OBSAH

PŘEDMLUVA 6
ÚVOD 8

1 ZAČÁTKY 10
Všichni musíme někde začít. Ať už se jedná o jakou samostatně naší existenci či úplně jiný druh cesty, máme před sebou na začátku úkol objevit celý svět. Začátek mateřství, dětství i fotografování jsou vzrušující a důležité okamžiky. V první kapitole tyto začátky připomeneme.

2 FOTOAPARÁT 22
Naše fotoaparáty jsou důležité nástroje, kterými můžeme dokumentovat své životy. Čím více času a energie na seznámení se svými fotoaparáty věnujeme, tím spíše dokážeme své každodenní snímky zlepšit. Na naše výsledky mohou mít zásadní vliv dokonce i ty nejjednodušší tipy a triky. Ve druhé kapitole postupně prohlédneme jednotlivá nastavení.

3 KOMPOZICE A KREATIVITA 36
Hledáček fotoaparátu si můžeme představit jako své malířské plátno. Při fotografování všedních dnů se snažíme tento rámec vyplnit uměleckými způsoby. Kromě toho, že se pokusíme zachytit nejpřitažlivější výraz v ten pravý okamžik, můžeme také využít prvky kompozice a metody zámorání nedbných momentek, díky nimž budou naše obrazové fotografie ještě přitažlivější. Ve třetí kapitole představíme jednoduché a kreativní způsoby kompozice, které lze využít pro každý záběr.

4 RŮST 50
Momenty dětství vesmír rychle mění. Při každé fotografické příležitosti, ať už velké či malé, nám děti rychlou přímo před očima. Vzhledem k těmto rychlým změnám je důležité zachytit etapy a fázy, kterými naši potomci den za dnem procházejí. Čtvrtá kapitola nás provede dětským vývojem a vybídne nás dokumentovat každý krok – našich dětí i nás vlastní.

5 DETAILY 64
Život spočívá v detailech, které utvářejí jedinečný příběh každé matky. Všechny detaily – od jednotlivých vlasů na hlavách našich dětí po malé, ale významné výjevy z každodenního dění – stojí za to, abychom je zaznamenali. V páté kapitole se soustředíme na zachycení všech drobností, kterých je naše mateřské srdce plné.

6 RUTINY 76
Náš život se často točí kolem každodenních stereotypů. Ať už na nich záležíme, nebo je nenávidíme, bez nich prostředkých činností se neobejdeme; dávají našim životům předvídatelný rytmus a vyplňují jeho značnou část. V šesté kapitole se naučíme každodenní rutiny lépe ocenit a sledovat je z nové perspektivy.

7 PROSTORY 90
Naše obytné místnosti vytvářejí prostředí, kde předvádíme všechny úspěchy mateřského úsilí. Historky svého života nevyčítáme jednou bez pomoci, na němž se odehrávají. Od kuchyně přes koupelnu až po ložnici se v sedmé kapitole vydáme na cestu po své domácnosti a budeme si vybírat pevných bodů našich příběhů.

8 MÍSTA 102
Za našimi čtyřmi stěnami leží celý svět, který můžeme zkoumat. Naše výlety – od bezprostředního sousedství až po exotické destinace – představují barevné kamínky v mozaice našich životů. Když dokumentujeme blízké i daleké životní cesty, nesmíme přitom zapomenout přibalit i svůj fotoaparát. V osmé kapitole se vydáme na místa, kde trávíme svůj čas, a ukážeme si, jak je fotografovat.

9 KONTAKTY 114
Díky vztahům, které vytváříme, dostávají naše životy větší smysl. Vztahy jsou ve všech nejdůležitější a mateřství je na každé úrovni podstatné. Při výchově svých dětí se nejvíce nadějeme, když můžeme pozorovat, jak pomalu budují své vazby k jejím lidem. V deváté kapitole budeme sledovat osobní kontakty, které nám i našim dětem pomáhají v rozvoji.

10 SYMPATIE 124
Během svého života zakoušíme škálu v mnoha podobách. Již od svých prvních dní si naše děti vytvářejí náklonnost k určitým věcem. Objekty citů našich dětí, ať už představují pohodlí, radost či uspokojení, nebo slouží ke hře, přispívají ke našim životům opakovaně a pomáhají formovat dětskou osobnost. V desáté kapitole prozkoumáme velmi řadu oblíbených předmětů – od těch pouze příjemných až po milované – a při-

11 MILNÍKY 134
Významné životní chvíle zůstávají dlouho v paměti. Po narození našich dětí rychle následují další a další příležitosti okamžiky, které můžeme oslavovat. Všechny tyto milníky, od prostých a často nenápadných momentů, kdy dítě sáhne tuhlé poprvé, až po nepřehlédnutelné životní úspěchy, přitom stojí za zachycení. V jedenácté kapitole vyzdvihneme velké i malé kroky a připomeneme, že každý milník našeho dítěte patří zároveň i nám.

12 DALŠÍ KROKY 146
Úkol rodinného historika nespočívá jen v pozorování a zaznamenávání pozitivních okamžiků. Po fotografické dokumentaci následuje umělecké vyjádření a proces, který tyto úlohy přenáší k životu. Kvalitu skryté v našem úsilí se plně projeví teprve poté, co své snímky upravíme a nahrajeme je na webové forum. Ve dvanácté kapitole se zmíníme o tom, co přichází za fází po stránce epizodě.

PŘISPĚVATELKY 158
REJSTŘÍK 160
PODĚKOVÁNÍ 160