



SELFIE SECRETS

Heb jij er ook zo'n hekel aan om een selfie te maken?
Maak je honderden foto's en heb je geluk dat er maar
eentje bijzit (of misschien niet eens één) ?

Met deze selfie secrets gids is dat vanaf nu verleden
tijd!

By Kristel van Herpt

Een **selfie** is meer dan alleen licht, pose en camera. Het is letterlijk jezelf aankijken – en dat kan soms confronterend zijn.

Met de techniek die we tegenwoordig in handen hebben, lijkt het maken van een *'mislukte' foto* bijna onmogelijk. Je telefoon is als een kleine systeemcamera: wat je op het scherm ziet, is wat je op de foto krijgt. Dat maakt het super eenvoudig om mee te werken.

Maar hoe kijk je naar jezelf? Vaak zie je eerst wat je minder mooi vindt, en daardoor ben je misschien te kritisch. In deze gids laat ik je zien hoe je dat anders kunt aanpakken.

Je leert spelen met **licht**, eenvoudige maar krachtige **poses** gebruiken, en vooral: anders naar jezelf kijken.

Poseren lijkt misschien lastig, zeker bij selfies waar niemand je aanwijzingen geeft, maar met de juiste tips en tricks maak ook jij geweldige foto's van jezelf.

Let's go! Wedden dat jij na het lezen van deze gids een selfie hebt waar je écht blij mee bent?

INHOUD

04

WAT HEB JE NODIG?

08

LICHT

09

STRIKE A POSE

11

EDIT ALS EEN PRO

WAT HEB JE NODIG?



Wat heb je nodig?

Een geweldige selfie begint met de basics, en je hebt helemaal niet veel nodig om een mooie foto te maken. Eigenlijk heb je alleen jezelf, goed licht en een telefoon nodig. Maar je kunt ook kijken welke achtergrond je mooi vindt of welke props je erbij wilt gebruiken, zoals bloemen, een boek, of een mooi sieraad. Een selfie hoeft geen doordacht plan te zijn. Kijk gewoon naar wat je aanspreekt, bijvoorbeeld een plek waar het licht mooi naar binnen valt, en ga spelen.

Gebruik de juiste camera:

De camera aan de voorkant van je telefoon werkt, maar het is niet de beste optie. Voor scherpere beelden gebruik je beter de camera aan de achterkant. En ja, dat betekent dat je niet direct ziet wat je doet – maar dat is juist deel van het plezier!

Pro-tip:

Leg de lat niet te hoog. Focus op wat je mooi vindt in plaats van wat je wilt verbergen. Door de nadruk te leggen op wat werkt, kijk je met meer liefde naar jezelf, en dat zie je terug in je foto's.

Het hoeft niet perfect te zijn!

Op de kunstacademie leerde ik dat niet alles perfect hoeft te zijn om waardevol te zijn. Dat wil ik jou ook meegeven: het draait niet om perfectie, maar om het zien van wat er wél mooi is. Door je blik daarop te richten, leer je met meer compassie en waardering naar jezelf te kijken. Het is een simpel idee, maar het kan je kijk op jezelf volledig veranderen.

Elke dag kun je kiezen: focus je op wat er mis is, of op wat jou uniek maakt? Het kost dezelfde energie, maar positief kijken geeft je een krachtig gevoel en een boost die niet alleen jou, maar ook je omgeving ten goede komt. Een kleine verandering met grote impact.

Het begint allemaal met hoe jij jezelf ziet. Laat je twijfels los en omarm die vrouw die je al diep van binnen bent. **Dat is de energie die je wil vangen in je foto.**

Ben je er klaar voor?

Gebruik de juiste camera.

Je telefoon heeft twee camera's: aan de voorkant en aan de achterkant. De camera aan de achterkant geeft een veel beter resultaat. Kijk maar naar dit voorbeeld:



Camera voorkant telefoon



Camera aan de achterkant

Bij de eerste foto gebruikte ik de camera aan de voorkant en hield ik de telefoon in mijn hand – vaak niet ideaal. Voor de tweede foto draaide ik de telefoon om, zette hem op de vensterbank, en gebruikte de timer (10 seconden, in te stellen via de instellingen). Door een lager standpunt lijkt het alsof ik langer ben, en dat geeft het beeld meer kracht.



