



**One Photo A Day TALK /
Yoga Voor de Ogen
2025**







+





Ik ben **Joost Joossen**.

Ik ben fotograaf. Ik ben schrijver van boeken. Ik ben papa van Jerom en Joske. Man van Mieke. Ik heb voortdurend veel ideeën. Ik hou van muziek, van film, van mensen, van boeken, van boekenwinkels, van reizen, van kunst, van mooie dingen, concerten, van lekker eten, van alleen zijn, van samen zijn, wandelen, lopen, dansen, fotograferen,...

Ik hou eigenlijk van heel erg veel.

En jij?

Welke 3 dingen vind jij echt GEWELDIG?

- 1.
- 2.
- 3.



www.joostjoossen.be



Whether you're using a top-notch camera or the one on your phone, anyone can practise being more present through photography. *One Photo a Day Keeps the Doctor Away* will help you do just that, through 160 photography challenges that encourage you to slow down and look around.

To inspire you, each challenge is accompanied by a carefully selected quote, sourced from a diverse collection of books by inspiring thinkers, writers, artists and philosophers – all of them experts in the art of looking, seeing and being.

Taking a moment out of your busy day to create a thoughtful image will sharpen your focus and creativity. Share your discoveries with the world, using the hashtag for the challenge, so others can see what you saw.

Now, open the book and pick a photo challenge.
What will your photo look like today?

#onephotoaday

Joost Joossen
**INSPIRING WAYS
TO SLOW DOWN
AND LOOK
AROUND**



ISBN 9789460583278

LUSTER

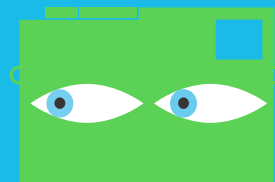
ONE PHOTO A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

Joost
Joossen

LUSTER

ONE PHOTO

A DAY

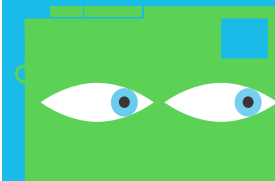


JOOST JOOSSEN

KEEPS THE

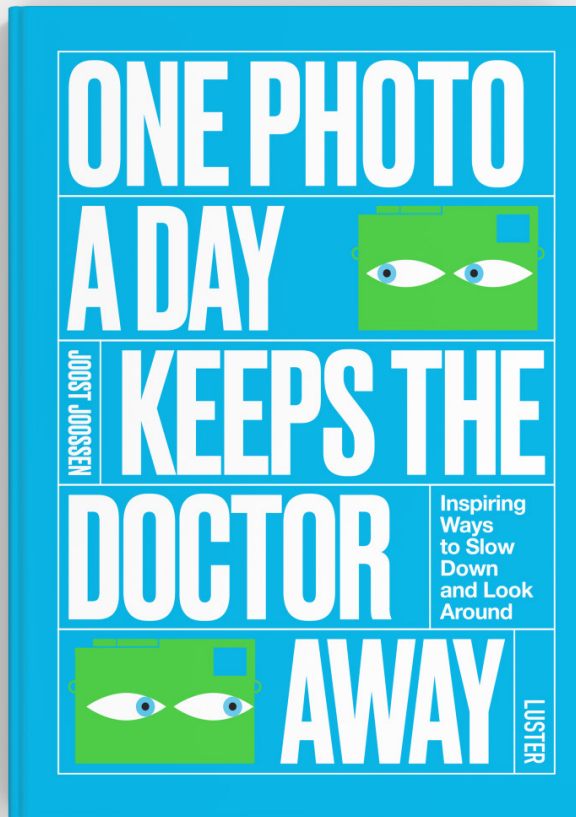
DOCTOR

Inspiring
Ways
to Slow
Down
and Look
Around



AWAY

LUSTER



**160 quotes over kijken, zien
& zijn**

160 foto opdrachten

- pauze nemen in drukke dag
- focus & aandacht verbeteren
- meer mindful door intenser te kijken naar de wereld waarin je leeft
- blijer worden door intenser te kijken

10 tips voor betere foto's

**hashtags om te delen met de
wereld**

creativiteit bevorderen

077

**PICK A SONG YOU LOVE
TODAY AND TAKE A PHOTO
TO ILLUSTRATE WHAT
IT MEANS TO YOU.**

Listen to the song on repeat. Look up the lyrics and try to figure out what your picture should look like. Then create your photograph. Try to capture the intangible feeling that this song evokes in you.

"A great photograph is one that fully expresses what one feels, in the deepest sense, about what is being photographed."

