

MICHELLE RIAL

BEN IK WEER AAN HET OVERANALYSEREN?



101 LEVENSVRAGEN OVER-INZICHTELIJK GEMAAKT IN DIAGRAMMEN



Amersfoort, 2019

Inhoudsopgave

10 Introductie

13 Overanalyse van Mijn Dagelijkse Routine

- 14 Waar zijn mijn haarelastiekjes?
- 15 Heb ik genoeg haarspeldjes?
- 16 Flos ik vaak genoeg?
- 17 Hoelang moet deze ovenschaal weken?
- 18 Moet ik mijn handen nog een keer wassen?
- 20 Wat zegt mijn linnen tas over mij?
- 21 Waar zullen we naar luisteren?
- 22 Heeft iemand mijn zonnebril gezien?
- 23 Moet ik mijn creditcard blokkeren?
- 24 Kun je jezelf verwonden met een wattenstaafje?
- 25 Moet ik deze puist uitknijpen?
- 26 Heb ik mijn stijltang aan laten staan?
- 27 Wat vergeet ik?

29 Overanalyse van Ontbijt, Lunch en Diner

- 30 Is deze wijn OK?
- 31 Neem ik nog een bakkie?
- 32 Eet ik te veel kaas?
- 33 Moet ik boerenkool kopen?
- 34 Hoe vol zit ik eigenlijk?
- 35 Moet hier boter bij?
- 36 Zullen we een ijsje halen?
- 38 Hoe zullen we deze delen?
- 39 Is brunch fiscaal onverantwoord?
- 40 Is de watermeloen in het seizoen?
- 42 Waarom voel ik me slecht?
- 43 Moet ik de rest opeten of bewaren?
- 44 Plat of bruist?
- 45 Wat kan ik serveren op dit feestje?

47 Overanalyse van de Onderwerpregel

- 48 Hoe zal ik deze e-mail beginnen?
- 49 Hoe zal ik deze e-mail afsluiten?
- 50 Moet hier een uitroepteken achter?
- 51 Word ik ontslagen?
- 52 Wat zegt mijn bureau over mij?
- 53 Wat als ik oude afleveringen van "The Office" kijk onder werktijd?
- 54 Wat als ik faal?
- 55 Is het te zien dat ik gestrest ben?
- 56 Ben ik goed in mijn werk?
- 58 Wat is belangrijker?
- 59 Is dit een gezonde lifestyle?
- 60 Hoe begin ik een gesprek?
- 61 Hebben we een beter gespreksonderwerp?

63 Overanalyse van Volwassen zijn

- 64 Is het normaal om te huilen op je verjaardag?
- 65 Wat zal ik doen op mijn verjaardag?
- 66 Wat is er zo leuk aan kamperen?
- 68 Is dit te luxueus?
- 69 Zou ik mijn boeken aan jou uit moeten lenen?
- 70 Moet ik de deur uit?
- 71 Wat ga ik vanavond eten?
- 72 Kan ik het in leven houden?
- 73 Heb ik te veel planten*?
- 74 Welke witte verf moet ik gebruiken?
- 75 Zal mijn DIY-project net zo worden als op tv?
- 76 Hoe word ik hier beter in?
- 77 Is het te laat om te beginnen?
- 78 Zal ik dit zelf inlijsten?
- 79 Welke bank zal ik kopen?
- 80 Moet ik dit met de hand wassen?
- 81 Is het trouwseizoen al begonnen?
- 82 Moet ik dit kopen?

83 Moet ik dit wegdoen?

84 In welke bak moet dit?

85 Gebruik ik te veel plastic?

87 Overanalyse van Relaties

- 88 Ga ik hier spijt van krijgen?
- 89 Zal onze relatie deze stap overleven?
- 90 Wat heeft dit te *betekenen*?
- 91 Is dit een dealbreaker?
- 92 Is dit een goede match?
- 93 Kun je omgaan met mijn frustraties?
- 94 Ben ik een slechte vriend(in)?
- 95 Welke F·R·I·E·N·D ben ik?
- 96 Misschien moeten we even praten?
- 97 Zin in de feestdagen?
- 98 Wordt alles anders als je een kind krijgt?

