



STIEN EDLUND MY FRIENDS!

*Vol leuke challenges en
opdrachten die je met je
beste vrienden kunt uitvoeren*



AF-S

Ø 35mm

1:1.8G

390255

ASPHERICAL

EX DG HSM

Be Yourself

GAP

Hey iedereen! Nice, je hebt mijn megacoole, fancy fancy vriendenboek gekocht. Ik ben er megafier op en vind het echt geweldig dat jij dit gekocht hebt! Op de eerste pagina's verklap ik alles wat je wilt weten over mij, op de volgende pagina's is het aan jou en aan je BFF's om alle geheimen over jezelf prijs te geven en de challenge te doen die op jouw pagina staat. Ik beloof jullie: het is de moeite!

Ik verklap doorheen het boek ook tips & tricks over van alles en nog wat: hoe je leniger wordt, met welke coole dansmove je iedereen onder tafel danst, hoe je mooie Instagramfoto's maakt, wat mijn favoriete cupcakerecept is en nog veel meer!

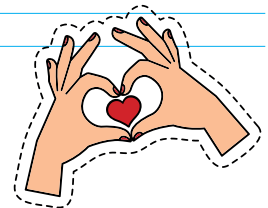
De bedoeling van mijn vriendenboek is vooral plezier te hebben met al je besties.

Want: *girls just wanna have fun!*

5 redenen waarom mijn fans - yes, jullie dus! - de leukste zijn:

1. Jullie zijn sowieso de coolste.
2. Jullie zijn sowieso de liefste.
3. O ja, en de mooiste!
4. Jullie blijven helemaal jullie gekke, zalige zelf, altijd! Be yourself!
5. Duu-uuuh! Met ons rondhangen is ál-tijd fun!

Ben je er klaar voor? *Let's go!!*



Muts/pet

Dancing queen!

Aerobics

Love yourself!

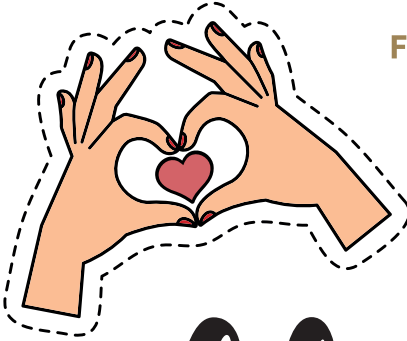
Smartphone

Sneeuw

YouTube

Vakantie

Family



Roesty

Be
yourself!

*Unless you
can be a unicorn.
Then be a unicorn.

Cupcakes

Smile!

Unicorn

BFF's forever

Instagram

Muziek

Eigenwijs

TikTok

Hi iedereen!
This is me!

Stien Edlund

Geboren op: **13 augustus 2001**
Ik woon in*: **Melsbroek, België**
(* maar ik zou eigenlijk liever
hier wonen: **Miami**)
Zo groot ben ik: **165 cm**
Kleur ogen: **Bruin**
Kleur haar: **Donkerblond**



Dit ben ik met een paar van mijn besties

Als ik een
superpower zou
kunnen kiezen,
dan zou het
zijn... **vliegen**

Dit wist je nog
niet over mij:
**Ik vind zingen
ook wel leuk**

Welke onmogelijke opdracht/crazy filmpje zou je graag eens maken?
Als er écht geen grenzen zijn en álles mogelijk is??? Kies een celebrity
of bekende vlogger, een crazy plek en een crazy activiteit!