Ansel Adams

015

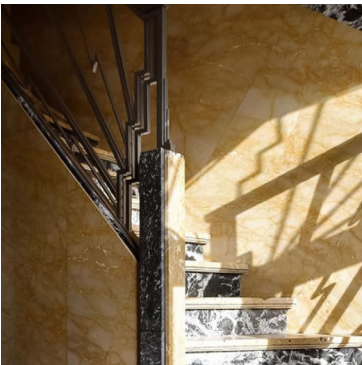
**TAKE 10 PICTURES
OF YOUR HOUSE TODAY,
AS IF YOU WERE PUTTING
IT ON THE MARKET.**

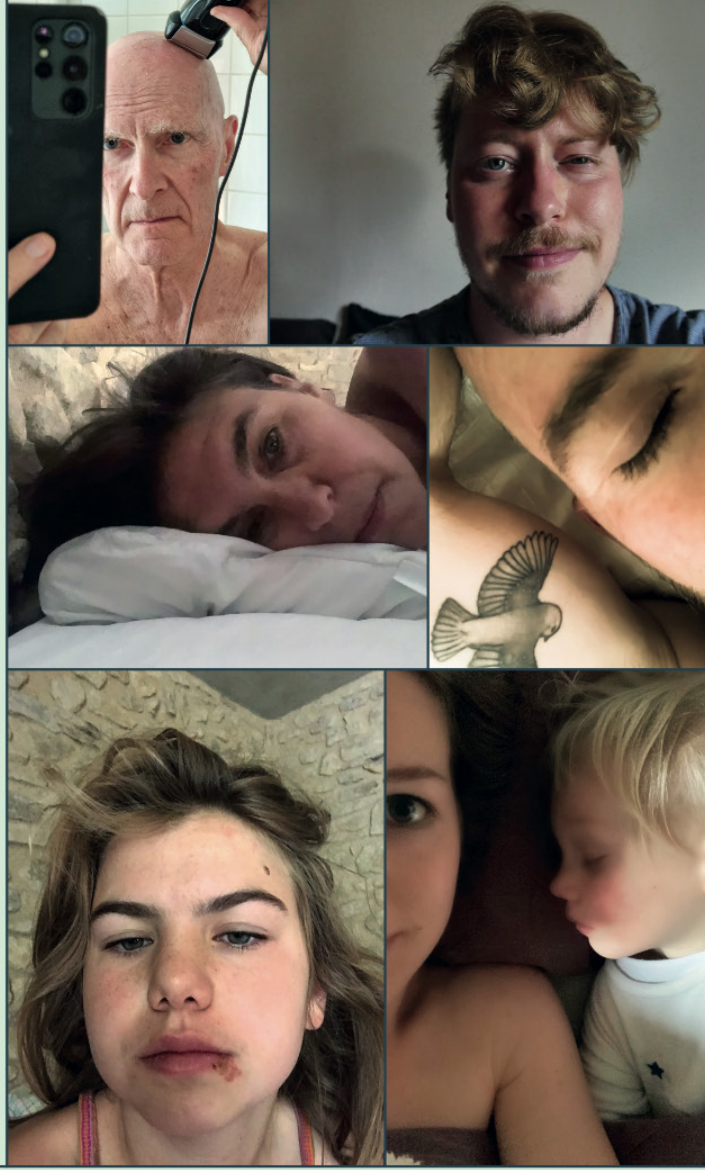
Things can become invisible when we see them day in day out. We tend to get so used to our surroundings that we lose sight of them. Try to look at your home with fresh eyes today.

Suppose you were to sell your house. If you were leaving today to start over somewhere else, what would you miss the most? What makes your home so special? What are the ten most beautiful or unique features of the place you call home? Photograph the ten things you think are worthwhile.

"We shape our homes and then our homes shape us."

Winston Churchill





enkele eerste eenvoudige **FOTOGARFIE TIPS**

maak je lens schoon

Maak de lens van je telefoon regelmatig schoon, voor **scherpere foto's**.

de volumeknoppen van je telefoon
om de **stabiliteit van je camera** te verbeteren tijdens het fotograferen

hou je camera stevig vast / gebruik ellebogen voor **extra stabiliteit**

hou je adem in als je een foto neemt



hou je telefoon vast met **2 handen**:
doe alsof het een **echt fototoestel** is :-)



Zorg ervoor dat je **dicht**
naar je onderwerp toegaat.
Laat zien wat je wil laten
zien.



