

KRÖNIKA – TIPS FRÅN COACHEN

Övertygelser och värderingar styr ditt båtliv

"ALLTSÅ, JAG HAR ju hand om barnen – jag kan inte...!"; "Slussar är ett skilsmässodike"; "Det blåser alltid från fel håll vid vår bryggplats"; ""Vi har en dyr båt, så jag vågar inte köra den om den skulle gå sönder"; "Seglare är egoister"; "Motorbåtsfolk är respektlösa"...

Känns några av tankarna ovan igen? Det finns många vanligt förekommande övertygelser inom båtlivet som skapar olika former av hinder för ett glädjefullt båtliv. Men övertygelser är inget annat än valda sanningar. Sätter de stopp för ett harmoniskt båtliv så går de att träna bort!

Vi människor bombarderas med hundratusentals Gigabyte information dagligen och det är helt omöjligt för hjärnan att ta in och processa all denna information. Man brukar säga att den mänskliga hjärnan har kapacitet att ta in högst tio procent på ett medvetet plan, de övriga 90 procenten processar vi omedvetet och den informationen filtreras baserat på vår egen inre biologiska plottter som gärna vill ha bekräftande information.

Med andra ord så tolkar du din omvärld utifrån vad du redan tycker och känner och när du här och nu upplever något nytt och så generaliserar, utelämnar och förvränger du information – hela tiden! Du tolkar omvärlden och tar beslut utifrån dina övertygelser och ditt sinnestillstånd.

NYCKELN TILL ETT fritt och glädjefullt båtliv kommer av att på bästa sätt hantera dina övertygelser – behålla de kraftfulla som ger dig och din omgivning ett positivt sinnestillstånd och att du blir medveten om de övertygelser som begränsar dig så att du kan bli av med dem. Om det finns en konflikt mellan en övertygelse och ett beteende så vinner oftast övertygelsen.

Övertygelser är starkt sammanlänkade med dina värderingar. Dina värderingar bestämmer hur och på vilket sätt du tänker när du tar beslut i ditt båtliv. Vart ska du åka med båten på semestern, vilken slags båt du har eller du tänker köpa, vad och vem du tror på, vilka vänner du vill ha omkring dig och hur noga du utför en uppgift.

Värderingar och övertygelser är också kopplade till din självkänsla och självförtroende.

I SYFTE ATT skapa goda relationer med människor runt omkring oss följer vi ibland andra personers värderingar. Det betyder inte att man behöver tycka exakt som dem, men man kan visa att man respekterar dem. Ofta får vi värderingar till oss utan att vi ifrågasätter om de är våra egna och att de verkligen stämmer med vad vi känner i hjärtat. De kommer till oss från alla möjliga håll, ibland har vi haft dem sedan barnsben utan att ifrågasätta om de verkligen är våra egna.

För att ta reda på vilka värderingar som är viktiga för dig, ta en stund och fundera över: Vad är viktigt för dig? Vad får dig motive-rad? Tänk på en person som du beundrar, som inspirerar och gör dig glad. Vad har den personen för tilltalande egenskaper? Tänk tillbaka på en situation i livet då du kände sig stolt för att du stod upp för något. Vilka värderingar var det du försvarade då?

Maria Lannér
Maria.Lanner@batliv.se



Båtcoachen Maria Lannér är krönikör med rätt att tycka till.
För mer information: www.neptunia.se



Betalande besättning sökes

S/Y JENNIFER SEGLAR 1 september från Stockholm via Borgholm, Kielkanalen, holländska kanalerna (standing mast route) till Amsterdam och Rotterdam, sen Dover, Cowes,

Biscayabukten, la Coruna, Porto, Cascais/Lissabon och till Lagos dit de kommer 14 oktober. Betalande besättning är välkommen
www.yacht-jennifer.nu

Kombinerad lina och kabel

ELKABELN ELLINOR premiärvisades på den internationella båtmässan METS i Amsterdam i höstas. Nu lanseras den i Sverige.

Ellinor är en 25 m lång strömkabel (area 3x2,5 mm² 230V 16A) med ett hölje av 100 % polyestersilke för en lyxig, hållbar och smidig strömkabel som inte trasslar sig. Finns i färgerna silvergrå, röd, natur/beige och marinblå.

Kabeln har en CEE-kontakt i ena änden för koppling till elstolpe och i andra änden går det att välja mellan



Ratio-kontakt, Furrion-kontakt och CEE-kontakt, beroende på båtmodell. Pris från 2 790 kr.

www.poly.se



Åldersgräns för vattenskotrar

DET BLIR EN åldersgräns för att få köra vattenskotrar. Från och med 1 juni måste alla som kör vattenskotrar vara 15 år.

Frågan om åldersgräns för vattenskotrar har debatterats länge. Argumenten har varierat, men nu står det klart vad som gäller. Här är text ur regeringens pressrelease i frågan:

– Det är bra att vi nu inför en åldersgräns så att inte barn får köra

vattenskotrar. Vi ska komma ihåg att det är snabba fordon som kan komma upp i höga hastigheter, säger infrastrukturminister Tomas Eneroth.

NFB (Nämnden för båtutbildning) påpekade i sitt remissvar vikten av att inte enbart införa en åldersgräns utan att också införa kompetenskrav för vattenskotrar och alla typer av snabbgående fritidsbåtar.