Speel met de portretmodus:

Veel telefoons hebben een portretmodus die de achtergrond onscherp maakt. Hierdoor ligt de focus volledig op jou. Zorg wel voor voldoende afstand, anders krijg je rare onscherpte, zoals vlekken in je kleding of haar. Test de afstand en kies wat het beste werkt.

Belichting aanpassen voor sfeer:

De belichting op je telefoon kan je foto enorm verbeteren. Gebruik bijvoorbeeld de belichtingsschuif (meestal zichtbaar als een zon-icoontje naast de focus) om je foto iets donkerder te maken. Dit creëert een Moody effect en voorkomt harde schaduwen.

Standpunt is alles:

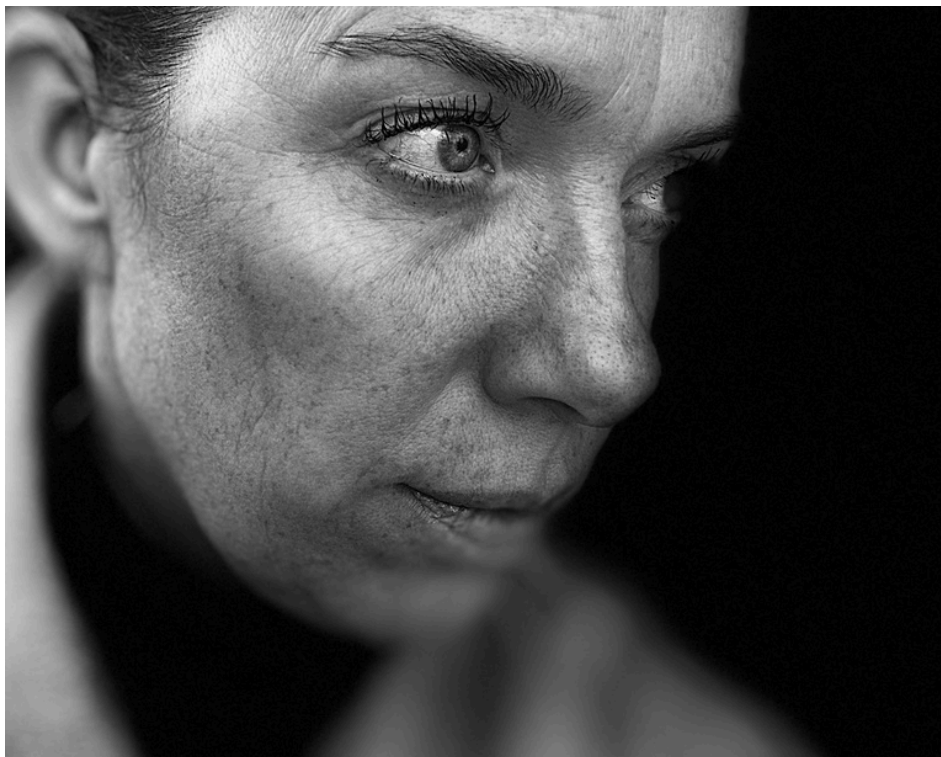
Houd de camera iets onder ooghoogte voor een krachtig beeld.

Voor een zachtere uitstraling kun je de camera net boven je ooghoogte plaatsen.

Experimenteer met een lager standpunt om langer en statiger over te komen. Houd je telefoon niet te hoog, daardoor krijg je een te groot voorhoofd en trek je alles uit proportie.

Bewerken zonder overdrijven:

Vermijd zware filters die je foto wazig maken. Snijd je foto bij om de compositie te verbeteren en pas de helderheid en het contrast subtiel aan. Voor een tijdloze look kun je je foto omzetten naar zwart-wit.



LICHT

Elke dag is licht je beste vriend, of het nu zonnig, bewolkt of regenachtig is. Hard licht (zoals fel zonlicht) kan je foto spannend maken, maar let op schaduwen – knijp je ogen niet te veel samen en voorkom dat donkere schaduwen je gezicht overheersen. Zie je een tof schaduwpatroon, zoals door luxaflex of een kozijn? Gebruik het als decor en laat het licht met je spelen!

Voor een zachtere, flatterende look is bewolkt weer ideaal. Dit werkt als een natuurlijke softbox, waarbij je oneffenheden verdwijnen in het zachte licht. Ga bij een raam staan, kijk naar buiten en draai langzaam een kwartslag. Maak bij elke draai een foto en ontdek hoe licht je gezicht verandert.

