



C Ầ M N A N G T Ự T I N T R Ừ Ớ C Ồ N G K Í N H

HẾT NGẠI TRƯỚC ÔNG KÍNH

*5 tư thế dễ nhất + 4 điều Rose Studio cam kết, để bạn có bộ ảnh đẹp nhất
từ trước giờ*

Rose Studio

TÁC GIẢ

MỤC LỤC

- Lời mở đầu
- PHẦN I — Sự thật về những bức ảnh bạn không dám đăng
- Chương 1 — "Ảnh thờ": nỗi sợ có thật, không phải chuyện phóng đại
- Chương 2 — Niềm tin sai lầm: "phải đẹp sẵn mới chụp đẹp"
- PHẦN II — 5 tư thế + bí quyết hết ngại trước ống kính
- Chương 3 — 5 tư thế dễ nhất, ai cũng chụp được ảnh đẹp
- Chương 4 — Một buổi chụp ở Rose Studio thực tế diễn ra như thế nào
- PHẦN III — Chọn đúng gói cho cột mốc của bạn
- Chương 5 — 6 dòng dịch vụ & bảng giá minh bạch
- Chương 6 — 4 điều Rose Studio cam kết bằng lời
- PHẦN IV — Bước tiếp theo của bạn
- Chương 7 — Đặt lịch trong 3 bước
- Phụ lục — Khung điền tay: cột mốc bạn muốn lưu giữ

Lời mở đầu

Nếu bạn từng xoá đi hàng chục tấm ảnh tự chụp chỉ vì "trông không giống mình mọi khi đẹp hơn", bạn không hề đơn độc. Rất nhiều người tự loại mình khỏi một bộ ảnh đẹp — không phải vì không có tiền, không phải vì không có thời gian, mà vì một niềm tin sai: "phải đẹp sẵn mới chụp đẹp".

Cuốn cẩm nang nhỏ này không hứa biến bạn thành người khác. Nó chỉ làm một việc: chỉ cho bạn đúng những gì một ống kính chuyên nghiệp, một người hướng dẫn tạo dáng có kinh nghiệm, và một chút ánh sáng đúng cách có thể làm — để bạn thấy phiên bản thật của mình, đẹp hơn bạn nghĩ, không cần bộ lọc.

Bạn sẽ tìm thấy trong đây: vì sao nỗi sợ "ảnh thờ" là một hiện tượng tâm lý có thật chứ không phải chuyện nhỏ nhặt của riêng bạn, 5 tư thế dễ nhất để hết gượng gạo trước ống kính, và cách Rose Studio — nơi đã thực hiện hàng trăm buổi chụp tại TP.HCM — tổ chức một buổi chụp để bạn không cần chuẩn bị gì ngoài việc đến đúng giờ.

XEM TRƯỚC ẢNH MẪU CỦA ROSE STUDIO

Trước khi đọc tiếp, bạn có thể xem thử hơn 400 ảnh thật đã chụp tại Rose Studio — không phải ảnh mẫu quảng cáo đi thuê.

Xem tại: <https://rose-studio.pages.dev/>



PHẦN I — SỰ THẬT VỀ NHỮNG BỨC ẢNH BẠN KHÔNG DÁM ĐĂNG

Chương 1 — "Ảnh thờ": nỗi sợ có thật, không phải chuyện phóng đại

Có một câu đùa quen thuộc mà rất nhiều người tự nói về mình: "Chụp thẳng là ra ảnh thờ luôn." Nghe thì buồn cười, nhưng đứng sau câu đùa đó là một nỗi bất an rất thật — cảm giác ảnh của mình lúc nào cũng cứng đờ, vô hồn, không giống lúc mình cảm thấy đẹp nhất trong gương.

Đây không phải cảm xúc nhỏ nhất của riêng bạn. Giới nghiên cứu tâm lý và y khoa đã đặt tên cho hiện tượng này. Hiệp hội Phẫu thuật Thẩm mỹ Mặt của Mỹ (AAFPRS) từng ghi nhận: hơn một nửa số bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ được khảo sát cho biết khách hàng của họ muốn đẹp giống như ảnh selfie đã qua bộ lọc của chính mình — không phải giống một người nổi tiếng nào khác. Các nhà nghiên cứu gọi đây là "hội chứng Snapchat/Instagram dysmorphia": khoảng cách giữa gương mặt thật và gương mặt "đã chỉnh" trở nên đủ lớn để khiến người ta mất tự tin với chính mình.