Naar de maan gaan. Het zou gaan over: **een ruimtereis naar de maan**
waarbij ik dans op de maan en coole salto's maak met weinig
zwaartekracht. Moeten erin meespelen: **Mijn besties en mijn kat.**

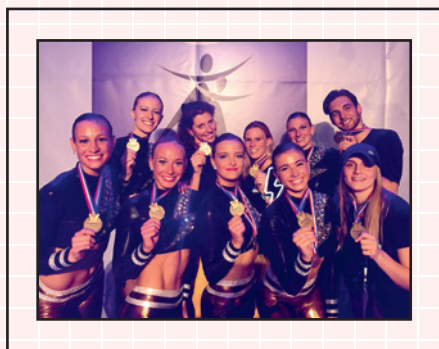
- ♥ Ik kan echt niet zonder mijn gsm.
- ♥ Wat is het gekste wat een fan al voor jou gedaan heeft?
Een suuuuper groooote mystery-box met honderden cadeautjes gegeven op een meeting.
- ♥ Heb jij lievelingsknuffels?
Nog altijd mijn klein voddepopje van bij mijn geboorte.
- ♥ Welke vlogger zou je graag eens meenemen naar een onbewoond eiland? The Belgian Crew (Luna, Marco, Steffi, Maud, Noura & Fatma, je kent ze wel van TikTok).
- ♥ Als er ooit een film over jouw leven zou worden gemaakt, welke actrice zou jou moeten spelen?
Emma Watson
- ♥ Naar welke YouTuber kun je uren kijken? The 10 minute photo challenge van Jordan Matter
- ♥ Met welke vlogger zou jij graag eens op date gaan? SKIP
- ♥ Stel dat je voor één dag een jongen zou zijn, wat zou je dan doen?
Voetballen bij de Rode Duivels
- ♥ Mijn favoriete TikTok-account is...
The Rybka Twins
- ♥ Deze Instagrammer vind ik de max:
Emma Chamberlain
- ♥ Dit heb ik voor het laatst gegoo-geld: Outfit ideas voor de winter
- ♥ Later wil ik dit zijn: Mezelf en verder uitbouwen wat ik nu doe

TOP SECRET

Ik ben (stiekem)
verliefd op...
SKIP

Mijn top 5-bucketlist (dingen die ik zéker ooit nog eens wil doen):

1. Hoofdrol spelen in een film
2. Show presenteren
3. Wereldreis
4. Nog eens wereldkampioen worden
5. Met al mijn vriendinnen op vakantie gaan



Dit is een foto van een van mijn lievelingsmomenten ever: Hier werden we wereldkampioen Aerobics 2019!



**JE GLIMLACH
IS JE
STERKSTE
KRACHT**

Dit boek is van

Handletter* hier jouw favoriete quote (je mag er ook zelf eentje verzinnen!)

* Tips nodig hoe je handlettert? Je vindt super veel tutorials op YouTube!

Schrijf hier minstens 10 woorden op die op jou van toepassing zijn!



Dit ben ik: _____
Maar vrienden noemen me soms:

Geboren op: _____
Ik woon in*: _____
(* maar ik zou eigenlijk
liever hier wonen:
_____)

Zo groot ben ik: _____
Kleur ogen: _____
Kleur haar: _____

Als ik een superpower
zou kunnen kiezen, dan zou
het zijn:

Dit heb ik nog aan niemand
verteld over mij (hihi):

Dit ben ik met een paar van mijn besties!



♥ Ik kan echt niet zonder...

♥ Wat is het gekste wat jij al voor je idool gedaan hebt?

♥ Heb jij lievelingsknuffels?

♥ Welke vlogger zou je graag eens meenemen naar een onbewoond eiland?

♥ Als er ooit een film over jouw leven zou worden gemaakt, welke actrice of acteur zou jou moeten spelen?

♥ Naar welke YouTuber kun jij uren kijken?

♥ Met welke vlogger zou jij graag eens op date gaan?

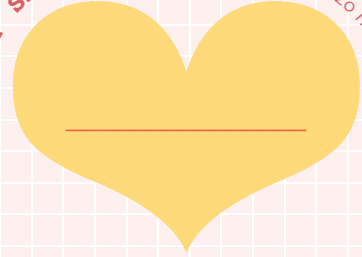
♥ Stel dat je voor één dag van geslacht kon veranderen, wat zou je dan doen?

