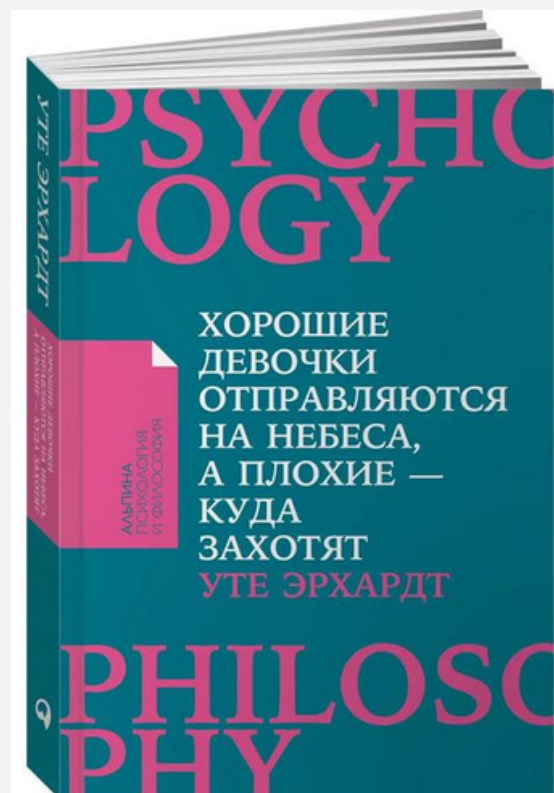
Как прийти к принятию себя?

– 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:

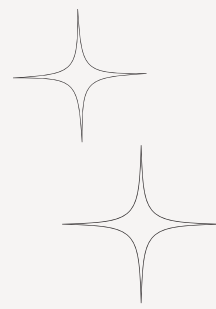


Также подключите медитации. Они прекрасно помогают избавиться от тревожности и научиться отделять реальность от ненужных установок. Сделайте медитацию своей ежедневной практикой и вы точно заметите улучшения в состоянии!



VIKADYACHOK

О П Ы Т



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 vikadyachok.ru

С любовью, ваш фотограф



VIKADYACHOK