101 Overanalyse van de Kleine Dingen

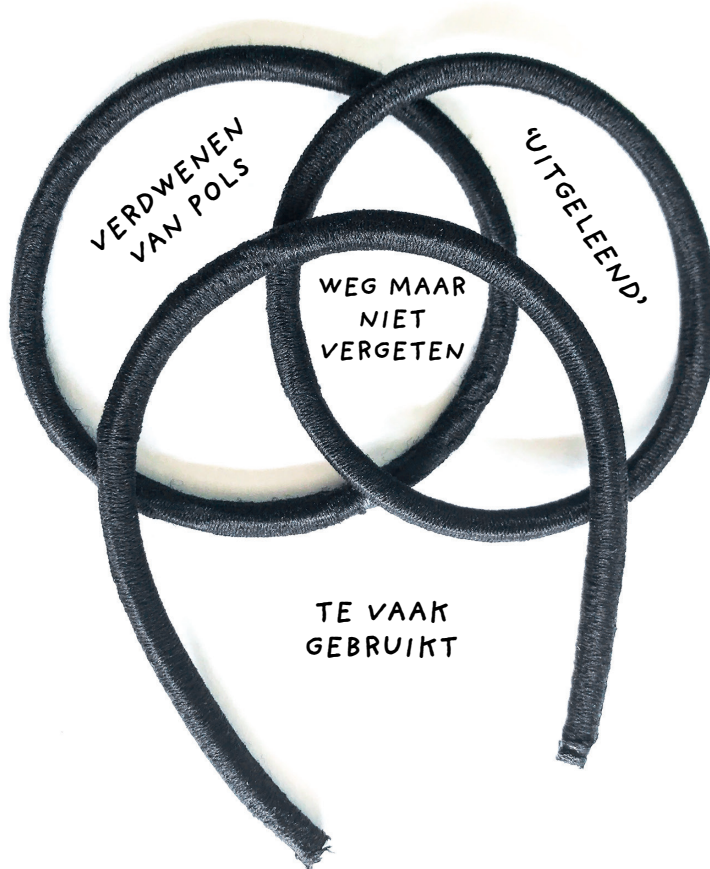
- 102 Wat is erger?
- 104 Is het te vroeg om mijn Halloweenkostuum te kopen?
- 105 Overleef ik nog een koude winter?
- 106 Ga ik ooit de wiskunde van de middelbare gebruiken?
- 107 Ga ik ooit de wiskunde uit "Mean Girls" gebruiken?
- 108 Hoe ben ik geknipt?
- 109 Hoeveel fooi moet ik geven?
- 110 Tot welke route dwingt de NS mij vandaag?
- 111 Waarom kom ik *altijd* te laat?
- 112 Waarom stap ik niet vaker op de fiets?
- 113 Wat is er mis met mijn auto?
- 114 Kan ik in deze koffietent werken?
- 115 Heb je dit* ook wel eens gehad?
- 116 Breng ik genoeg tijd door in de natuur?
- 117 Wat kan ik leren van de natuur?