(unknown)

niet in -en uitzoomen
gebruik **je benen**



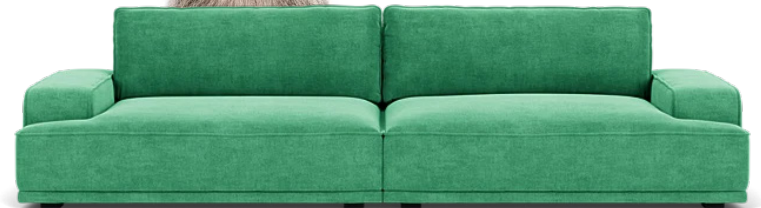
(Steve Mccurry)



duw op de plek die je **scherp** wil hebben in je foto



door naar boven en naar onder te schuiven, kan je de foto **lichter en donkerder** maken



je mag dit nu eens uitproberen op
FOTOGRAFEER 1 GROEN DING :-)
denk eraan:
dichter naar je onderwerp
gebruik de volume knop voor stabiliteit
scherpstelling bepalen met vinger
lichter donkerder maken met vinger



**waarom fotograferen
mensen eigenlijk?**

waarom fotograferen mensen eigenlijk?

Herinneringen vastleggen: Mensen willen momenten vastleggen om later op terug te kunnen kijken, zoals vakanties, verjaardagen, of speciale gebeurtenissen. **Creatieve expressie:** Fotografie biedt een creatieve uitlaatklep waarin mensen hun unieke kijk op de wereld kunnen delen zonder woorden te gebruiken. **Schoonheid vastleggen:** Gewone mensen willen vaak de schoonheid om hen heen vastleggen, zoals een mooie zonsondergang, bloemen of het spel van licht en schaduw. **Momenten delen met anderen:** Sociale media spelen een grote rol in waarom mensen fotograferen; ze willen hun ervaringen delen met vrienden, familie of volgers. **Zelfexpressie:** Door zelfportretten of persoonlijke projecten kunnen mensen hun gevoelens, identiteit of stemming tonen. **De wereld ontdekken:** Fotografie moedigt mensen aan om meer te observeren en op zoek te gaan naar interessante details die ze anders misschien zouden missen. **Rust en ontspanning:** Fotograferen kan rustgevend werken en is een manier om je even los te maken van de dagelijkse hectiek en gefocust te zijn in het moment. **Herinneringen aan geliefden bewaren:** Foto's van familie, vrienden en huisdieren helpen mensen om verbonden te blijven met degenen die belangrijk voor hen zijn. **Reizen documenteren:** Mensen fotograferen tijdens het reizen om hun ontdekkingen vast te leggen en de unieke sfeer van een nieuwe plek te behouden. **Momenten vastleggen die anders verloren gaan:** Soms gaat het om het vastleggen van vergankelijke momenten die nooit meer terugkomen, zoals het eerste lachje van een kind of een regenboog. **Dagboek bijhouden:** Sommigen gebruiken fotografie als een visueel dagboek, een manier om dagelijks hun gedachten en gevoelens te documenteren zonder

te schrijven. **Verbondenheid voelen met anderen:** Het delen van foto's kan een manier zijn om relaties te versterken en ervaringen te delen, zelfs als mensen fysiek gescheiden zijn. **Oefenen van mindfulness:** Fotografie dwingt je om in het moment te zijn, te observeren, en aandacht te besteden aan wat er om je heen gebeurt. **Eenvoudige vreugde:** Fotograferen kan simpelweg plezierig zijn, een speelse en bevredigende activiteit zonder druk of verplichtingen. **Zelfreflectie:** Door foto's terug te kijken, kunnen mensen nadenken over hun leven, groei en ervaringen. **Technische interesse:** Voor sommige mensen gaat het om het leren en beheersen van de technische aspecten van fotografie, zoals belichting, compositie en scherptediepte. **Documenteren van verandering:** Mensen fotograferen om veranderingen in hun leven vast te leggen, zoals de verbouwing van een huis, de groei van een kind, of seizoenswisselingen. **Communicatie zonder woorden:** Foto's kunnen krachtige verhalen vertellen of emoties overbrengen zonder dat er tekst of uitleg nodig is. **Zich verbonden voelen met de natuur:** Fotografie in de natuur kan mensen helpen om zich meer verbonden te voelen met de wereld om hen heen, door dieren of landschappen vast te leggen. **Tijd stilzetten:** Fotografie biedt mensen de kans om de tijd even stil te zetten en een moment voor altijd vast te houden, wat een gevoel van controle en betekenis kan geven.

je kan ook fotograferen
om beter te leren
kijken en zien
om aandachtiger
te worden en te zijn



**Heb je dat soms? Dat gevoel.
Dat alles er zo nieuw en fris en
kraakhelder uitziet?**

**Het kan je soms
plotseling geweldig
overvallen.**

Je hebt dat ook wanneer je op **vakantie** gaat naar een plek waar je nog nooit bent geweest. Alles is **nieuw**. Je bent **nieuwsgierig**. Je bent **wakker**. Je bent weer even helemaal “**open**”. Je voelt je **levend**. Je hebt super veel **energie** en “**GOESTING**”.