Song song đó, một nghiên cứu của Đại học Nottingham Trent (Anh) phối hợp cùng Đại học Thiagarajar (Ấn Độ), đăng trên tạp chí *International Journal of Mental Health and Addiction*, mô tả hiện tượng "Selfitis" — nhu cầu liên tục muốn có một tấm ảnh bản thân đủ đẹp để đăng lên, và phía sau nhu cầu đó thường là một sự bất an thật về ngoại hình, không phải sự phù phiếm như nhiều người vẫn nghĩ.

Nói cách khác: nếu bạn từng thấy hồi hộp mỗi khi có ai đó giơ máy lên chụp mình, đó không phải vì bạn "khó tính" hay "không có duyên chụp ảnh". Đó là một phản ứng tâm lý rất phổ biến, có cơ sở khoa học, và quan trọng nhất — hoàn toàn có thể xử lý được bằng đúng ánh sáng, đúng góc máy và đúng người hướng dẫn.

RẤT NHIỀU NGƯỜI CŨNG TỪNG NGHĨ NHƯ BẠN

Rose Studio không sửa bạn thành người khác. Rose Studio cho bạn đúng ánh sáng để thấy phiên bản thật đẹp nhất của mình, không cần bộ lọc.

Nhắn Zalo tư vấn:

<https://zalo.me/0901444687>

Chương 2 — Niềm tin sai lầm: "phải đẹp sẵn mới chụp đẹp"

Có một niềm tin âm thầm khiến rất nhiều người trì hoãn việc đặt một buổi chụp ảnh chuyên nghiệp: "Đợi khi nào mình đẹp hơn/gầy hơn/tự tin hơn đã, rồi hẵng chụp." Vấn đề là cái mốc "đẹp hơn" đó gần như không bao giờ tới — vì tiêu chuẩn được đặt ra không phải là con người thật, mà là những tấm ảnh đã qua chỉnh sửa, ánh sáng studio, và một ê-kíp đứng sau hậu trường mà người xem không nhìn thấy.

Sự thật đơn giản hơn nhiều: một bức ảnh đẹp không phải kết quả của một gương mặt "hoàn hảo sẵn có". Nó là kết quả của ba yếu tố hoàn toàn có thể chuẩn bị được — ánh sáng đúng hướng, trang điểm hợp gu khuôn mặt, và tư thế đúng góc. Ba yếu tố này là công việc của ê-kíp, không phải của bạn.

Đây cũng là lý do vì sao trang điểm và hướng dẫn tạo dáng luôn nằm trong mọi gói chụp — không phải một dịch vụ cộng thêm, mà là phần cốt lõi giúp bất kỳ ai, kể cả người tự nhận "chưa từng chụp ảnh đẹp bao giờ", có được một bộ ảnh khiến chính mình bất ngờ.

KHÔNG CẦN "ĐẸP SẴN" MỚI ĐƯỢC CHỤP ĐẸP

Mọi gói tại Rose Studio đều trọn gói trang điểm + tư vấn tạo dáng + đa concept — bạn chỉ cần đến, phần còn lại là việc của ê-kíp.

Nhấn Facebook tư vấn:

[**https://m.me/rovestudio224a**](https://m.me/rovestudio224a)



PHẦN II — 5 TƯ THẾ + BÍ QUYẾT HẾT NGẠI TRƯỚC ống KÍNH

Chương 3 — 5 tư thế dễ nhất, ai cũng chụp được ảnh đẹp

Đây là 5 điều đơn giản nhất mà ê-kíp Rose Studio luôn hướng dẫn khách áp dụng ngay tại buổi chụp — không cần tập luyện trước, không cần biết "làm mẫu".

1. Đứng nghiêng người, đừng đứng thẳng mặt vào ống kính

Xoay người khoảng 45 độ so với máy ảnh, một chân bước nhẹ ra trước, trọng tâm dồn vào chân sau. Góc nghiêng này làm cơ thể trông thon gọn và tự nhiên hơn hẳn so với đứng thẳng đối diện ống kính — tư thế khiến hầu hết mọi người trông "cứng" nhất.

2. Đưa cằm về phía trước và hơi chúc xuống

Thay vì ngẩng thẳng cằm (dễ tạo cảm giác gồng), hãy đưa cằm về phía trước máy ảnh một chút rồi hạ xuống nhẹ. Động tác nhỏ này kéo dài đường viền hàm và là bí quyết cơ bản nhất mà nhiếp ảnh gia chân dung nào cũng dùng.