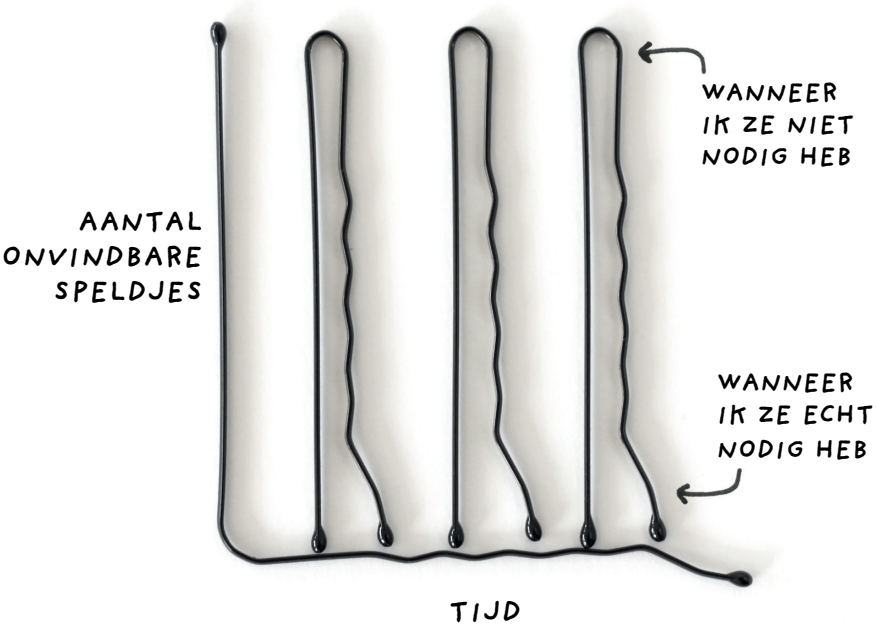
119 Overanalyse van de Grote Dingen

- 120 Hoe vind ik een goede huisarts?
- 121 Maar wat als er *echt* iets mis met me is?
- 122 Hoe blijf ik kalm?
- 123 Doe ik wel genoeg?
- 124 Moet ik me echt druk maken over klimaatverandering?
- 125 Wat als het al te laat is?
- 126 Wat kan ik doen om te helpen?
- 127 Wat is er nog om dankbaar voor te zijn?
- 128 Is het nu nog niet duidelijk?
- 130 Overdrijf ik misschien een beetje?
- 131 Verdien ik een kans?
- 132 Wat zouden de Beatles doen?
- 133 Wat maakt een leven*, hoe meet je een jaar?
- 134 Zal het goedkomen?
- 136 Bedankjes

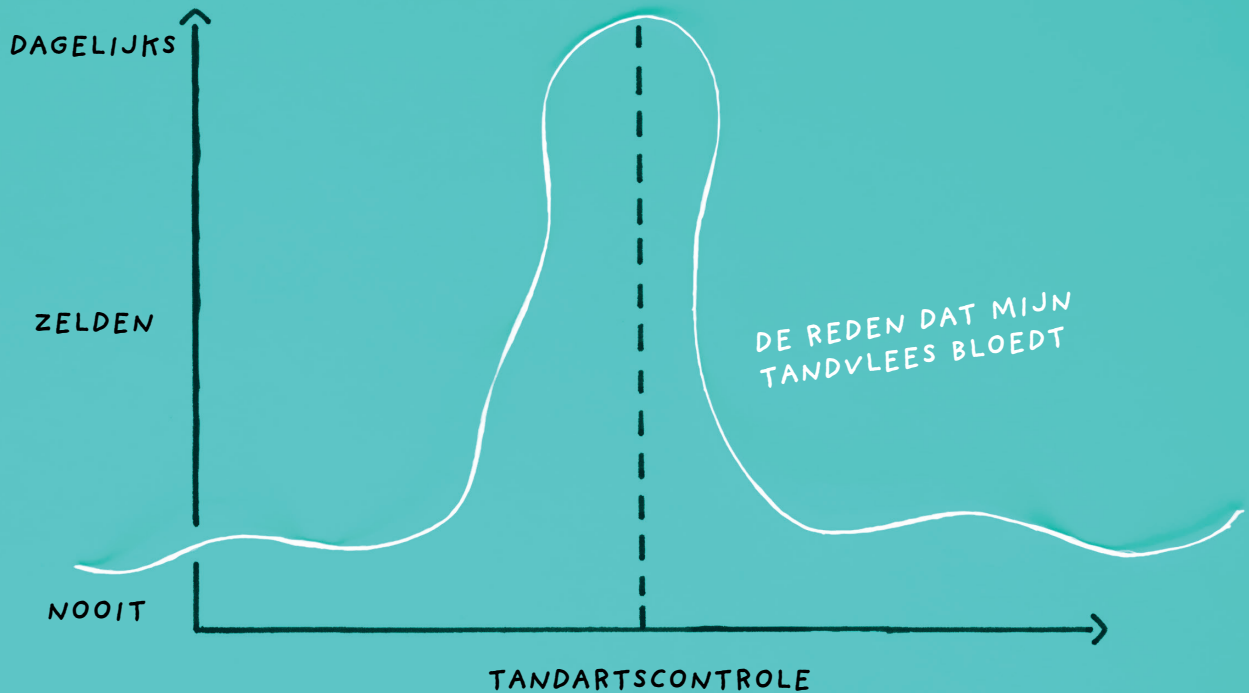
OVERANALYSE VAN Mijn Dagelijkse Routine

WAAR ZIJN MIJN HAARELASTIEKEN?

