

魅き寄せ自撮りレッスン

人も仕事もどんどんやってくるセルフプロデュース術

この度は「魅き寄せ自撮りレッスン」をダウンロードいただきありがとうございます!

このレッスンでは、コーチ、カウンセラー、セラピスト、講師など自分商品型ビジネスをしている方が自分の魅力や強みを表現できるようになり、理想のお客様とつながって豊かになっていけるよう、その道具の一つとしての自撮り写真の撮り方をお伝えしていきます。

あなたがどんな人で、どんな想いで仕事をしているのか、日々どんな暮らしをしているのか、お客様は興味津々です。

自撮り写真を上手に使って、Facebook等のSNSで活用してみてください。あなたがご自分らしい魅力的な写真を見せていくことで、お客様との心理的距離を縮めることができ、仕事がどんどん入ってくるようになります! しかも、あなたの価値観にぴったりの理想の人を魅き寄せることができるのです。

このレッスンでは、そんな魅き寄せを可能にする自撮り写真の撮り方をお伝えしていきますね。ではさっそく始めましょう。



魅き寄せ自撮り写真の3つのポイント

- 1 自然な笑顔
- 2 メイク&ヘア
- 3 写真を加工する

<+α のポイント>
スマホの持ち方・撮影アングル・背景について

では一つずつポイントを解説していきますね。

1 自然な笑顔

笑顔が大事、というのはあなたももうご存知の通りだと思います。ですが、もう一度ここで笑顔の効果について思い出してみましょう。

人も仕事も魅き寄せるには、相手に対するホスピタリティ精神(おもてなしの心)がとっても大切です。

笑顔を見せると、相手は受け入れられていると感じ、あなたに対して安心感を感じてくれます。人間は、安心させてくれる人を信用し、好きになる性質があるのです。

あなたもぜひ、相手を安心させて居心地良く感じさせてあげる、というおもてなしの気持ちで笑顔を練習してみてください！

ただ、わかっているにもかかわらず笑顔の自撮り写真を撮るのは恥ずかしいものですよね？ その克服法は・・・

ただ何度も何度も練習する、という超シンプルな方法です。なんでもそうですけど、上達するには数稽古がいちばんなんですね。

笑顔もそうです。

毎朝起きたら、歯磨きをした後に鏡を見ながら笑顔を作って自分で見てみてください。たった1分でいいのです。

表情筋をいろいろ動かしてみて、どこをどう動かしたらいい笑顔になるのか、自分の顔をじっくり見てみましょう。誰も見ていませんから思いっきりやってみて!

メイクをする時も、メイクの仕上がりチェックだけではなく、仕上がった後の笑顔のチェックも忘れずに。

そして、写真の自撮りも人に見せる前にたくさん練習しましょう!

自撮りって、撮っている姿を見られること自体が恥ずかしいと感じる人がほとんどだと思うので(慣れれば平気になりますw)、まずは自宅で、誰にも見られていない場所で安心して撮影に励んでください!!!

鏡を見て練習するのと同じようにスマホに映る自分を見ながら、どの表情をどう動かしたら自然でいい笑顔で撮れるのか、たっぷり研究してみてくださいね。

何枚も何枚も撮っていくうちにだんだんと自分が納得できる笑顔が作れるよう人になっていきますよ。

笑顔に関して・・・実は、私自身が”魅き寄せセルフプロデュース”の方法を知り、仕事も人間関係もうまくいき始めたきっかけになった、ある考え方があります。あなたにもぜひ それをお伝えたいと思います。

それは

「笑顔は自分の感情を表す道具ではない。笑顔は相手を喜ばせる道具である。」
という文章です。

自分は楽しくなくても、嬉しくなくても、目の前にいる人に気持ちよく心地よく感じていただくために、笑顔ってあるんだな~って、私は本当にそう思うんですよね。

これを心がけていくと、周りの世界が変わっていきますよ。自分がまず先に笑顔を見せれば、相手も笑顔になる。そして今まで以上にたくさんの人が自分に対して好意的に接してくれるようになります。

当然、お客様も、紹介者も増えるし、家族や仲間とももっといい関係を築けるようになるんです。

笑顔のパワーはすごいです。

恥ずかしい、うまくできない、と言っている場合じゃないですよ!ぜひ今から練習して、自然に笑顔を見せられるよう日々トレーニングしてみてください!