Licht van voren is het meest flatterend, terwijl licht van opzij interessante schaduwen geeft. Tegenlicht kan magisch zijn als je de belichting iets verhoogt (+1 of +2). Zo zie je meteen wat je het mooiste vindt en leer je wat licht doet.

Bij weinig licht: vermijd de flits en zoek een plek met meer natuurlijk licht. Dit voorkomt harde schaduwen en een onnatuurlijke look. Het draait om experimenteren – speel, ontdek, en geniet van het proces!

POSEREN

Poseren hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met een paar kleine aanpassingen kun je eenvoudig een flatterende houding creëren. Houd in gedachten dat alles wat dichterbij de camera is, groter lijkt. Vermijd daarom handen of voeten die te veel naar voren wijzen.

Simpele en effectieve poseertips:

Accentueer je kaaklijn: Breng je kin iets naar voren en lichtjes omlaag. Dit maakt je kaaklijn strakker en voorkomt een onderkin. Zoals voorbeeld hieronder. Maak de foto dan wel recht van voren en niet van opzij zoals hier ;)



Sta in een natuurlijke S-vorm: Laat je heupen iets opzij vallen en buig je taille lichtjes. Dit geeft je lichaam een natuurlijke, sierlijke curve.

Leun subtiel naar voren: Beweeg vanuit je middel een beetje naar de camera toe. Dit opent je houding en zorgt voor een smaller beeld.

Ontspannen schouders: Trek je schouders omlaag en weg van je oren. Dit geeft een rustige, zelfverzekerde look.

Houd je handen rustig: Laat je armen langs je lichaam vallen of plaats je handen zachtjes op je heup. Zorg ervoor dat je vingers ontspannen blijven en niet te stijf ogen.

Sta stevig: Zet je gewicht op één been. Dit maakt je houding natuurlijker en ontspant je hele lichaam.

Extra tip: Maak kleine aanpassingen tussen foto's – draai je schouders, verplaats je kin of kantel je hoofd lichtjes. Zo ontdek je wat het beste werkt en krijg je variatie in je beelden. Houd het simpel en voel je vrij om te experimenteren. Je pose is het sterkst als je je comfortabel voelt!

Energie is alles!

Even geen zin, voel je je depri? Perfect moment voor een selfie! Alles is energie, en dat geldt ook voor hoe je je voelt. Of je nu energiek bent of on top of your game – leg het vast! Het gaat niet om de perfecte uitkomst, maar om het moment. Laat je humeur niet bepalen hoe je naar de foto kijkt.

Is het geen geweldig beeld? Lach erom! Het is geen bewijs dat je niet goed genoeg bent (echt, dat is onzin).

Uiteindelijk ben jij de enige die bepaalt hoe je naar jezelf kijkt. Jij hebt de controle. Niemand anders kan bepalen of jij op de foto echt jezelf bent.

Dus: chill out, ontspan, en leg jouw unieke energie vast.
Have fun en geniet van het proces!

EDIT ALS EEN PRO

Je selfie is helemaal van jou, dus voel je vrij om er iets moois van te maken, ook achteraf. Gebruik de camera-app op je telefoon om je foto bij te snijden, een filter toe te voegen, of om te zetten naar zwart-wit. Doe wat bij jou past en waar jij blij van wordt!