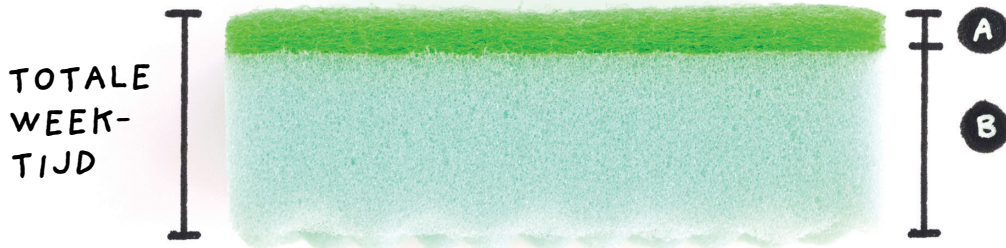




FLOS IK VAAK GENOEG?



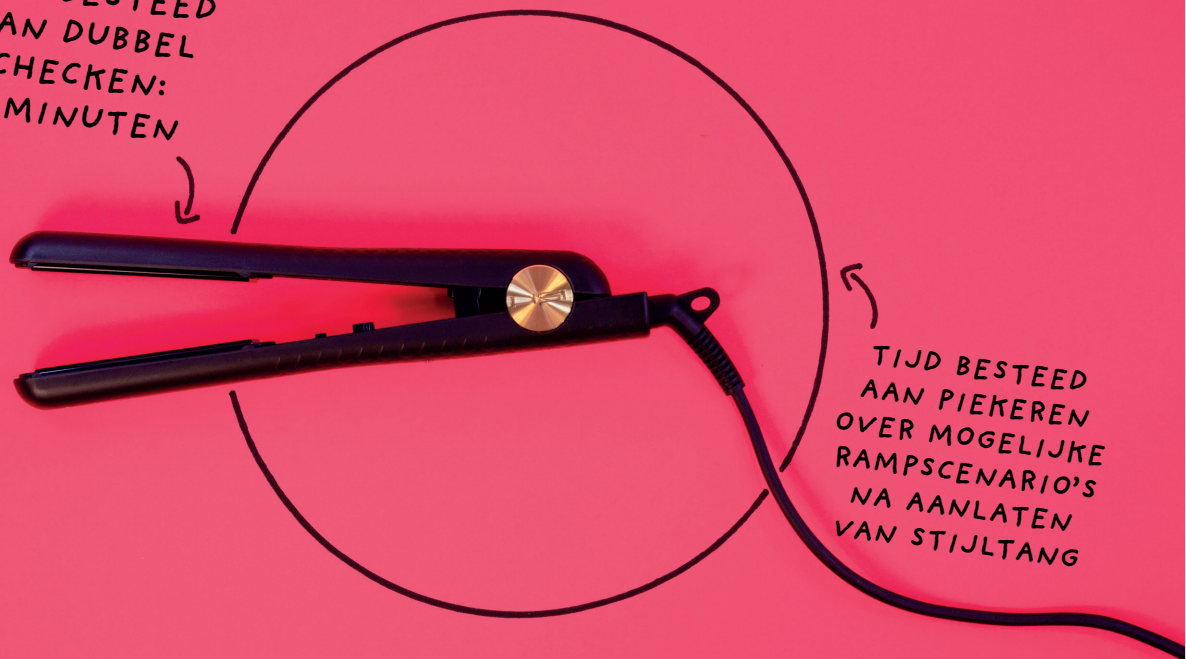
HOE LANG MOET DEZE
OVENSCHAAL WEKEN?



- A** NOODZAKELIJKE
WEEKTIJD
- B** OEPS, HELEMAAL
VERGETEN

HEB IK MIJN STIJLTANG AAN LATEN STAAN?

TIJD BESTEED
AAN DUBBEL
CHECKEN:
2 MINUTEN



TIJD BESTEED
AAN PIEKEREN
OVER MOGELIJKE
RAMPSCEENARIO'S
NA AANLATEN
VAN STIJLTANG

EET IK
TE VEEL KAAS?