2 メイク&ヘア

では次に、魅き寄せ自撮り写真のメイクのポイントをお伝えしますね。ここは一点集中で!どこに集中するかというと、眉毛です。

ポイントの3つ目でご紹介するのですが、私は写真加工アプリで写真を加工してから公開することをおすすめします。

このアプリがとても優秀で、ほぼベースメイクやアイメイクは不要くらい自撮り写真をキレイに加工してくれるんです。おススメアプリは後ほどご紹介しますね。

ただ、眉だけはしっかり描いておくのが大事!!!最初から無いものはアプリでも作ってくれないので。

写真うつりのよい眉というのは、しっかり太く長く描いた眉毛です。実際に、普段のメイクに関しても細くて短い眉の人が多いなあと私はいつも思っています。眉は自分で思っている以上に太く長く描く方が、オーラと存在感のある顔になれますよ。

写真うつりのよい眉毛で参考にしたいのは、長谷川潤さんです。ぜひ画像検索して彼女の眉毛を真似してみてください。もちろんご自分の顔に合う長さや太さに調節するのを忘れなく!

メイクの上達も練習あるのみ、です。出かける前だけでなく、出かけないけどメイクを練習する日というのを作って、いろいろ試してみてくださいね。失敗したら落としてまたやり直せばいいのですから!

私も眉メイクは過去に何度も練習していますし、新しいアイブローペンシルに買い換えるたびに感触をつかむために練習します。そして、失敗するとかなり面白いことになり一人で笑ってしまいますw。 ですがそれも楽しみのうちの一つとして・・・写真うつりの良い眉を日々研究しつづけてきましょう!



では次に、髪の毛についてです。

髪の毛は、ロングがいいとかショートがいいとか、ヘアスタイルを気にしようというわけではないんです。

よく、髪の毛をもっと気にしましょうという「どんな髪型にしたらいいですか?」と聞かれたりするんですが、髪型がポイントというわけではありません。

じゃあ何がポイントかという、「手入れが行き届いているか」という点です。魅き寄せ自撮り写真を撮るならば、きちんと手入れされた髪で撮りましょう!!!

具体的には、毛先がバラバラせず揃っていること、まとめ髪の場合は後れ毛が出てだらしない印象になっていないか、の2点に特に気を付けます。

たまにいらっしゃるのが、「ありのままのナチュラルスタイルでいきたいんです」と言って、なんの手入れもせずに自撮り写真を載せている人。たしかに自然体でありのまま。でも、人も仕事も魅き寄せる写真とは程遠いです……。だって、ボサボサなんですから、髪(汗)。

今これを読んでくださっているあなたは、仕事でお客様に来てもらいたいと思っているはずなので、ぜひ髪はきちんと整えて写真に写っていただきたいと思います!

自然派、ナチュラルスタイルで売りたい方も、自然に見えるように意識して整えることをいつも心がけましょう!



3 写真を加工する

では、魅き寄せ自撮り写真のために、大切なポイントの3つ目です。
アプリを使って写真を加工しましょう。

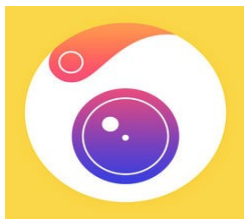
最近の写真加工アプリは本当に優秀で、もはや詐欺レベルで美しく加工してくれます。
ただし、加工しすぎにはご注意ください！

”アプリで加工しました”とわかる人工的な仕上がりは当然 NG ですし、リアルであなたと会った時にがっかりされるほど自然体と掛け離れてしまような加工はいけません。

どこまで加工をするかは慎重に加減してくださいね。加工しすぎると、魅き寄せ効果がなくなるだけでなく、嫌われる自撮りに一気に転落してしまう恐れがあります!!!