mijn eigen wereldreis van 1 jaar:

minimum aan bezittingen (rugzak) , elke dag boeken lezen, mensen zien, elke ochtend in dagboek schrijven, foto's maken, kijken en zien, tijd nemen voor wat er is... In connectie met alles en iedereen, in connectie met de wereld en met mezelf, bewust, wakker, **levend in het leven!** Zo wilde ik altijd verder leven!

open
nieuwsgierig
wakker
goesting
spannend

gesloten
verveling
slaperig/suf
automatishe
piloot
apathie
saai



Instagram

NETFLIX



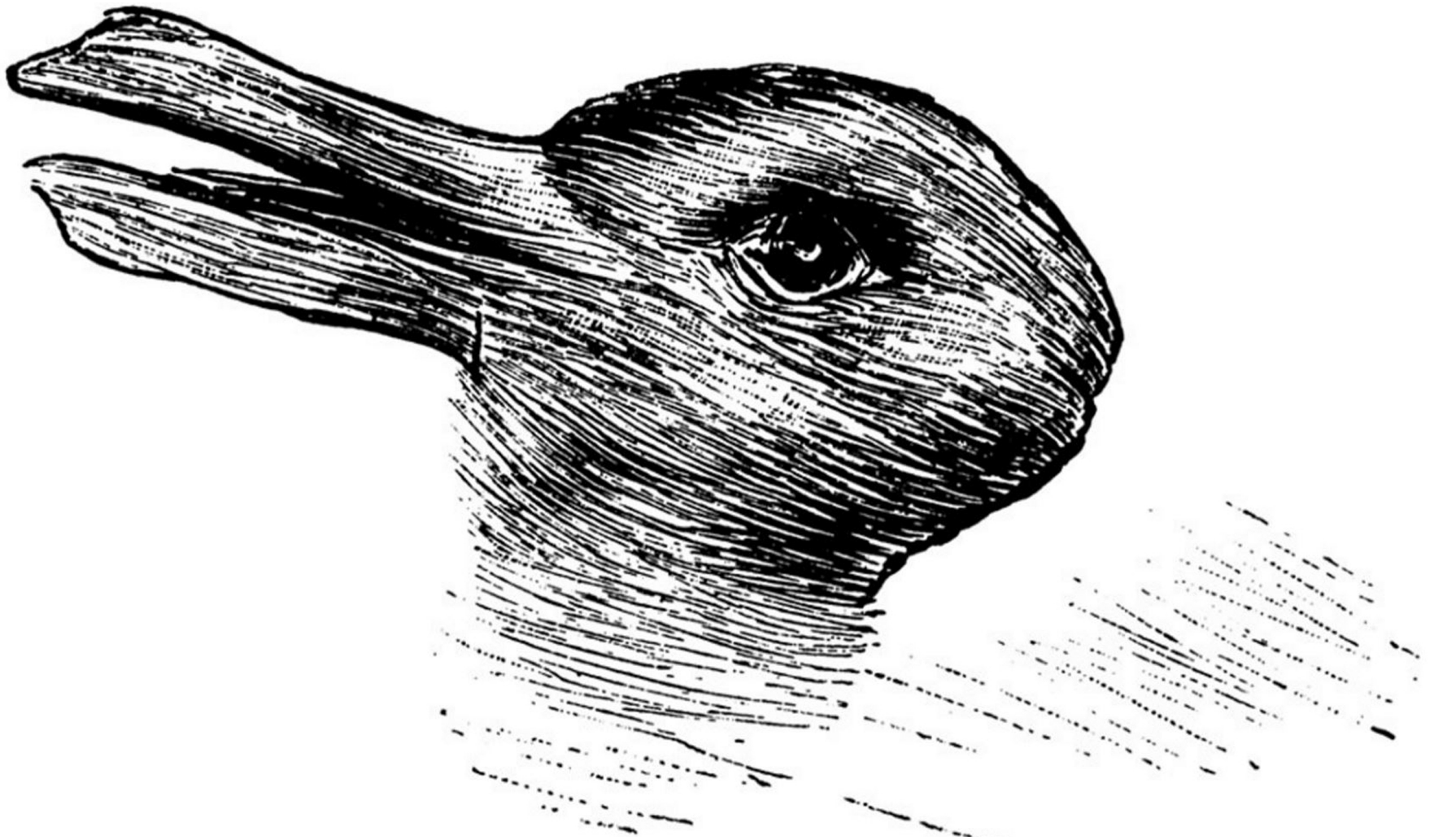
Google

WIKIPEDIA
De vrije encyclopedie

Available at
amazon



Zeg eens:
hoe ziet de voordeur
van je bureu er uit?



Wie ziet de **eend**? Wie ziet het **konijn**?

