

IN FÜNF MINUTEN ERLEDIGT

Worauf es bei den Fotos ankommt

Du siehst Dich jeden Tag im Spiegel, und genau deshalb siehst Du nicht, was sich verändert. Das alte Foto zeigt es Dir. Mach es heute, bevor Du anfängst, und schau es Dir erst in Woche acht wieder an.

Drei Aufnahmen, mehr nicht

Immer dieselben drei. Beim zweiten Mal in acht Wochen genauso, am selben Ort, zur selben Tageszeit.



1. FRONTAL, KAMERA AUF AUGENHÖHE



2. HALBPROFIL, KOPF ETWA 45 GRAD
GEDREHT



3. PROFIL

So sieht ein brauchbares Paar aus



GESA · NACH 11 WOCHEN · INTENSIVKURS · BEIDE AUFNAHMEN MORGENS, TAGESLICHT, OHNE MAKE-UP

Gleicher Abstand, gleiches Licht, gleicher Ausdruck. Deshalb kann man die beiden Bilder überhaupt vergleichen.

Die sieben Regeln

01 Gleiche Tageszeit

Schwellungen ändern sich über den Tag stark. Morgens nach dem Aufstehen sieht jedes Gesicht anders aus als abends.

02 Gleiches Licht, möglichst Tageslicht von vorn

Stell Dich ans Fenster, das Licht kommt von vorn. Seitenlicht erzeugt oder verschluckt jede Kontur, und dann misst Du das Licht, nicht Dein Gesicht.

03 Gleicher Abstand, gleicher Winkel

Ein leicht gesenktes Kinn verändert die Kinnlinie sichtbar. Merk Dir, wo Du stehst, und mach beim zweiten Mal dasselbe.

04 Kein Make-up, auf beiden Bildern

Sonst vergleichst Du zwei Schminkversionen und nicht zwei Zustände.

05 Neutraler Gesichtsausdruck, Mund entspannt

Ein Lachen hebt die Wangen, ganz ohne Training. Schau ruhig in die Kamera, ohne etwas zu machen.

06 Kein Filter, kein Weichzeichner, kein Schönheitsmodus

Viele Telefone glätten die Haut automatisch, ohne zu fragen. Schau in den Kameraeinstellungen nach und schalt es aus.

07 Keine Bearbeitung hinterher, auch keine Helligkeit

Jede Korrektur macht den Vergleich wertlos. Das Foto bleibt so, wie es aus der Kamera kommt.

HEUTE

Bevor Du die erste Übung machst. Drei Fotos, Ordner anlegen, hineinlegen, zumachen.

IN 8 WOCHEN

Erst dann wieder anschauen. Vorher nicht, sonst siehst Du nichts, weil Du Dich täglich siehst.

Zum Mitnehmen

- | | |
|--|---|
| ☐ Gleiche Tageszeit | ☐ Neutraler Ausdruck |
| ☐ Tageslicht von vorn | ☐ Kein Filter, kein Schönheitsmodus |
| ☐ Gleicher Abstand und Winkel | ☐ Keine Bearbeitung |
| ☐ Kein Make-up | ☐ Mindestens sechs Wochen dazwischen |

Die Fotos gehören Dir

Du musst sie niemandem zeigen. Sie sind zuerst für Dich, damit Du in acht Wochen siehst, was sich getan hat. Leg sie in einen Ordner auf dem Handy, nenn ihn nach dem Datum, und mach ihn bis dahin nicht wieder auf.

Wenn Du sie mir zeigen willst

Ich freue mich über jedes Paar, und wenn Du einverstanden bist, steht es irgendwann auf unserer Erfahrungen-Seite. Du entscheidest getrennt, ob der Text erscheinen darf, ob die Fotos erscheinen dürfen und ob Dein Vorname und Dein Alter dabeistehen. Du kannst das jederzeit widerrufen, eine Mail reicht.

Schick sie mir an hallo@faceyoga.cc