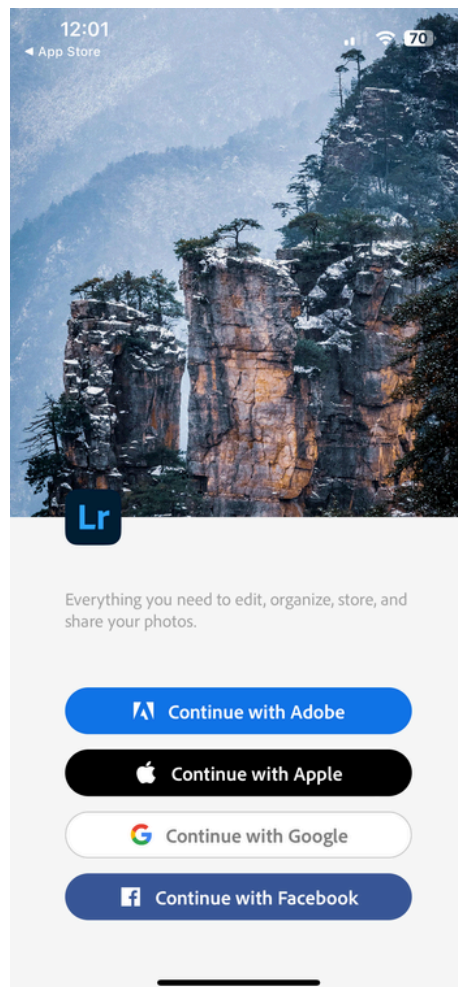
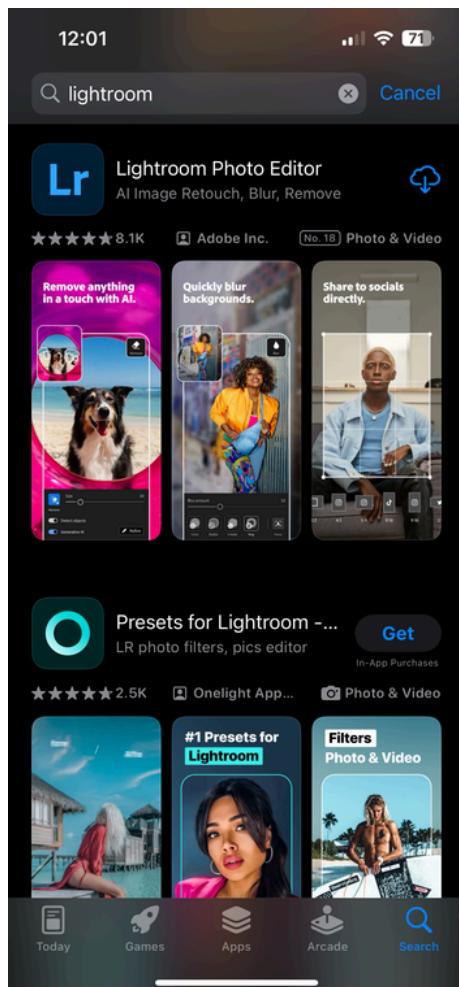
Wil je net dat beetje extra? Download Lightroom om je selfies te bewerken als een pro. Op de volgende pagina vind je een handig stappenplan, inclusief een speciaal gemaakte preset van Quinty die jouw selfies naar een hoger niveau tilt.

Het belangrijkste: geniet van het proces, speel met de mogelijkheden en laat jouw unieke energie stralen in elke foto!

DOWNLOAD DE LIGHTROOM APP

Om Kristel's Lightroom preset te kunnen gebruiken heb je de Lightroom app van Adobe nodig. Je kunt de Lightroom app downloaden via de [App Store](#) of [Google Play](#). Zodra je deze gedownload hebt, kun je je aanmelden met jouw Google, Adobe, Apple of Facebook account.

