

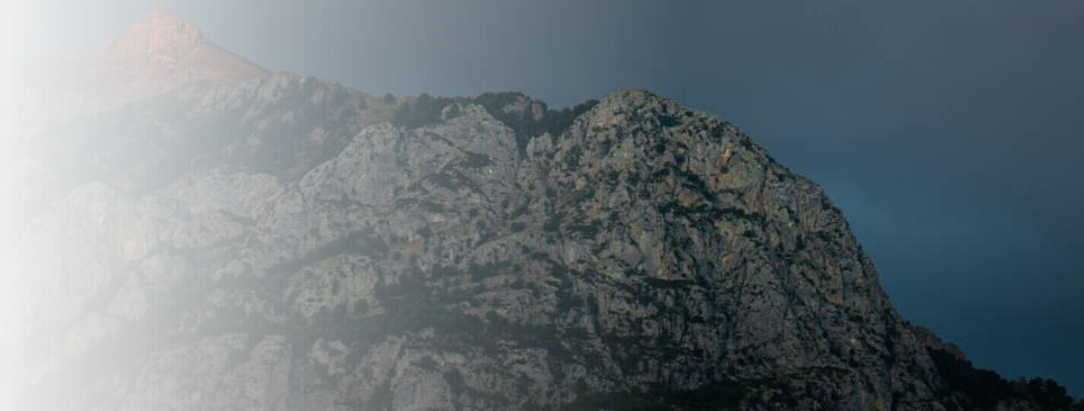
Mindful fotograferen

Fotograferen met hart, hoofd en buik

Voel. Zie. Raak.

Laat je innerlijke blik spreken.

Laat elk beeld ademen,
fluisteren, een echo achterlaten
die zacht de ander raakt
en nazindert lang nadat het oog
is weggegaan.