Wil je niet liever **zelf** kiezen
wat je ziet?

het museum of galerij als kijk-school

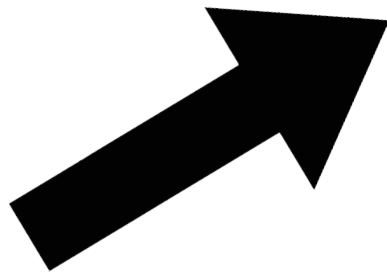


Onderzoek heeft aangetoond dat bezoekers van het Stedelijk Museum in Amsterdam gemiddeld slechts **30 seconden** bij een schilderij blijven staan. Bezoekers kunnen blijkbaar niet meer tijd en aandacht opbrengen. We zijn zo gewend geraakt aan vluchtig over dingen heen te kijken. We nemen niet de tijd om na te denken over wat dingen voor ons betekenen, welke waarde ze voor ons hebben. We kaatsen aan de oppervlakte van de wereld en drijven mee in een stroom waar we zelf niet voor kiezen.

In het museum of in een galerie kun je nu net je aandacht heel goed oefenen. Er is zoveel te ontdekken, als je je ervoor openstelt. Er is zoveel diepgang en kans tot reflectie en zelfreflectie.

Hier is de school om te leren dat alles niet altijd is wat het lijkt.

doen!



001

GO TO AN ART GALLERY OR A MUSEUM TODAY AND CHOOSE ONE WORK TO TAKE HOME WITH YOU.

One of the best ways you can practise paying attention to the things around you is to look at art. Think about how absurdly fast we move through a museum or an art exhibit, glancing at each artwork for just a few seconds, considering each work has taken days, weeks, months, or even years to create.

A good way to teach yourself to give art the attention it deserves is to play a game with yourself when you enter a gallery or a museum. Pretend that you have an unlimited budget and that you can take just one work of art home with you. Which one would you choose? Think about it very carefully. Take a picture of your final choice and use it as your screensaver.

“Art enables us to find ourselves and lose ourselves
at the same time.”

zo kan je dus ook naar je eigen leven

kijken



word een
TOERIST
in je eigen **leven**





AANDACHT is een SPIER die je kan TRAINEN

**En aandacht en focus
kan je trainen,
net als je spieren.**

**Door te blijven kijken
(door te fotograferen),
door elkaar aandacht
te geven, naar kunst
kijken, boeken lezen,
door te mediteren...**

**Wakker blijven.
Bewust verwonderd
blijven.**

027

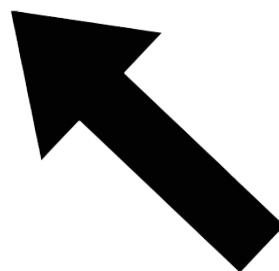
SET AN ALARM FOR EVERY HOUR TODAY. EACH TIME IT GOES OFF, PHOTOGRAPH WHAT YOU ARE DOING.

Do you know that feeling when you are having a fun evening with friends, talking, laughing, connecting? You are fully in the moment. For just a brief moment in time, there is no past, no future. You are here, in the now.

You can live in the here and now at any time of the day, just by paying attention. But this takes a lot of practice. Today you will have a chance to practise on the hour every hour. When your alarm goes off, become aware of the present moment and take a picture.

"Get rid of two things: fear of the future and the memory of past misery."

Seneca



doen!

20 minuten één boom fotograferen

- in tijdsblok werken: timer op 20 minuten
- **telefoon in vliegtuigmodus**
- jouw boom
- ver weg dicht bij
- naar boven naar beneden
- elk detail
- blijven zoeken, je door niets laten afleiden
- raak je toch afgeleid, telkens terug naar je boom
- oefenen, net als bij meditatie, telkens terugkeren naar je ademhaling, terugkeren naar je boom
- tot je timer van 20 minuten afloopt

