

# U wie. czniaj

maja bǫdziuch

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI ?

A close-up photograph of a woman with freckles and brown hair, smiling slightly. She is holding a bundle of various paintbrushes in front of her face, partially obscuring it. The background is a plain, light-colored wall.

**UWIECZNIJ  
WIZERUNEK**

# SŁOWEM WSTĘPU



## Cześć!

Jeśli trzymasz ten przewodnik w rękach, to znaczy, że już jesteś na dobrej drodze do stworzenia zdjęć, które będą autentycznie Twoje. Moim zadaniem jako fotografki jest uchwycić nie tylko Twój wygląd, ale przede wszystkim energię, osobowość i profesjonalizm.

Nieważne, czy robisz zdjęcia do strony internetowej, mediów społecznościowych czy dla siebie – ten mini eBook pomoże Ci poczuć się przygotowanym, spokojnym i... nawet podekscytowanym!

*Maja*



## Przygotowanie przed sesją

### Zastanów się, kim jesteś i co chcesz pokazać

- Czy Twoja marka jest spokojna i minimalistyczna, czy pełna kolorów i energii?
- Czy chcesz pokazać się jako ekspert\_ka, przyjaciel\_ka klienta, lider\_ka, a może wszystkie te rzeczy naraz?
- Jakie wartości reprezentujesz? Jakie emocje chcesz wzbudzać?

### Zadbaj o siebie – nie tylko zewnętrźnie

- Wyśpij się – naprawdę, to robi różnicę!
- Wypij wodę – skóra Ci podziękuję.
- Dzień wcześniej unikaj alkoholu i ciężkich posiłków.
- Zadbaj o swoje dobre samopoczucie – posłuchaj ulubionej muzyki, zrób coś dla siebie.

# CO ZAŁOŻYĆ?

Twoje ubranie to część komunikatu, który wysyłasz. Nie chodzi o przebranie – chodzi o wyrażenie siebie w sposób, który będzie spójny z Twoją marką.



- Wybieraj kolory, które lubisz i które dobrze wyglądają w świetle dziennym.
- Unikaj bardzo drobnych wzorków i jaskrawych neonów – mogą źle wyglądać na zdjęciach.
- Pomyśl o warstwach – marynarka, szal, kardigan – pozwalają zmieniać styl w trakcie sesji.
- Ubrania muszą być wygodne i dobrze leżeć. Jeśli coś Cię uciska – to widać.

## KOBIETY

- Klasyczna koszula, dopasowana sukienka, dobrze skrojona marynarka – wszystko zależy od Twojego stylu.
- Biżuteria? Tak, ale delikatna. Najlepiej jedna „gwiazda” – np. kolczyki albo naszyjnik.
- Fryzura i makijaż? W wersji „Ty w najlepszym wydaniu”, bez przesady.

## MĘŻCZYŹNI

- Koszula + sweter lub marynarka = zawsze dobra baza.
- Unikaj bardzo luźnych lub bardzo opiętych rzeczy.
- Zadbaj o detale: zegarek, buty, fryzura, zarost – to wszystko robi różnicę.

# CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

**u**  
**wie**  
**cznij**  
maja bzdziuch



## KILKA WSKAZÓWEK

- Dodatkowy zestaw ubrań – na wszelki wypadek lub dla większej różnorodności zdjęć.
- Rekwizyty związane z Twoją pracą: laptop, książki, aparat, długopis, kubek z logo firmy.
- Lusterko, puder, szczotka – drobne poprawki mogą się przydać.
- Woda i lekka przekąska – zwłaszcza jeśli sesja trwa dłużej.
- Uśmiech i pozytywne nastawienie – resztą zajmę się ja!

najczęstsze pytanie:

# JAK SIĘ ZACHOWYWAĆ



- Nie musisz umieć pozować – to moja rola, żeby Cię poprowadzić.
- Będziemy rozmawiać, śmiać się, robić przerwy – wszystko po to, byś poczuł\_a się naturalnie.
- Możesz przychodzić z pomysłami, inspiracjami – ale nie musisz mieć planu.
- Twoje zadanie to być sobą. Moje – pokazać Cię takim, jakim jesteś w najlepszym świetle.

## Dla psychoterapeutów – sesja, która buduje zaufanie

Sesje wizerunkowe dla psychoterapeutów mają szczególny klimat – zdjęcia muszą mówić: „Jestem tutaj, by Cię wysłuchać. Jesteś bezpieczny/a.”

Stylizacja:

- Ciepłe, neutralne kolory (beże, brązy, pastele).
- Miękkie tkaniny, proste formy.
- Delikatny makijaż, naturalna fryzura.

Miejsce i atmosfera

- Twój gabinet (jeśli fotogeniczny) lub przestrzeń przypominająca gabinet.
- Dobrze dobrane światło – najlepiej dzienne lub rozproszone.
- Dodatki: książki, rośliny, miękki fotel, koc – wszystko, co tworzy atmosferę zaufania.

Ujęcia:

- Siedzenie przy biurku, w fotelu, „w trakcie rozmowy”.
- Detale: ręce, notatki, spojrzenie.
- Uśmiech, ale nie przesadny – bardziej spokój niż reklama pasty do zębów.



# NA ZAKOŃCZENIE



Dziękuję, że mi ufasz!

Fotografowanie to dla mnie nie tylko praca – to opowieść o Tobie. Jeśli po przeczytaniu tego przewodnika masz jeszcze pytania – śmiało, jestem tu, żeby pomóc.

Do zobaczenia na sesji!