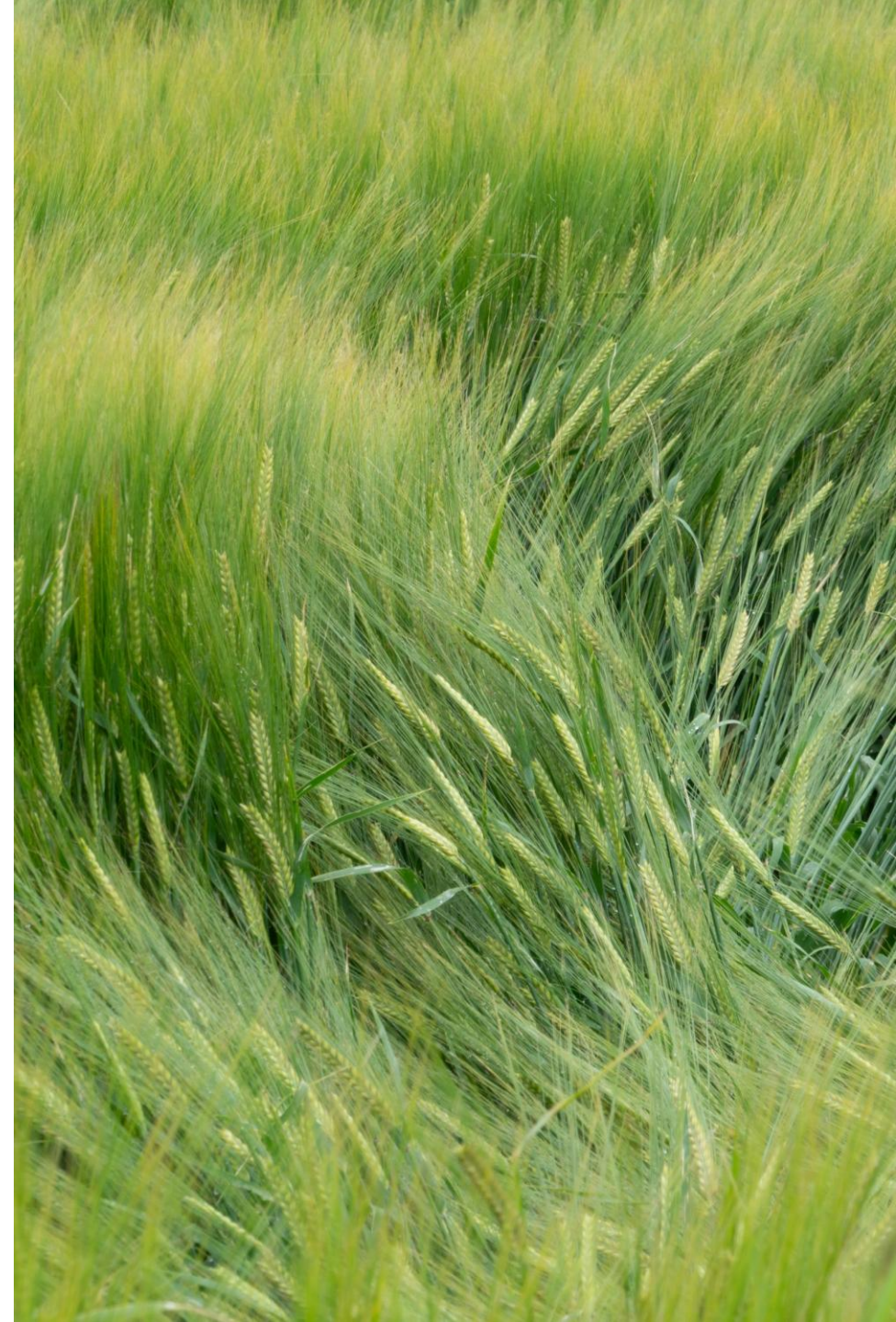


Aanwezig zijn in het nu



Verbinding maken

- Resoneren met je onderwerp
- Jezelf openstellen
- Niet alleen kijken, maar voelen