032

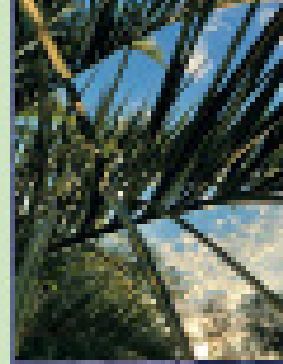
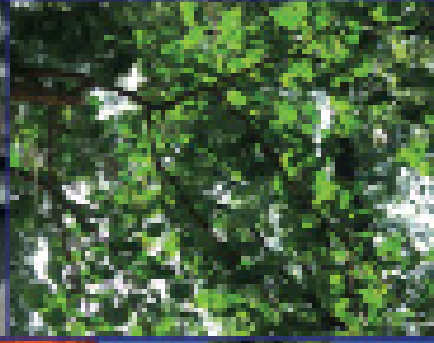
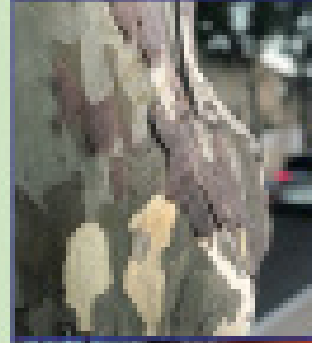
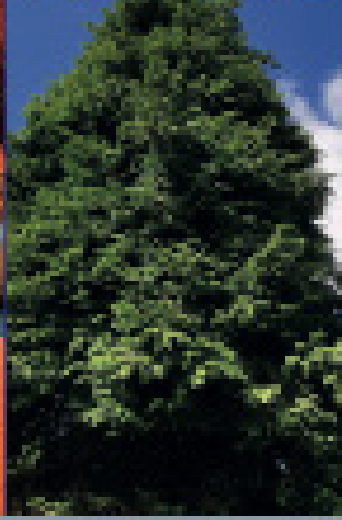
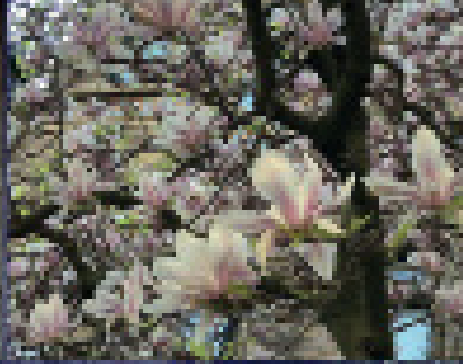
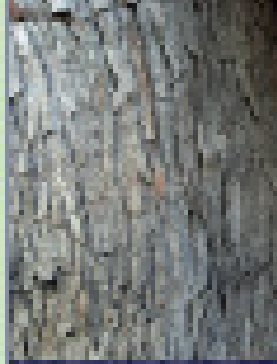
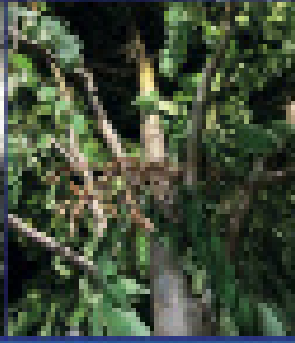
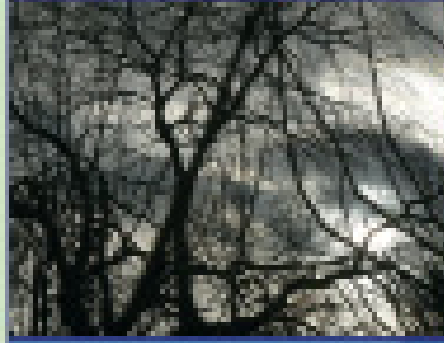
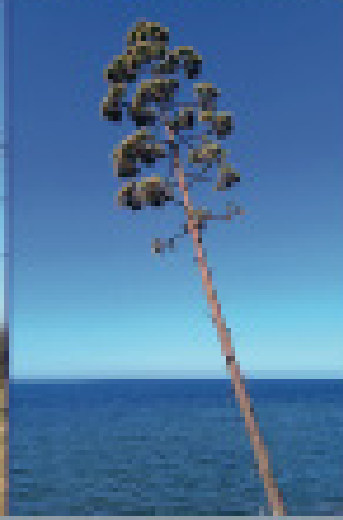
CHOOSE A TREE TODAY AND PHOTOGRAPH IT FOR 20 MINUTES.

Head to a park or forest and zoom in on a single tree. Challenge yourself to become an expert on that specific tree. Forget everything else around you for a moment. All there is is the tree, your tree. Step further away, get up close, move even closer, shoot it from different angles... Take as many photos as you can in twenty minutes. Don't stop!

At home, look up all kinds of information about your tree. Today you will become an expert on your tree.

"I have no special talent. I am only passionately curious."