♥ Wat is het vreemdste dat jij ooit al hebt gegeten?

♥ Jouw favoriete TikTok-account is...

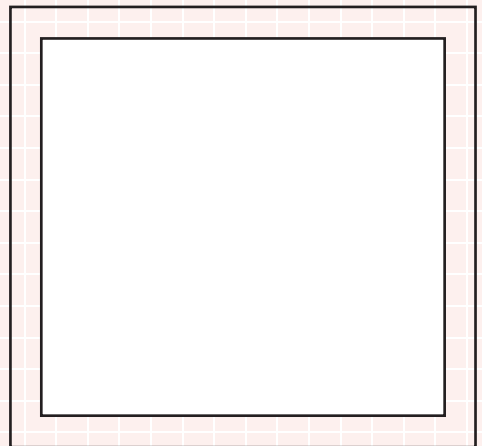
TOP SECRET

Ik ben (stiekem) verliefd op...
(psst, mag ook een celebrity hottie zijn of zo hoor!)



Mijn top 5-bucketlist (dingen die ik zéker ooit nog eens wil doen):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Dit is mijn meest memorabele moment ooit

10 SNELLE VRAGEN

1. Favo muziek/liedje: _____
2. Ik kan niet stoppen met het eten van: _____
3. Lieveleingsdier: _____
4. Lieveleingskleur: _____
5. Leukste vakantiebestemming: _____
6. Hier word ik niet blij van: _____
7. Deze celebrity wil ik zijn voor een dag en dit zou ik doen op die dag: _____
8. Mijn tegenspeler als ik ooit meespeel in een film is: _____

9. Dit is mijn grootste droom: _____
10. Favo film ever: _____

Hier ben ik echt bang van:

.....
.....
.....
.....

Het grappigste dat ik ooit al heb meegemaakt (true story!):

.....
.....
.....
.....

Mijn absolute meest favoriete dansmove éver is:

.....
.....
.....
.....
.....

Dit zou ik het leukste vinden aan bekend zijn:

.....
.....
.....
.....

Dit zou ik het moeilijkste vinden aan bekend zijn:

.....
.....
.....



DOE DE CHALLENGE

Doe deze TikTok na van mij en post hem onder de hashtag #stienmyfriends!



DILEMMA DILEMMA!

Stel: je belandt op een onbewoond eiland. Wat of wie wil je zeker bij je hebben? Je gsm of een beste vriend?

- Natuur Wereldstad
- Android Apple
- TikTok Instagram
- Nagels lakken In de bomen klimmen
- Sneeuw Zomer
- Ariana Grande Dua Lipa
- Laat opblijven Lang uitslapen
- Knuffel Kusje
- Schaatsen Skiën
- Bruno Mars Justin Timberlake
- Pretpark Shoppen
- Hond Kat

DREAM COUPLE-ALARM!



Kleef hier een foto van jouw favoriete celebrity (hottie hottie) of van iemand naar wie je heel erg opkijkt en kleef daarna een foto van jezelf ernaast...

Dit wens ik voor mezelf binnen vijf jaar:

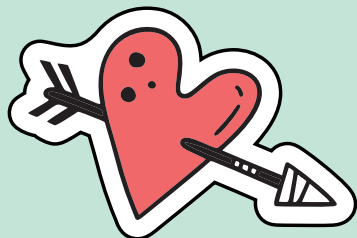
G
R
L



Ik ben verliefd op iemand, maar weet niet goed hoe ik het moet aanpakken. Wat zou Stien doen?