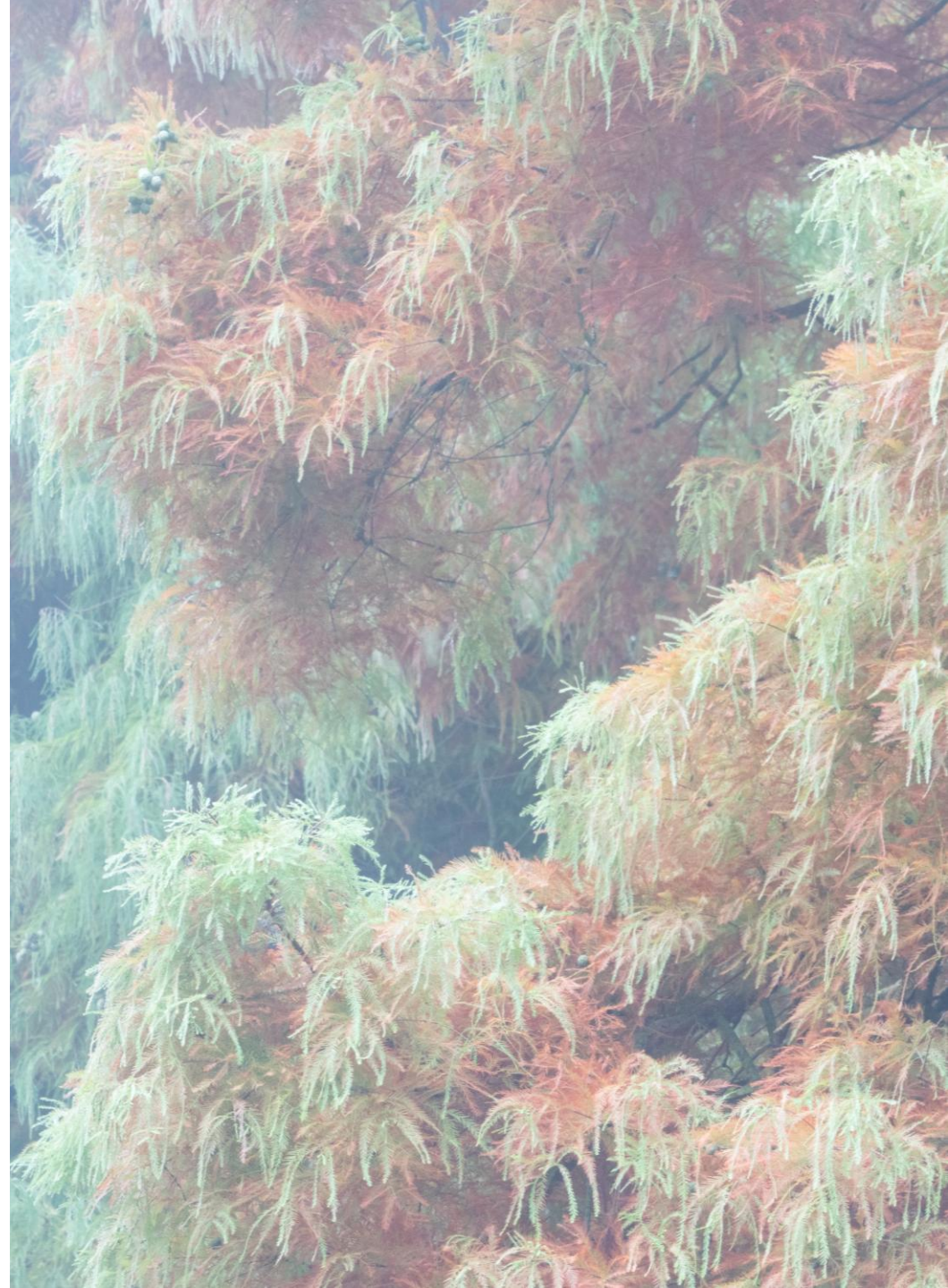


Nieuwsgierig & speels

- Kijk alsof je iets voor het eerst ziet
- Experimenteer met perspectief
- Spelen is de weg naar creativiteit

Houding van de fotograaf

- Bescheidenheid, geen groot ego
- Compassie, empathie, ruimhartigheid
- Van binnen naar buiten fotograferen
- Kwetsbaar durven zijn





De verantwoordelijkheid van de fotograaf

- Miljoenen beelden per dag → welke hebben echt impact?
- Van “ik” naar “wij”

“De taak van de fotograaf is niet om de onweerlegbare feiten weer te geven, maar proberen samenhang te vinden tussen intuïtie en hoop.”

Robert Adams



De kracht van Mindfulness

- Meer welzijn, dankbaarheid, compassie
- Veerkracht, zelfvertrouwen, zingeving
- Angst verminderen, obstakels gebruiken om te groeien



Mindful fotograferen in de praktijk

- Camera = verlengstuk van jezelf
- Adem, hart, hoofd en buik in balans
- Wachten tot het juiste moment je raakt

“Eén oog naar binnen, één oog naar buiten”