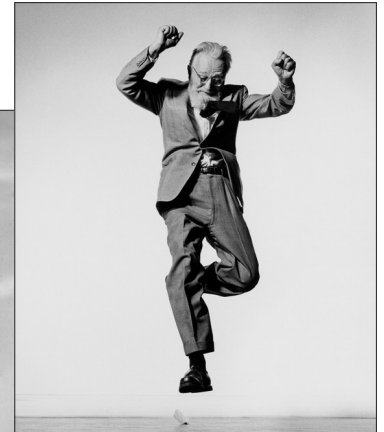
Albert Einstein







**Pauze nemen is
geen tijdsverlies.
Je hebt erna
alleen maar
winst.**



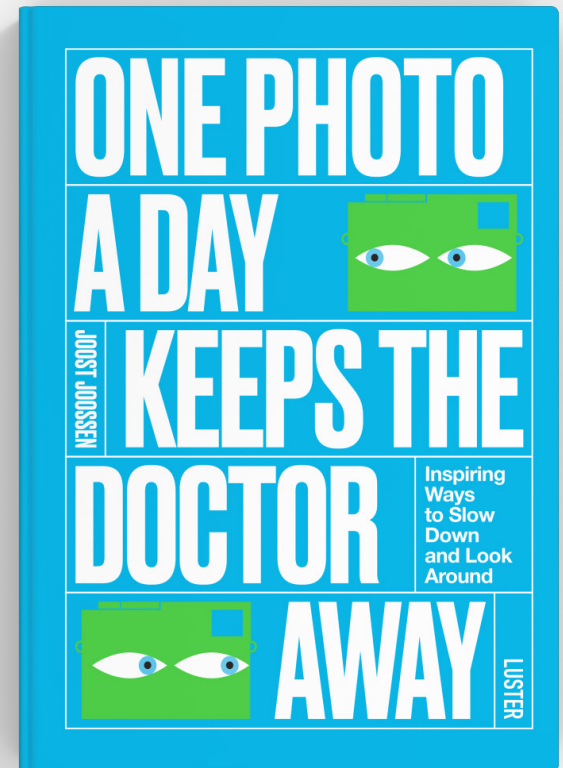
(foto's Philippe Halsman)

doe een opdracht uit
One Photo A Day
Keeps The Doctor Away



of ga gewoon
naar buiten
en doe even 15 minuten iets anders

(breng je camera om je te helpen
uit je hoofd te stappen
en **in de wereld**)



wil je grijs?

**of wil je
kleur?**

jij kiest er zelf voor

026

#onephotoaday026

TODAY SPOT 7 THINGS THAT YOU HADN'T NOTICED BEFORE DURING YOUR DAILY COMMUTE AND PHOTOGRAPH THEM.

These days we rarely have an opportunity to be bored. Thanks to our phones, useful information and entertainment is always at our fingertips and communication has never been so easy. It seems like we all have a fear of being bored. But some boredom would actually do us good, now more than ever.

Today put your phone in airplane mode and disconnect yourself from the rest of the world for a while during your (daily) walk. Spot 7 things that you hadn't noticed before on your familiar route and reconnect with your surroundings. In doing so, you will also reconnect with yourself. You'll see.

"My life is shaped by the urgent need to wander and observe, and my camera is my passport."

Steve McCurry

43

031

#onephotoaday031

TAKE A PHOTO OF EVERYTHING YOU EAT TODAY BEFORE YOU EAT IT.

Food is like fuel for our body and our amazing digestive system can process just about anything that we ingest. Take a second to think about this today. Each time you are about to eat something, photograph it first. Study it thoroughly, then eat it very slowly and consciously. Chew slowly and with your full attention. Try not to do anything else while you eat.

"When you practise eating with attention, you become more aware of how and what you think and how and what you feel. Your thoughts and feelings, especially your feelings about your body, play a major role in how and what you eat. The more you become aware of your thoughts and feelings regarding food issues, the better you will be able to eat mindfully."

Susan Albers

48

057

GO FOR A BAREFOOT WALK TODAY. TAKE PICTURES OF ALL THE NEW THINGS THAT YOU SEE WITH YOUR OWN TWO FEET.

Go to a park or a forest and take off your shoes and socks.
You can also check if there is a designated barefoot path near you.

You will find that you have to be much more careful about where you place your feet and more mindful of the ground that you're walking on. Your whole way of walking changes, which makes for a very refreshing experience.

Take pictures of your path. Photograph all the things that were always there, but that you have only just become aware of.

P.S. Bring a towel.

"Many situations in life are similar to going on a hike: the view changes once you start walking. You don't need all the answers right now. New paths will reveal themselves if you have the courage to get started."

je kan ook oefenen... op elkaar

Je kan ook naar elkaar kijken.
Met dezelfde verwondering.
En dezelfde aandacht.



TRY TO NOTICE THE COLOUR OF PEOPLE'S EYES TODAY (AND GIVE THEM THE FULL ATTENTION THAT THEY DESERVE).

Eye contact is instrumental in creating an authentic, deep connection with other people. Practise this today by focussing on other people's eyes. Every time you talk to someone, try to notice their eye colour and make a mental note of it. Watch how people respond to your genuine attention. Even if it is a bit of a clever trick, it's a good way to get into the habit of looking people straight in the eye.

Later in the day, ask someone you love if you can photograph their eyes. Observe them very carefully. Notice the complexity and the combination of colours in the irises. Are both eyes the same? Is it true that eyes are the mirror of the soul? Did you notice anything that you had not observed before? Does this make you feel uncomfortable? Why? Take a picture.

