

KLEUR en jouw contrast

Kleurkeuze baseren op je contrastniveau.

Je kleurkeuze baseren op je eigen contrastniveau maakt dat je er altijd heel “eigen” en natuurlijk uit ziet. Het versterkt ook altijd je uitstraling, waardoor mensen gauw het idee krijgen dat je voor hen “vertrouwd” bent.

Heb je je eigen contrast kunnen vaststellen met de donker-licht schaal?
Kon je jezelf zien alsof je naar een zwart/wit foto van jezelf zat te kijken?
Als je het moeilijk vond is hier nog een tip: kijk door je wimpers in de spiegel en vernauw je ogen net zo lang tot kleurvlakken donkere en lichte vlekken worden. Dan zie je ook hoe groot het contrast daartussen is. Zie je eigenlijk alles in één schaduwkleur, dan is er weinig of geen contrast.

VRAAG: Wat heb je geleerd van deze video?

Beantwoord onderstaande checklist en voeg eventueel antwoorden toe die voor jou van belang zijn.

- ☐ Ik begrijp nu dat contrast belangrijk is als je natuurlijk wilt overkomen .
- ☐ Ik heb nog nooit aan mezelf gedacht als “licht” of “medium” of “donker” of “contrastrijk”.
- ☐ Ik vond het heel verrassend om mijn contrast te meten.
- ☐ Ik begrijp nu waarom ik zoveel van zwart/wit combinaties houd.
- ☐ Ik begrijp nu waarom ik niet van contrast houd.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

OEFENINGEN

Als je de opdracht uit de video nog niet hebt gedaan, dan staat hij hier nog een keer op uitgeschreven. Als je het al wel hebt gedaan, kun je de eerste 3 stappen overslaan en verder gaan vanaf stap 4

STAP 1

Kijk eerst naar je huid. Is die licht, medium, of donker van kleur?
Kruis je antwoord aan op het formulier.

STAP 2

Kijk naar je haar. Is de kleur ervan licht, medium of donker?
Kruis je antwoord aan op het formulier.



STAP 3

Kijk naar de kleur van je ogen. Is die licht, medium of donker?
Kruis je antwoord aan op het formulier.

Nu weet je dus welk contrastniveau je hebt.



STAP 4

Kijk nu in je kast welk contrastniveau je jezelf automatisch altijd hebt toegedacht.
Is het anders is dan wat je hebt geconcludeerd uit de conclusie van de formulieren?
Kijk dan of je je haar bijvoorbeeld (veel) donkerder of (veel) lichter hebt gemaakt dan het van nature is. Dat wil nog wel eens afwijkingen veroorzaken in je contrastgebruik.

STAP 5

Droeg je al combinaties die overeenkomen met jouw contrastniveau? Als dat niet het geval is kun je kijken of je, met wat je in je kast hebt, andere combinaties kunt maken die wel op je eigen contrast aansluiten.

Hoe werkt dat voor je?

Misschien heb je andere kleding nodig. Maar je kunt ook beginnen met een sjaal of een stropdas voor het creëren van contrast.

Maak een lijstje van wat je nodig hebt zodat je gerichte aankopen kunt doen.

Veel plezier!

Huid:	☐ licht	☐ medium	☐ donker
Haar:	☐ licht	☐ medium	☐ donker
Ogen:	☐ licht	☐ medium	☐ donker

3 donkere	je kleuring is donker je hebt een laag contrast	
2 donkere+ 1 medium 2 medium + 1 donkere	je kleuring is donker je hebt een medium contrast	
2 medium + 1 lichte	je kleuring is medium je hebt een medium contrast	
3 medium	je kleuring is medium je hebt een laag contrast	
2 lichte+ 1 medium	je kleuring is licht je hebt een medium contrast	
3 lichte	je kleuring is licht je hebt een laag contrast	
1 lichte+ 1 medium + 1 donkere	je kleuring is contrastrijk je hebt een medium en hoog contrast	
2 donkere+ 1 lichte 2 lichte + 1 donkere	je kleuring is contrastrijk je hebt een hoog contrast	

Licht:

De kleuring in je huid, haar en ogen is vrij licht.

Je beste kleurcombinaties bestaan uit combinaties van lichte en medium kleuren.

Je beste effen kleuren (voor b.v. een jas) zijn eveneens licht tot medium.

Medium:

De kleuring in je huid, haar en ogen is medium. Je beste kleurcombinaties bestaan daarom uit medium kleuren, gecombineerd met lichte kleuren, of medium kleuren, gecombineerd met donkere kleuren. Je beste effen kleuren (voor b.v. een jas) zijn eveneens medium.

Donker:

De kleuring in huid, haar en ogen is donker. Je beste kleurcombinaties bestaan uit kleuren die niet erg met elkaar contrasteren, maar wel met je huid. Donkere kleuren gecombineerd met heldere krachtige kleuren zijn een goede keus. Je beste effen kleuren zijn donker, licht of helder. Echter door helemaal in het zwart gekleed te gaan maak je jezelf onzichtbaar.

Contrastrijk:

Je hebt zowel lichte als donkere kleuren in je huid, haar en ogen. Je beste kleurcombinaties bestaan daarom uit lichte en donkere kleuren die samen worden gedragen met een heldere accentkleur. Je beste effen kleuren zijn donker of helder.



Druk deze pagina af op stevig WIT papier en knip de licht-donker schaal netjes uit voordat je de video gaat bekijken.

Leg ook een handspiegel klaar.

Tijdens het filmpje vragen we je waarnemingen te doen bij jezelf.

Zet het filmpje even op pauze () om meer tijd te hebben.