3. Thả lỏng vai, kéo nhẹ ra sau và xuống

Phần lớn sự gượng gạo trong ảnh không nằm ở gương mặt, mà ở đôi vai bị nhún lên gần tai vì căng thẳng. Hít một hơi, thả vai xuống, kéo nhẹ ra sau — chỉ một chi tiết này thôi cũng đủ khiến cả bức ảnh trông thư thái hơn.

4. Tạo khoảng trống giữa tay và thân người

Đừng để hai tay ép sát vào hông hay đùi. Gập nhẹ khuỷu tay, tạo một khoảng hở nhỏ giữa cánh tay và thân — chi tiết này giúp vóc dáng trông cân đối và tránh cảm giác "dán chặt" cứng nhắc.

5. Đừng "cười theo lệnh" — hãy thở ra đúng lúc bấm máy

Nụ cười gượng ép khi nghe "1, 2, 3, cười!" thường là nụ cười kém tự nhiên nhất trong mọi tấm ảnh. Thay vào đó, hãy hít vào thật sâu rồi thở ra ngay trước khi ống kính bấm — hoặc nghĩ về một điều khiến bạn thật sự buồn cười. Biểu cảm đến từ một khoảnh khắc thật luôn đẹp hơn một biểu cảm được yêu cầu.

Năm điều trên là nền tảng — nhưng bạn không cần nhớ hết để tự làm một mình. Đây chính xác là những gì ê-kíp Rose Studio hướng dẫn trực tiếp cho từng khách ngay trong buổi chụp, tùy theo dáng người và concept đã chọn.

Chương 4 — Một buổi chụp ở Rose Studio thực tế diễn ra như thế nào

Nhiều người ngần ngại đặt lịch chụp ảnh chuyên nghiệp vì không hình dung được buổi chụp sẽ diễn ra như thế nào — sợ mất nhiều thời gian chuẩn bị, sợ không biết phải làm gì khi đến nơi. Trên thực tế, một buổi chụp tại Rose Studio được thiết kế để bạn không phải tự chuẩn bị gì ngoài việc có mặt đúng giờ:

- **Trang điểm tại chỗ** — ê-kíp trang điểm chuyên biệt tư vấn phong cách hợp gu khuôn mặt và concept đã chọn, không cần tự trang điểm trước ở nhà.
- **Hướng dẫn tạo dáng trực tiếp** — nhiếp ảnh gia hướng dẫn từng tư thế theo đúng 5 nguyên tắc ở Chương 3, điều chỉnh riêng theo dáng người của bạn.

- **Xem ảnh ngay tại chỗ** — bạn được xem lại ảnh vừa chụp để cùng chọn ra những kiểu ưng ý nhất, trước khi ê-kíp bước vào khâu chỉnh sửa hậu kỳ.
- **Không uring concept đầu tiên vẫn còn cơ hội** — nếu cảm thấy dáng chụp hoặc ánh sáng chưa đúng ý, ê-kíp điều chỉnh ngay trong buổi, không cần đặt thêm lịch mới.

Toàn bộ quy trình này đã được thiết kế đúng theo dạng "trọn gói" — nghĩa là bạn không cần biết trước cách tạo dáng, không cần tự trang điểm, không cần tự chuẩn bị ý tưởng concept. Phần việc duy nhất của bạn là đến, còn lại là việc của ê-kíp.

ĐẶT LỊCH TRẢI NGHIỆM MỘT BUỔI CHỤP TRỌN GÓI

Trang điểm + tư vấn tạo dáng + đa concept trong cùng một buổi, tại 224A Tân Hoà Đông, Bình Trị Đông, TP.HCM.

Giữ lịch qua Zalo:

<https://zalo.me/o9o1444687>



PHẦN III — CHỌN ĐÚNG GÓI CHO CỘT MỐC CỦA BẠN

Chương 5 — 6 dòng dịch vụ & bảng giá minh bạch

Rose Studio phục vụ 6 dòng dịch vụ, mỗi dòng ứng với một loại cột mốc khác nhau trong cuộc sống — từ một buổi chân dung cho riêng mình, đến một kỷ niệm cùng người yêu, hội bạn thân, hay cả gia đình.

Dòng dịch vụ	Dành cho	Giá nền
Chân dung / Beauty / Sexy	1 người — một cột mốc của riêng bạn	Từ 1.500.000đ
Couple	2 người — kỷ niệm một giai đoạn tình cảm, khác ảnh cưới	Từ 2.000.000đ
Bạn thân	2 người trở lên — kỷ niệm cùng hội bạn	Từ 2.700.000đ
Gia đình	2 vợ chồng + 1 em bé	Từ 2.500.000đ

Mọi gói đều đã bao gồm trang điểm và tư vấn tạo dáng — không phát sinh chi phí ẩn. Nếu muốn rủ thêm người chụp cùng hoặc thêm một concept ngoài gói đã chọn, mức phụ thu được báo rõ ngay khi tư vấn: khoảng 1.000.000–1.300.000đ cho mỗi người thêm, và 700.000đ cho mỗi concept thêm.