David Ulrich

Oefening

Gebalanceerd ademen

Hoofd, hart en buik op een lijn

Hoofd => creativiteit

Hart => compassie

Buik => intuïtie

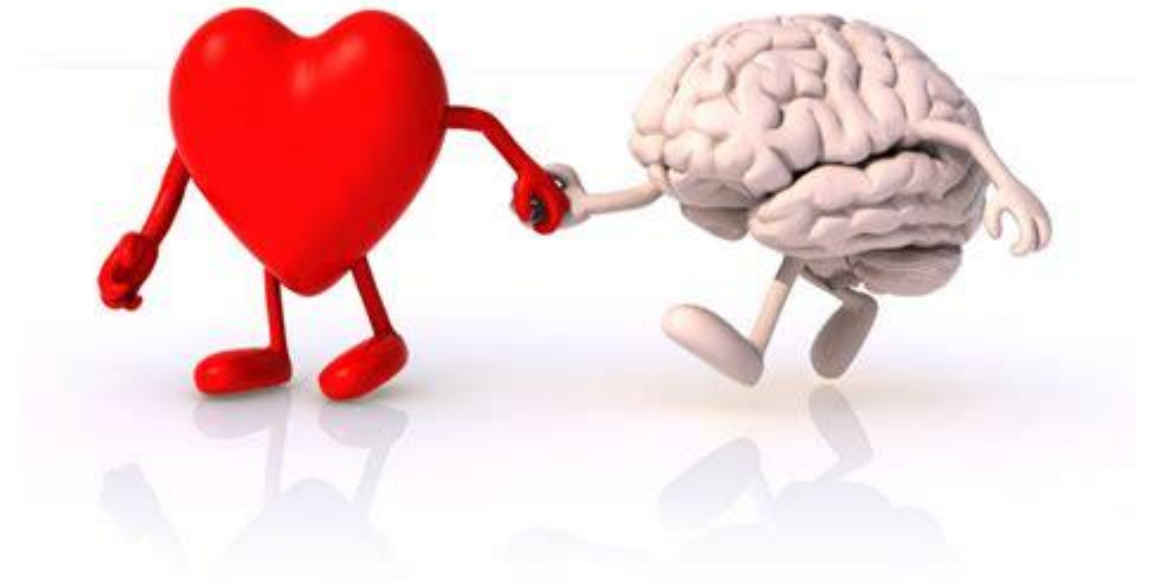


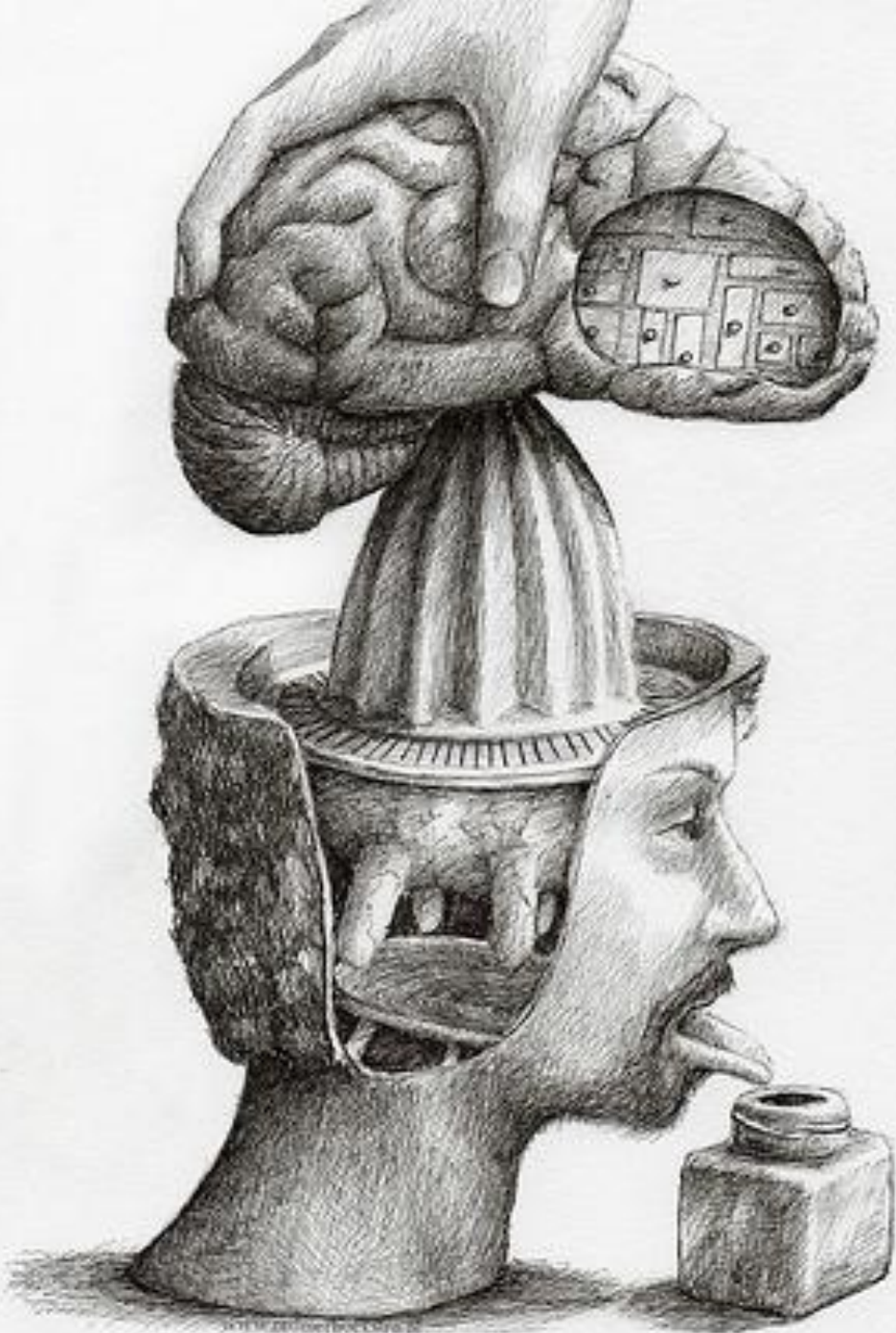
Timemanagementmatrix Covey

	urgent	niet urgent
belangrijk	Doen nu! Moet ik dit nu doen?	Plannen Moet ik dit nu doen?
niet belangrijk	Overdragen Moet ik dit nu doen?	Niet doen Moet ik dit nu doen?

