



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. ☁️

**Vor der Welle!**  
so simple - so kraftvoll!



Hast du oft das Gefühl, hinterher zu laufen?

Egal, was du tust, du bist immer zu spät dran, immer zeitlich unter Druck? 🕒

Dies noch schnell, das ist noch dazu gekommen und das von gestern muss auch heute erledigt werden.

Stress pur. 😞

Die Lösung: **Du musst vor die Welle kommen.** 🌊

Das erfordert einmal einen Kraftakt, sorgt aber danach für Entspannung.

Mein Mittel der Wahl: **Vorarbeiten!** Ich arbeite vor, um den zeitlichen Druck rauszunehmen.

Du liest gerade ein Produkt meiner Vorarbeit. Jeden Mittwoch bekommst du eine Email von mir. Die will vorab geschrieben werden. Lange Zeit saß ich jeden Dienstag nachts am Laptop, um das Memo für den nächsten Morgen zu schreiben. Super stressig. 🤖

Irgendwann hatte ich keine Lust mehr auf den Stress. Was habe ich gemacht? Ich habe mich einmal hingesetzt und die Zeit sowie Energie investiert, mehrere Memos am Stück zu schreiben. Ich habe vorgearbeitet. Ich bin vor die Welle gekommen.

Kein Zeitdruck mehr. So simple, so kraftvoll. 💪

**Vor der Welle zu sein, ändert alles!** 🌊

Probier's aus!

Auf deine Gesundheit! 🧘‍♀️

Deine



Anja Flessa