加工の目安は、メイクを仕上げる感覚で加工すること。整形しましたレベルはやり過ぎ。かメイクレベルなのか整形レベルなのかを見極めて調節してください!!!

では、おすすめの写真加工アプリをご紹介します。



CAMERA360

無料でスマホにダウンロードできます。これはとっても使いやすく簡単なのでおすすめ。

他にも写真加工アプリは多数ありますが、私は使い勝手の良さでこれを愛用しています。

他にも Beauty Plus というアプリが人気がありますね。私はこちらは機能が多くて使いこなせませんでした。凝り性の方、もっとこだわりたい方にはいいと思います。二の腕を細く加工したりもできます！

では、CAMERA360 を使って何をするかというと、下の順序でこういうことをやっていきます。

(これは私が普段 facebook 投稿用に行っている方法です。他にももっと良い方法はあるかもしれませんが、ご自分でも色々試してみてくださいね！)

1 顔写真の加工

人物→顔認識→フィルター(選択)→美肌(調整)→ニキビ(消去)→スリム(小顔にする)→目を拡大→目を明るく

※ここはやりすぎ注意!※

美肌、スリム、目を拡大

これらをやりすぎると嫌われ自撮りになってしまいます!

2 写真全体の調整

調整→露光→鮮やかさ→ハイライト→陰影

※主に、全体の陰影と色味を調整します。

実際にアプリをダウンロードしてやってみてくださいね。これもたくさん色々なバージョンを試していくと、自然な感じに加工する感覚がつかめるようになります。ぜひアプリを使いこなして、自撮り写真をアップグレードさせてくださいね。



魅き寄せ自撮り写真のための+α 情報

では補足として、自撮り写真を上手に撮るためにできる工夫をお伝えします。

スマホを持つ時のおすすめグッズ、バンカーリング

私は現在 iPhone6S を使っているのですが、手が小さいということもあり、片手でうまく自撮り写真を撮ることができません。不安定になって写真がブレてしまうし、落としてしまうこともありました。

その対策として、あるグッズを使うことにしました。バンカーリングです。自撮りする時にも、普段の操作の時にも、iPhone がとても使いやすくなりました。

これからはあなたにも毎日バンバン自撮り写真を撮っていただきたいので、バンカーリングもこの機会にゲットしていただくことをおすすめします!!!



自撮り撮影のアンクル

真正面で撮るより、少し斜めからアンクルをつけてみましょう。動きが出てより素敵に見えます。



背景に気を配る

撮影時の背景も意識してくださいね。自宅の生活感あふれすぎる空間や、自分のビジネスイメージに合わない空間にいる時にはとくに気をつけて、背景少なめ、人物をアップに、などの工夫を試みてください。

自分のイメージにぴったりの自撮りが映える素敵な背景に出会ったら、そこでたくさん撮影して、後からその写真を使い回しましょう(笑)。



では、最後にもう一度、魅き寄せ自撮り写真の3つのポイントをまとめますね。

引き寄せ自撮り写真3つのポイント +α

- 1 自然な笑顔 (練習あるのみ!)
- 2 メイク&ヘア (眉メイクと髪を整える)
- 3 写真を加工する (アプリを使いこなす)

+α の工夫

- ・ スマホの持ち方(バンカーリングを使う)
- ・ アングルで撮る(動きを出す)
- ・ 背景に気を配る(全体イメージを大切に)

あなたもぜひこのポイントを実践して、ご自分の魅力が最大に伝わる自撮り写真を撮ってみてくださいね。

そして、Facebook やブログで公開してみてください。あなたが伝えたいメッセージを多くの人に伝える素晴らしいツールになりますよ。

あなたがたくさんの人を魅き寄せ、自分らしく楽しく生きるだけで豊かになれますよう、今後もどんどん役に立つ情報をお届けしていきますね。

最後までお付き合いいただき、本当にありがとうございました！！！！

あなたと直接お会いできる日を楽しみにしています。

アダ奈美

自然体の魅力を引き出し 楽しみながら豊になろう
魅き寄せオーラコンサルタント
URL: adanami.com