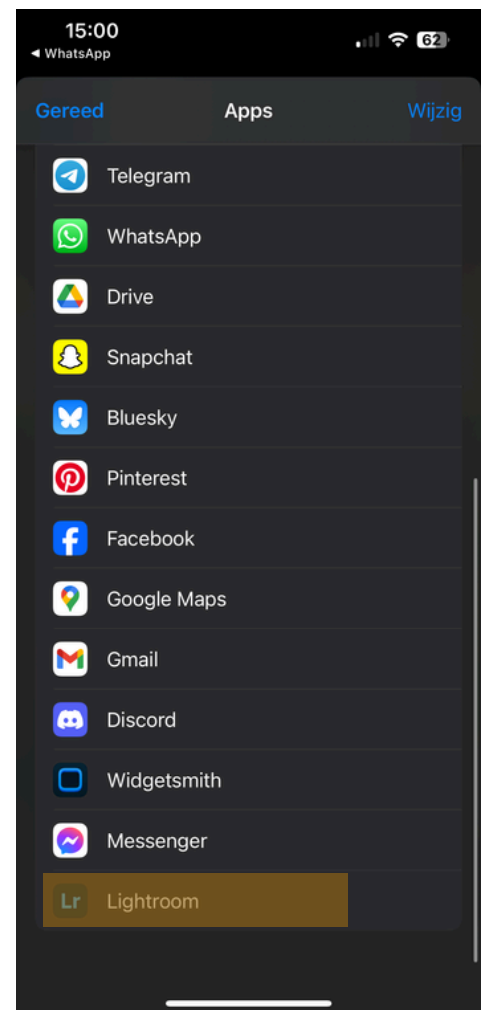
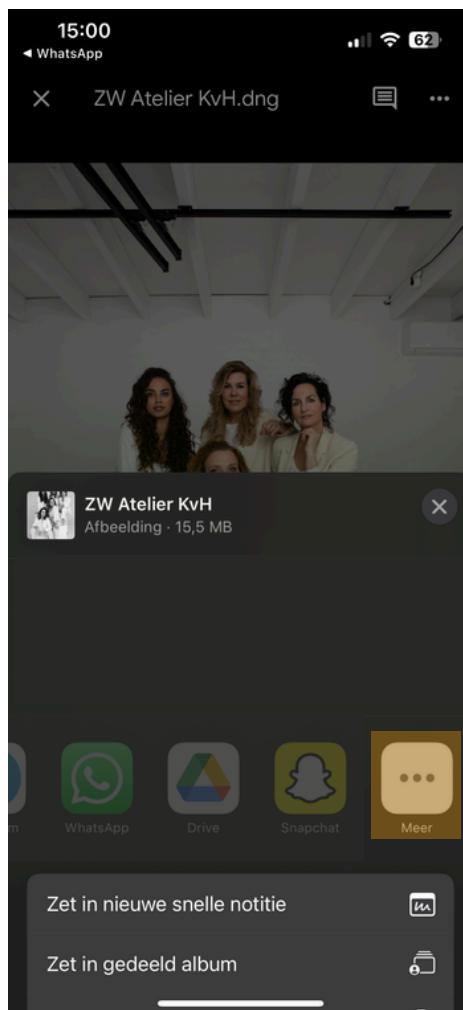
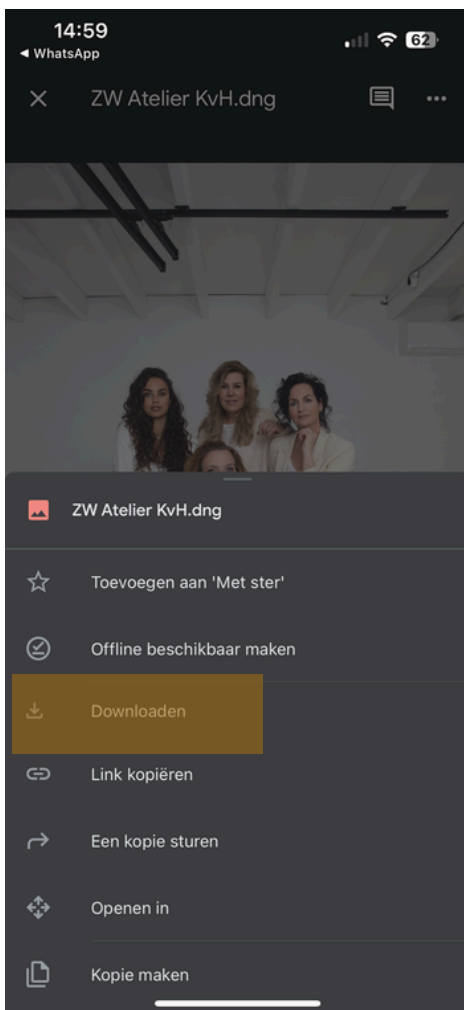
Let op: Je hebt alleen de gratis versie nodig. Het premium offer kun je eenvoudig weigeren door op het kruisje te drukken.



DOWNLOAD DE PRESET: APPLE

Klik op [deze link](#) om het bestand te downloaden. Het bestand kun je terugvinden in de Bestanden app.