KAAS EN IK
HEBBEN EEN
GEZONDE
VERSTAND-
HOUDING

IK HEB EEN
PROBLEEM

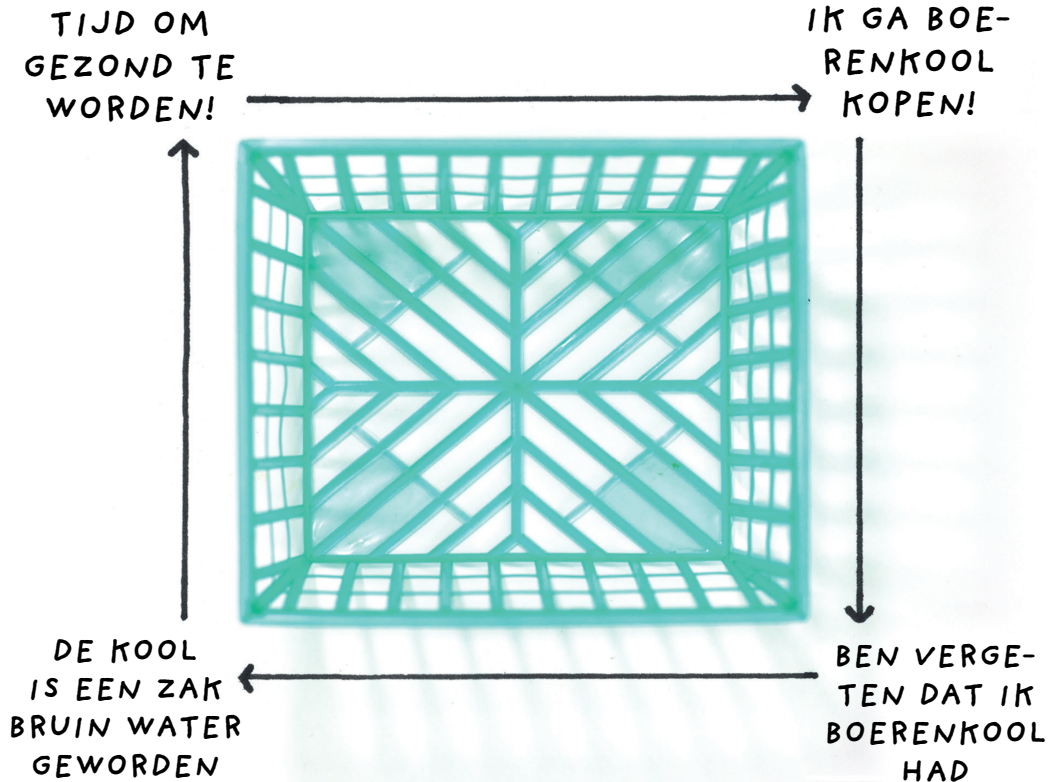
KAAS
OPGEVEN ZOU
VERBRIETIG
ZIJN

IK BEN
EEN
SOCIALE ETER

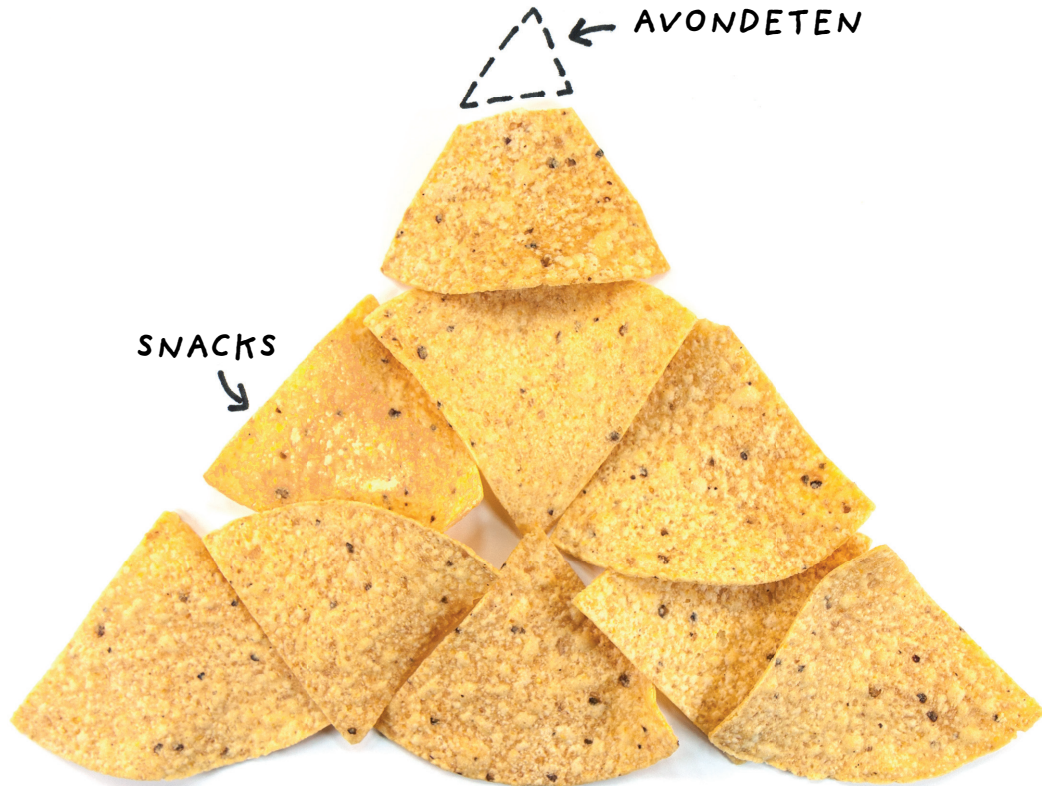
ALLE
VOEDSEL
IS EEN
POTENTIEEL
VEHIKEL
