撮影までに取り組む美しくなる7step

- 美しくなれるよ、美しくなりたいと思って動き出して諦めずあなたがあなたを信じたら
  - 何をすればいいのか
    - 美しなるために日常に加える習慣は何？２つ
    - 美しなるために日常から失くす習慣は何？２つ
  - 宿題
    - 決めたことを紙に書いて壁に貼り、毎日眺めて読むこと
- 撮影するカメラマンは、あなたをより素敵に撮ろうとしか考えてない
  - 何をすればいいのか
    - 撮影してくれる人は、撮影している時間なによりあなたをのことを考えている
    - あなたが恥ずかしいとか不安とかいっても、それをちゃんと包み込んでくれる
    - あなたは、カメラマンにどう見て欲しい？
  - 宿題
    - 恥ずかしいとか自信ないとか、とりあえず置いといて、あなたをどうみてほしい？
- 自分への扱いが他人への扱い方より大事
  - 何をすればいいのか
    - 他人はあなたの人生に何もしてくれない
    - あなたがあなたを丁寧に扱ってなかったら、他人も雑に扱う
    - 丁寧とは、自分の声を聞いて、素直に行動してみること
  - 宿題
    - 何を食べたいか感じて食べてみる
    - 疲れているなら、ゆっくり身体を休めることを優先的にすること
- 今のままでいいのか、撮られた時点から半年後を想定して撮られるか
  - 何をすればいいのか
    - 今のあなたを撮って欲しいのか
    - 未来を見据えての今なのか
    - どんな自分を撮って欲しいのか明確にしてみよう
  - 宿題
    - 考えていたら報告してみよう
    - 頭の中を言葉にすることで自分の頭の中も整理されるよ
- どんな洋服を着たいのか考えてみる
  - 何をすればいいのか
    - 今まで持っている服が、撮られたいイメージにぴったりなのか
    - こんな私でありたい！を叶える服を探すのか
    - 自分の想いを明確にして、洋服を選んでみよう。
    - 選べないならイメージを定員さんに伝えてみよう
  - 宿題
    - イメージをまずは報告してみよう
    - イメージがわかないなら、雑誌を３冊買ってきて、気になるやつを片っ端から切り抜いてノートに貼っていこう
- 未来の自分に今の自分へのアドバイスを聞く
  - 何をすればいいのか
    - １年後の自分から１回だけ今の自分へアドバイスをもらえるのであればなんて声がけがあるのか妄想してみよう
  - 宿題
    - 自分の時間に妄想してみる
    - 来年の今の自分から一言言われるとしたら何かな
- 選択してきた今から未来を考えるのではなくて、未来をこれから選択しよう
  - 何をすればいいのか
    - 過去に縛られても未来は変わらない
    - 今までどうあったか、ではなく、これからどうしたいか、その時間を増やしていこう
    - 常識とか当たり前とかど一でもいいから、他人の頭で考えられたことを取り入れないとして、自分がこれからやりたいことはなに？
  - 宿題
    - 実際に考えて、ノートに書いてみよう
- あなたが謙遜しても、相手は思ったから言っているだけだ
  - 何をすればいいのか
    - 褒められても謙遜して相手の気持を受け取らなかったとしても相手はそう思っていることには変わりない
    - 他人にはそうゆう側面が見えているだけなので、あなたがどう思おうが関係
    - それは一つの側面なのだ
  - 宿題
    - あなたが褒められてムズムズすること書き出してみよう。まずは受け取ってみよう
    - 褒めて♪って知り合いにいってみよう

稼げるカメラマンになるために最低限必要な７か条

- あなたの魅力は、あなたが知らないところにある
  - 宿題
    - あなたの魅力や素敵な所を人に聞いてみて下さい。
    - あなたが思っている魅力と、他人が思っている魅力は別物なのです。
- 知らない自分がほとんど
  - 鏡の話
    - 鏡の前にいるあなたと他人の前にいるあなたは別人です。
    - 知らない自分を受け入れなくてもいいから、知ることのほうが大事
    - 自分を知り他人を知れば、問題は起こらない
- 自分の身体つきをどうしたいのか考えてみる
  - 何をすればいいのか
    - パンツ一枚か全裸で鏡の前に立ってみる
    - 自分と向き合う
    - それを見てどうしたいと思うのか受け入れ行動すること
  - 宿題
    - わがままボディだったなら、どうしたいのかちゃんと自分で自分を把握して行動すること。
- 自分を把握する
  - 何をすればいいのか
    - 自分が何があるとテンションが上がるのか
    - 何が起こるとテンションが下がるのか
    - 下がる傾向の時は何をしているのか
    - 自分ってどんな人か聞いてみる
  - 宿題
    - 実際にノートに書いてみる
    - まとめたものを改めて眺めてみて、感じたことを報告してみる
- 誰に見てもらいたいか意識する
  - 何をすればいいのか
    - 自分に見せたいのか
    - お客様に見せたいのか
    - 家族に見せたいのか
    - 未来の子供に見せたいのか
    - 誰にどう思われたい写心を撮って欲しいのか、考えてみよう
  - 宿題
    - 考えて、ノートにまとめてみよう
    - 頭の中だけで考えるのはだめ
- 今・現在はただの結果、未来どうしていきたいのか決める事
  - 何をすればいいのか
    - 何が出来るのか、ではなく、何がしたいのか、で、考えてみる
    - 過去から未来を想像しても制限があるの
    - どうやるかは考えない
    - 今どうゆう状況かも考えない
  - 宿題
    - 過去の傾向からではなく、今未来をどうしたいのか考えてみる
- 自分の固定概念を外しても良い許可を出す
  - 何をすればいいのか
    - 自分の常識が井の中の蛙だってことはよくある
    - あなたが知っていることは、この世界の１％も満たない
    - やったことないことの方が、ほとんどなのにいつも不安がる
  - 宿題
    - やったことないこと、見たことないことをやってみよう
    - 計画を立ててみよう
- 他人が言ってくれる『素敵』という言葉をただ受け入れる。
  - 何をすればいいのか
    - 自分のダメだなぁと思う個性は、誰かにとっては憧れの一部である
    - 主観と客観の違いを認識すること
    - 他人から見て素敵な部分はドンドン磨いてい行ったら良い
  - 宿題
    - 友人に、自分の魅力を聞いてみる
    - 勇気を出して
    - 沢山の人に直接聞いてみるのがポイント