"Three minutes of staring into someone's eyes tells you more about them than ten minutes of talking."

Tim Ferriss



Echt luisteren.

- niet op automatische piloot
- we zijn zo opgejaagd en moe, dat we zelfs dat praten en connecteren met elkaar minder plek geven in ons leven
- net als naar kunst kijken, kan je je 'aandacht' oefenen op elkaar
- niet al nadenken wat je zelf wil zeggen, maar pauze laten, echt luisteren, actief luisteren



008

HAVE A REAL CONVERSATION TODAY AND THEN TAKE A REAL PORTRAIT.

Have you ever felt like someone is looking at you, but they aren't actually registering what you're saying? They have zoned out. In an age of constant (digital) distraction, focussing your attention on the person you are talking to can be challenging, but it is a skill worth practising.

Whenever you feel your attention slipping today – to the out-of-control pile of laundry, your bills, your co-worker's snide comment – bring yourself back to the present and get your attention back on track. Try not to think about the next thing you'll say, but instead listen with your full attention.

Practise this skill today by consciously listening to the person who is talking.

"Everyone is interesting. If you're ever bored in a conversation, the problem's with you, not the other person."

Matt Mullenweg

ASK SOMEONE IF YOU CAN PHOTOGRAPH THEIR SCAR TODAY AND ENQUIRE ABOUT THE STORY BEHIND IT.

We all carry scars, and each scar has its own story. Ask and listen. Forget about your own scars, your own story for a minute. Give your full attention. Then take your picture.

“Empathy is remembering that everybody has a story. Multiple stories. And remembering to make space to hear someone else’s story before immediately telling your own.”

Kae Tempest

Vraag naar iemands litteken en vraag of je het mag fotograferen.

- registreer de kleur van de ogen
- maak tijd / even helemaal hier en nu
- actief luisteren:
 - wees nieuwsgierig
 - niet aan je eigen litteken denken, het is zo dadelijk aan jou, maar niet nu

Als je de foto hebt gemaakt,
draai je de rollen om.

herhaling AANDACHT:

- geeft meer **KLEUR** aan je leven:
 - wees **NIEUWSGIERIG** blij nieuwsgierig
 - je **GROEIT** op die manier
 - je **GENIET** meer van de dingen
 - je leert op een **DIEPERE** manier
- het **BEVORDERT** je **CONNECTIE** met de dingen en de mensen om je heen
- aandacht is iets wat je moet blijven oefenen, elke dag opnieuw



027

SET AN ALARM FOR EVERY HOUR TODAY. EACH TIME IT GOES OFF, PHOTOGRAPH WHAT YOU ARE DOING.

Do you know that feeling when you are having a fun evening with friends, talking, laughing, connecting? You are fully in the moment. For just a brief moment in time, there is no past, no future. You are here, in the now.

You can live in the here and now at any time of the day, just by paying attention. But this takes a lot of practice. Today you will have a chance to practise on the hour every hour. When your alarm goes off, become aware of the present moment and take a picture.

“Get rid of two things: fear of the future and the memory of past misery.”

Seneca



morgen!

vandaag



Opdracht voor zo dadelijk:

Wanneer je straks naar de auto loopt of op weg bent naar huis, zet je telefoon even op vliegtuigstand en let extra goed op je omgeving. Zoek naar zeven dingen die je voor de eerste keer ziet, en fotografeer ze, gewoon voor jezelf. Dit helpt je om even los te komen van de routine en opnieuw verbinding te maken met je omgeving. Wat valt je op dat je eerder misschien niet had gezien? Doe dit elke keer opnieuw, telkens wanneer je op deze bekende route bent. Je zal oneindig veel nieuwe dingen ontdekken!

En zo wordt de dagelijkse wandeling een korte oefening in **mindfulness en ontdekking!**

026

TODAY SPOT 7 THINGS THAT YOU HADN'T NOTICED BEFORE DURING YOUR DAILY COMMUTE AND PHOTOGRAPH THEM.

These days we rarely have an opportunity to be bored. Thanks to our phones, useful information and entertainment is always at our fingertips and communication has never been so easy. It seems like we all have a fear of being bored. But some boredom would actually do us good, now more than ever.

Today put your phone in airplane mode and disconnect yourself from the rest of the world for a while during your (daily) walk. Spot 7 things that you hadn't noticed before on your familiar route and reconnect with your surroundings. In doing so, you will also reconnect with yourself. You'll see.

"My life is shaped by the urgent need to wander and observe, and my camera is my passport."

Steve McCurry

**“ALWAYS REMEMBER,
YOUR FOCUS DETERMINES
YOUR REALITY.”**

**George
Lucas**