Mindful fotograferen is een houding

Een manier van kijken die raakt – jezelf
en de ander





Niets is wat het lijkt

Eigen wereldbeeld wordt gevormd door:

- filters
- zintuigen
- ervaring
- rugzak



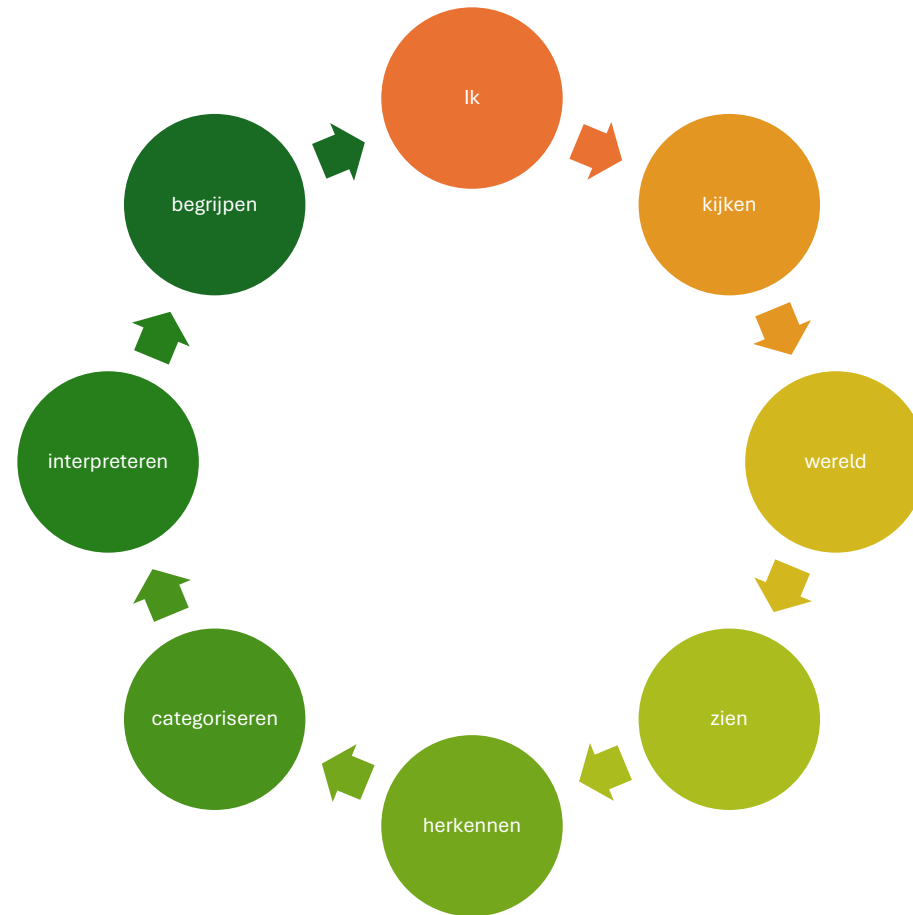
Zelfreflectie

- Je foto's spiegelen jouw binnenwereld
- Jouw filters en verhalen kleuren je blik

Bewustzijn leidt tot:

- Fotografie als middel tot inzicht
- Persoonlijke waarheid blootleggen
- Betekenis gebeurtenis ontrafelen
- Karakter onthullen

Foto empowerment





TROOST

Dragelijk maken

Overwinnen

Kracht

Hoop



DOEL

Heel zijn

Wie ben je?

Regie over eigen leven

Zelfacceptatie

Verborgen bronnen aanboren

Verhelderen persoonlijke waarden

Meer zingeving



Afname

Angst

Schaamte

Rusteloosheid



Toename

Hoop

Verwachting



Gewenste toekomst

Verankeren

Benodigde vaardigheden

Verhalen

Omvatten

- Dromen
- Dagdromen
- Herinneringen
- Hopen
- Wanhopen
- Geloven
- Twijfels
- Plannen
- Corrigeren
- Bekritisieren
- Construeren
- Roddelen
- Leren
- Haten
- Beminnen
- Intentie