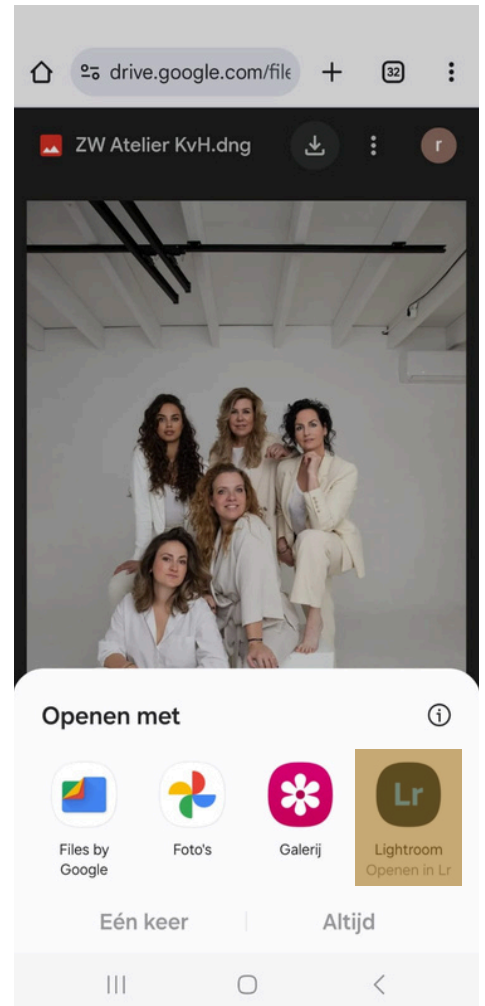
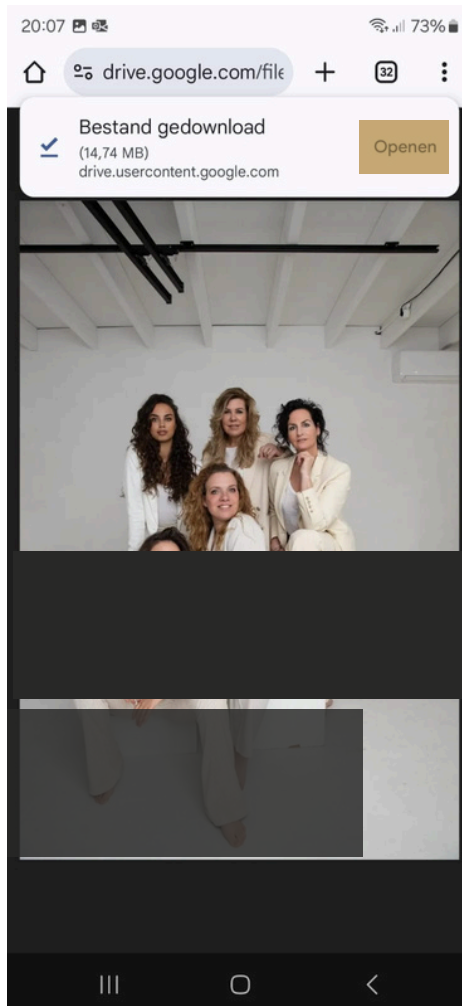
Druk rechtsbovenin op de 3 puntjes en druk op 'Downloaden'. Navigeer nu naar rechts bij het rijtje met apps tot je rechts 'Meer' ziet staan. Druk hierop en ga op zoek naar de Lightroom app.