Ow, dat ken ik maar al te goed, dat gevoel! Dé grote vraag is natuurlijk: is het wederzijds? Je kunt altijd eens voorzichtig polsen bij zijn vrienden, of je kunt erop letten of hij één (of meerdere) van deze dingen doet:

- # Maakt hij graag oogcontact met jou? Als een jongen echt niet *into you* is, zal hij dat zoveel mogelijk vermijden. Maar als hij het vaak doet... Aha...
- # Hij is nieuwsgierig naar wie je bent en vraagt soms hoe het met je gaat.
- # Hij pakt je af en toe speels vast zodra hij kan.
- # Hij stelt je voor aan zijn vrienden.
- # Hij antwoordt supersnel op je berichtjes/posts.



Is het niet wederzijds? Eerlijk???

Ai, dat doet pijn, veel pijn... Gun jezelf de tijd om die pijn te voelen. Het is oké om je even op te sluiten (het liefst met je besties die je kunnen troosten natuurlijk), naar vijf romantische komedies te kijken en drie dozen Kleenex leeg te snotteren. Maar dan is het weer tijd om op te staan. *Be yourself*, en dat is iemand geweldig, mooi en slim! Geloof in jezelf en straal dat ook uit, dat is de beste les voor jezelf en voor die jongen: *you're too fabulous* voor hem!

Is het wél wederzijds? Merk je dat hij alleen voor jou aandacht heeft? Misschien durft hij gewoon zijn gevoelens niet te tonen? Probeer elkaar op een rustig moment te spreken en kijk wat er gebeurt! Misschien kun je samen eens naar de film gaan? Of iets gaan drinken? *All you need is love!*

5 tips om mooiere IG-foto's te maken



Speel met kleur

Te veel is te veel, maar als je het goed doet en je één voorwerp (of meerdere) uitkiest om een intensere kleur te geven, krijg je een foto met diepte. De kleur van de lucht bijvoorbeeld kun je met een van de filters op Instagram bijkleuren. Wil je gericht werken, dan kun je op een app zoals Snapseed kiezen om een bepaald gebied te bewerken.

Licht is belangrijk

Een goede belichting doet wonderen. Een reflectie van een jasje met pailletten op de muur bijvoorbeeld, of een straal zonlicht op de juiste plaats kan een leuk effect creëren. Met de app Afterlight of Huji kun je echt coole filters toevoegen.

Hou je gsm recht (of juist heel schuin)

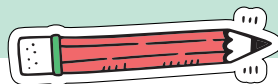
Het lijkt megalogisch, deze tip, maar het gebeurt veel te vaak dat foto's niet helemaal recht worden genomen. Hou je toestel mooi verticaal voor het voorwerp dat of de persoon die je wilt fotograferen. En als je hem scheef houdt, hou hem dan heel scheef bijvoorbeeld voor de spiegel.

Speel met scherpte

Een heel cool effect is een voorgrond die scherp is tegenover een onscherpe achtergrond. Als je bijvoorbeeld een selfie neemt waarbij je een bloem vasthoudt, kun je de bloem scherp fotograferen en jezelf onscherp.

Neem een actiefoto

Je kunt natuurlijk gewoon poseren op een foto, maar dat is meestal erg stijf. Het is altijd leuk om iets te doen terwijl de foto wordt genomen: je draait eens rond waardoor je haar rondzwaait, je gaat met je handen naar je haar, je speelt met je favoriete huisdier...





Dit ben ik: _____
Maar jij noemt me soms:

_____)
Geboren op: _____
Ik woon in*: _____
(* maar ik zou eigenlijk
liever hier wonen:
_____)

Zo groot ben ik: _____
Kleur ogen: _____
Kleur haar: _____

Als ik een superpower
zou kunnen kiezen, dan zou
het zijn:

Dit wist je nog niet
over mij:



Welke onmogelijke opdracht/crazy filmpje zou je graag eens maken?

Als er écht geen grenzen zijn en àlles is mogelijk???

(Kies 1 celebrity of bekende vlogger, 1 crazy plek en 1 crazy
activiteit!) Het zou gaan over _____

_____ moet er in meespelen.

Het zou zijn in _____

En dit gaan we doen: _____