VOOR KAAS

IK BEN
ZIEK

MOET IK BOERENKOOL KOPEN?

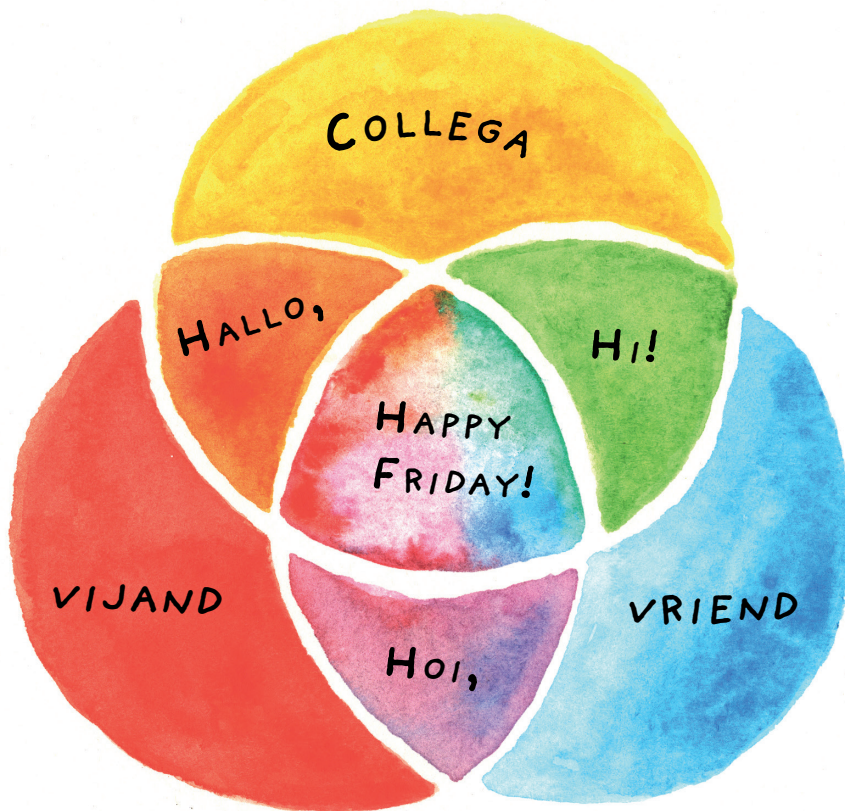


HOE VOL ZIT IK EIGENLIJK?



EEN VOEDSELPYRAMIDE VOOR SNACKERS

HOE ZAL IK DEZE E-MAIL BEGINNEN?



TIP: BEWAAR AL JE E-MAILS VOOR VERZENDEN OP VRIJDAG