Chương 6 — 4 điều Rose Studio cam kết bằng lời

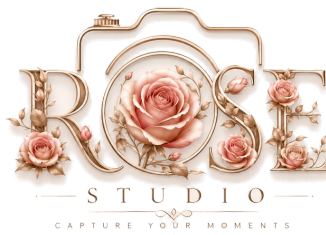
Trước khi chọn một studio, phần lớn mọi người đều tự hỏi: liệu ảnh giao có đúng như ảnh mẫu, có đúng hẹn không, và ảnh của mình có được giữ kín hay không. Đây là 4 điều Rose Studio cam kết công khai, không phải lời hứa suông:

- 1. Cam kết giao ảnh đúng hẹn** — thời gian nhận ảnh được thống nhất rõ ngay khi đặt lịch, không im lặng, không lỡ hẹn.
- 2. Chỉnh sửa vừa đủ, vẫn là bạn** — ảnh được chỉnh tự nhiên, tôn dáng, không chỉnh quá tay đến mức không còn nhận ra chính mình.
- 3. Trọn gói, không cần tự chuẩn bị** — trang điểm, tư vấn concept và hướng dẫn tạo dáng đã có sẵn trong mọi gói.
- 4. Bảo mật riêng tư tuyệt đối** — ảnh của bạn chỉ được sử dụng cho mục đích quảng bá khi có sự đồng ý rõ ràng; riêng dòng Sexy, chính sách này được áp dụng nghiêm ngặt hơn để bạn hoàn toàn yên tâm.

XEM BẢNG GIÁ ĐẦY ĐỦ CẢ 6 DÒNG DỊCH VỤ

Ảnh mẫu thật, bảng giá minh bạch, không chi phí ẩn.

Xem tại: <https://rose-studio.pages.dev/>



PHẦN IV — BƯỚC TIẾP THEO CỦA BẠN

Chương 7 — Đặt lịch trong 3 bước

Từ lúc đọc xong cuốn cẩm nang này đến lúc có bộ ảnh trong tay, bạn chỉ cần trải qua 3 bước:

1. **Nhắn tin chọn gói** — nhắn Zalo hoặc Facebook, chọn dòng dịch vụ và concept ưa thích, giữ lịch hẹn phù hợp với bạn.
2. **Đến studio** — được trang điểm, tư vấn tạo dáng và chụp theo concept đã chọn, có hướng dẫn từng dáng như 5 nguyên tắc ở Chương 3, không cần biết trước bất cứ điều gì.
3. **Nhận ảnh đúng hẹn** — nhận bộ ảnh đã chỉnh sửa đúng thời gian đã thống nhất, tự tin đăng lên mạng xã hội hoặc lưu giữ làm kỷ niệm.

Phụ lục — Khung điền tay: cột mốc bạn muốn lưu giữ

Trước khi nhắn tin cho Rose Studio, dành một phút điền vào khung dưới đây — điều này giúp buổi tư vấn của bạn nhanh và đúng ý hơn rất nhiều:

- Cột mốc tôi muốn lưu giữ bằng ảnh là: _____
- Tôi muốn chụp cùng: [] một mình [] người yêu [] bạn thân [] gia đình
- Điều tôi ngại nhất khi nghĩ đến việc chụp ảnh là: _____
- Concept tôi đang tò mò muốn thử: _____

Cảm ơn bạn đã đọc đến đây. Nếu chỉ nhớ một điều từ cuốn cẩm nang nhỏ này, hãy nhớ điều này: bạn không cần "đẹp sẵn" mới xứng đáng có một bộ ảnh đẹp. Bạn chỉ cần đúng ánh sáng, đúng người hướng dẫn, và một chút can đảm để bắt đầu.

SẴN SÀNG THẤY PHIÊN BẢN ĐẸP NHẤT CỦA CHÍNH MÌNH?

Rose Studio — 224A Tân Hoà Đông, Phường Bình Trị Đông, TP.HCM.

Nhắn Zalo giữ lịch: <https://zalo.me/0901444687>

Hoặc nhắn Facebook: <https://m.me/rovestudio224a>



5 tư thế dễ nhất + 4 điều Rose Studio cam kết, để bạn có bộ ảnh đẹp nhất từ trước giờ