Spanning

Rollen

- Gewenst
- Nu

Verhalen

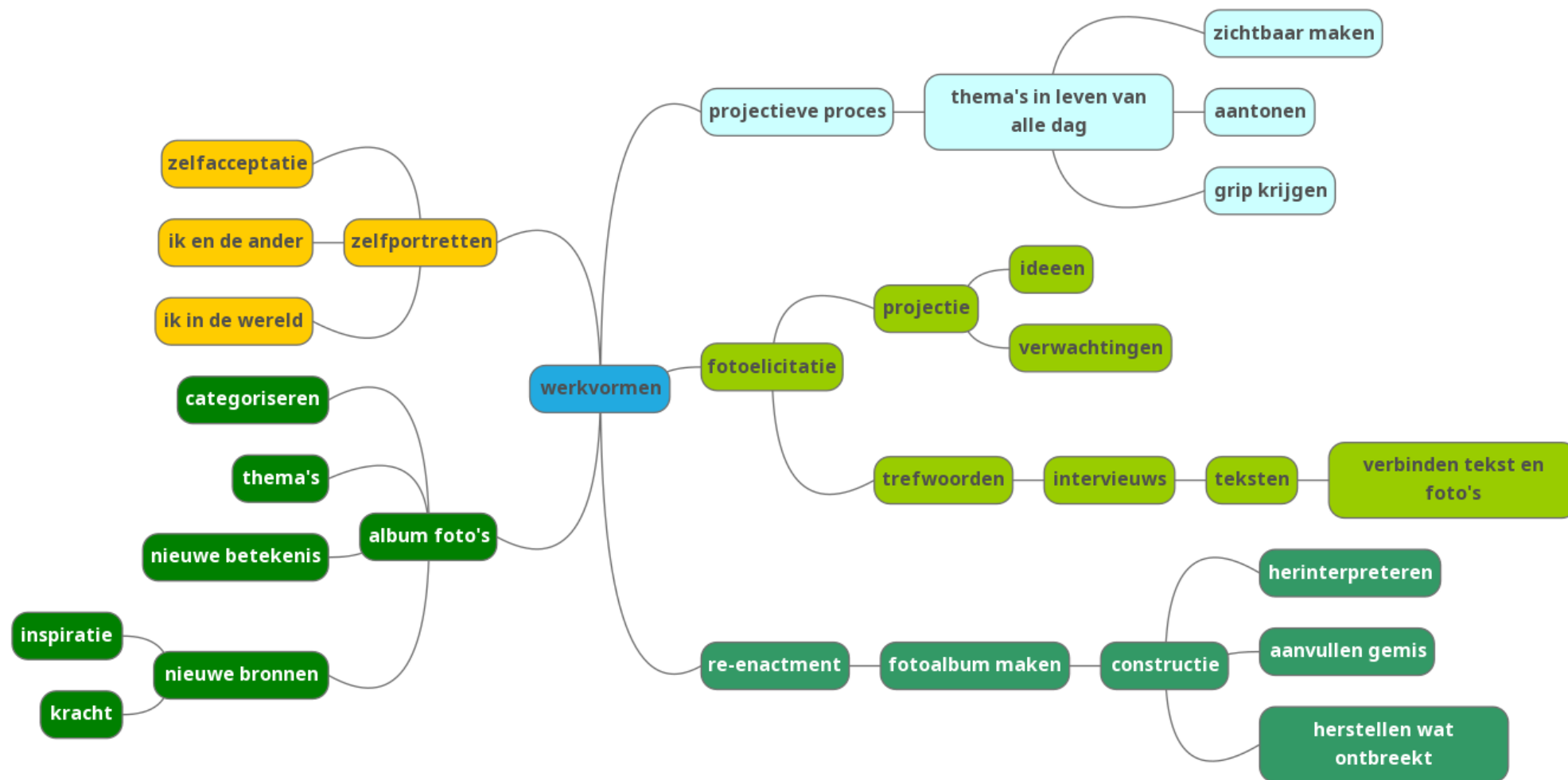
- Interne dialogen
- Gewenste toekomst
- Onvervulde dromen
- Niet consistent
- Elkaar uitsluiten



Auteur van je eigen verhaal

- Fotografie = spiegel en reflectie
- Laat verborgen verhalen en emoties zien
- Van slachtoffer naar regisseur van je leven
- Metaforen herkennen en betekenis geven

Werkvormen



Wat is jouw verhaal?

Reflectie foto's Miro



Betekenis geven

- Welke overeenkomsten zie je in lichtgebruik, kader, kleur, vorm en inhoud?
- Wanneer resoneert een foto bij je?
- Welke emoties roept het bij je op?
- Wat gebeurt er in je lijf?
- Welke associatie roept dit bij je op?
- Welke betekenis kun je hieraan geven?

Huiswerk

Wat wordt jouw thema?

Welke aanpak spreekt je aan?

