



Övning: Fotograferingsuppgift

Mål

Du lär känna dig själv och din vardag genom fotografering.

Anvisning

I den här övningen observerar du ditt eget liv genom att fotografera din verkliga och autentiska vardag. Fotografierna hjälper dig att lära känna dig själv.

Fotografera vardagliga situationer i ditt liv. Fotografera allt som är viktigt i ditt liv.

Fotografera också det som du tror kommer att vara viktigt och värt att komma ihåg ännu om flera årtionden.

Fotografera också känslomässiga situationer, till exempel

- skratt
- gråt
- lycka
- otur
- irritation

Låt känslor, blickar och ansiktsuttryck bli synliga i dina foton. Fotografera också roliga ansiktsuttryck. Fotografera dina egna olika sidor och personlighetsdrag.

Fotografera din kropp, även mellan tårna, öronen, rynkorna, magen, naveln... Håll ändå intimitetsområdet för dig själv eller visa endast bilderna efter noggrant övervägande.

Det är tillåtet att se sig själv som en bra person.

Tänk dock på att du måste ha lov att ta bilder av alla som syns på fotografierna. Fotografering får inte kränka andra människor.

Vad hittade du på fotografierna? Du kan också skriva ner dina observationer