

8 TIPS HOE JE ZELFVERZEKERD JE SHOOT IN GAAT



YOUR PHOTO SHOOT

Capturing moments
as they unfold, I am
always truly
present.



I capture before I caption

THIS IS ME

Loreen Enners-Verhaak en
fotograaf van Levfotografie.

WAT IK DOE

Ik help vrouwen te laten zien hoe
mooi en uniek ze zijn van buiten en
van binnen. Dit doe ik door jouw op
beeld de beste versie van jezelf te
laten zien, doormiddel van editorial
stijl beelden, war jij krachtig, maar
ook vrouwelijk en sensueel op staat.
Zie hoe uniek, krachtig en mooi jij
bent.

Het is tijd om je ware IK te laten
stralen.

Dit Magazine heb ik speciaal voor jou gemaakt omdat ik kan invoelen dat een fotoshoot spannend kan zijn.

Erg leuk, maar ook spannend.

Het is iets wat je niet dagelijks doet, misschien zelfs nog nooit voor jezelf hebt gedaan (buiten het poseren voor je vakantie foto's).

Hier heb ik een aantal tips voor jou om je goed voor te bereiden op jouw shoot, zodat je er een stuk zelfverzekerder ingaat. Zodat jij jouw inner Shine naar buiten laat komen.

01

Kies een fotograaf waar de stijl je van aanspreekt. En misschien nog belangrijker waar je een klik mee voelt. Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek en voel of jullie een goede match zijn. Een fotoshoot is iets intiems, samen ga je iets creëren. De energie moet goed voelen zodat jij je veilig voelt en durft te laten zien.

02

Maak een moodboard voor jezelf.
Hoe ziet jouw droomshoot eruit.
Wat voor poses spreken je aan.
Niet om dit precies te kopiëren.
Want je wil jouw energie laten stromen in de shoot, zodat de ware essentie van jezelf terug te zien is in de shoot. Maar het kan je helpen om de sfeer van je shoot weer te geven..

Create and witness

*I see what I see,
and go where I go,
From trick of light
to fall of shadow.*



03

Ga thuis poses oefenen voor de spiegel. Kijk hoe jouw lichaam beweegt. Kijk wat je wel of niet vindt werken. Welke poses vind je mooi bij jezelf en welke niet.

04

Zeg elke dag liefdevolle affirmaties tegen jezelf. Ga voor de spiegel staan en zeg bijvoorbeeld de onderstaande affirmaties tegen jezelf (of bedenk er zelf een paar). En niet alleen zeggen maar kijk jezelf in de ogen en voel het ook echt.

05

Plan rust in de avond voor je shoot. Zorg voor voldoende nachtrust. Verwen jezelf met een bad of douche (gebruik geen nieuwe producten waar je niet van weet hoe je huid en haar hier op zullen reageren). Zorg voor een ontspannen ochtend, neem ruim de tijd voor alles, zodat je niet gestresst en gehaast bij je shoot aankomt.



IK BEN EEN PRACHTIGE
VROUW EN IK MAG MIJZELF
LATEN ZIEN. IK BEN DIT
MEER DAN WAARD.





IK BEN
KRACHTIG,
MOOI EN
NIET TE
STOPPEN.



IK WEET WIE IK BEN, IK MAG
DIT MET DE WERELD DELEN,
IK KAN ALLES WAAR MIJN
VUUR VAN GAAT BRANDEN.

06

Zorg dat je er op jouw best uitziet. Maak je op zoals je je zou opmaken als je naar een feest zou gaan. Dit omdat je normale dagelijkse make-up wegvalt op beeld. Wil je hier helemaal geen omkijken naar hebben en lekker chill in een stoel zitten en even genieten, huur dan iemand in die je haar en make-up voor je doet. Ik kan je helpen met in contact komen met een goede make-up artist.



07

Kies outfits waar je je mooi in voelt en prettig. Dat past bij jouw en wat je wil uitstralen Als jij je niet mooi of helemaal niet als jezelf voelt zal dit te zien zijn in je foto's.

Zorg ook dat je kleding kiest dat niet te strak zit (anders maak je je hier continue zorgen over en het zit gewoon niet lekker) maar ook niet te wijd (of dit moet de bedoeling zijn).

08



Wees lief voor jezelf. Je hoeft geen Top Model te zijn om mooi op de foto's te staan. Het gaat niet om de poses en de kleding. Het gaat over wat JIJ uitstraalt. Dat je relaxt voelt, dat je je fijn en veilig voelt, dat je mooi voelt, dat je lol en plezier durft te maken

Dat er mag ontstaan, wat er gaat ontstaan, door de chemie die jij met de fotograaf hebt. Heb vertrouwen in je fotograaf. Vertrouw dat zij er voor jou is om je te begeleiden. Maar het aller belangrijkste: **VERTROUW IN JEZELF** dat je deze shoot gaat **ROCKEN**.

YOUR PHOTO SHOOT

Ik hoop dat je deze 8 tips als waardevol hebt beschouwd.
Dat je deze tips gaat gebruiken bij je volgende fotoshoot.

Mocht je nu helemaal enthousiast zijn geworden, klaar zijn om
zelf op de foto te gaan.

Voor jezelf of omdat het tijd is om jouw klanten te laten zien
wie jij bent.

Ga dan naar mijn website en plan een vrijblijvende
kennismakingsgesprek aan.

En wie weet gaan wij binnenkort samen iets moois creëren.

WWW.LEVFOTOGRAFIE.NL