DOWNLOAD DE PRESET: ANDROID

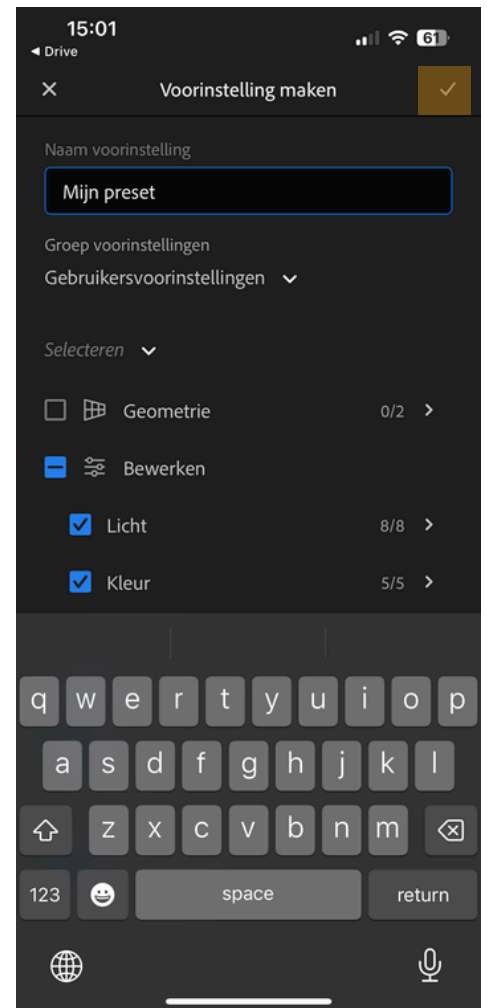
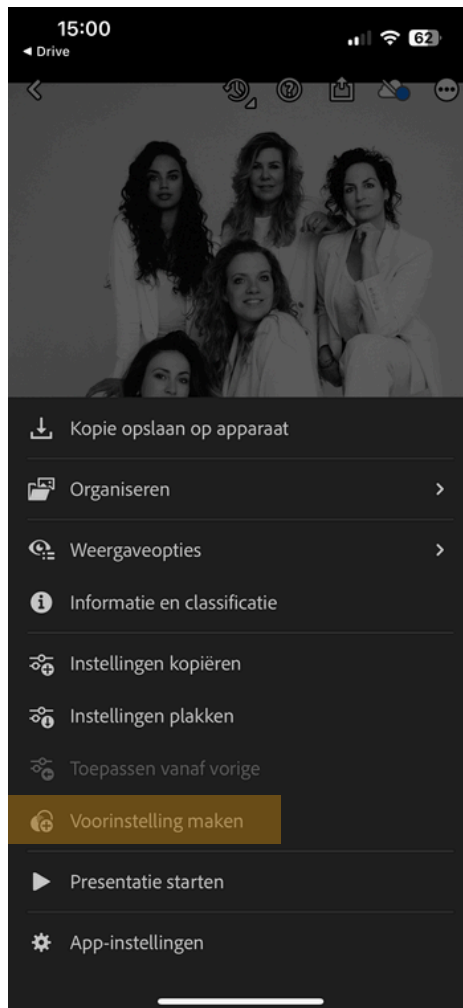
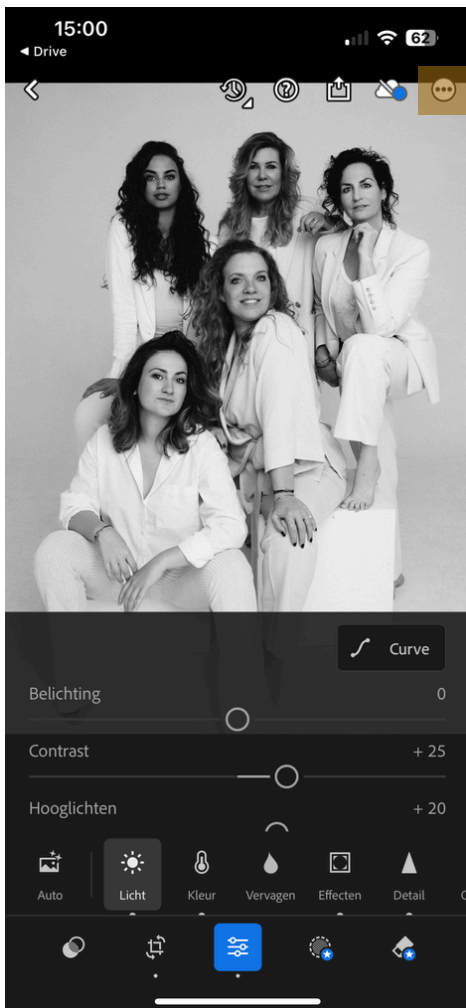
Klik op [deze link](#) om het bestand te downloaden. Het bestand kun je terugvinden in de Bestanden app.

Druk bovenin op het download icoontje. Wacht tot het bestand gedownload is en druk dan op 'Openen'. Je ziet nu de optie om het in de Lightroom app te openen.




SLA DE LIGHTROOM PRESET OP

Je ziet nu een foto van Kristel met de preset hierop toegepast. Om de preset te kunnen gebruiken, moet je de preset opslaan in de app. Klik linksonderin op het 'Presets' icoontje.  Navigeer nu naar het witte rondje met drie puntjes rechtsbovenin en druk vervolgens op 'Voorinstelling maken'. Geef de preset een naam en druk op het vinkje.



YES!! JOUW EIGEN PRESET!

Jouw preset staat nu opgeslagen bij het 'Presets' icoontje  onder het kopje 'Gebruikersvoorinstellingen'. Druk hierop om jouw preset te zien.

Veel plezier met het bewerken van jouw toffe foto's! :-)

