

resse de melhoria pessoal;

c) discernir em que medida uma vivência ou uma experiência guardada na memória é apropriada para se lidar com uma situação atual. Se você já velejou em determinada localidade e guardou as informações isto facilitará em muito na próxima competição. Esta experiência passada por outros velejadores irá facilitar bastante, este conhecimento deve ser repassado para a melhoria da comunidade principalmente aos velejadores iniciantes.

d) considerar, sempre que possível, conhecimentos e experiências que constituem a memória de outras pessoas, marinheiros, velejadores, aeronautas, pilotos, etc nos processos de análise de problemas e tomada de decisão;

e) ter consciência de que distorções da memória podem distanciar a percepção dos fatos dos fatos em si.

Quem?

Nós queremos ouvir você. Participe! Conte sua experiência para nós. Talvez você tenha algum relato sobre os "pecados da memória" que possa ser compartilhado e servir de aprendizado para todos. Suas idéias, opiniões e perguntas são muito bem-vindas. Fale aí!

Veleje com a inteligência emocional

Que princípio é este 90/10? Os 10% da vida estão relacionados com o que se passa com você, os outros 90% da vida estão relacionados com a forma como você reage ao que se passa com você. O que isto quer dizer? Realmente, nós não temos controle sobre 10% do que nos sucede. Não podemos evitar que o motor do barco não funcione, que o avião atrase, que o semáforo fique no vermelho, que não tenha vento para dar aquela velejada. Que não tenha comissão regata. Mas, você é quem determinará os outros 90%. Como? Com sua reação.

Exemplo: Você está iniciando o seu final de semana, cheio de idéias e sonhos de grandes velejadas, a participação naquela regata. Você começa o dia tomando o café da manhã com sua família, e recebe um telefonema daquele proeiro informando que não poderá participar da competição no período da tarde, você discute, você trava uma batalha naval verbal. Você não tem o controle sobre isto. O que acontecerá em seguida será determinado por sua reação.

Então, você se irrita. Repreende a empregada ao colocar seu café, ela sai descontente com a situação, sua esposa toma as dores da empregada. Você censura a sua esposa. E novamente você entra na batalha naval verbal. Contrariado e resmungando, você vai colocar o seu apetrechos para ir ao clube. Quando volta encontra seu filho que você também contava como tripulante acordando e lhe informando que não irá para regata. Você novamente se irrita, sai esbravejando chega no seu carro, esqueceu o celular, o seu carro está com a gasolina na reserva. Chega no clube e seu barco está numa fila espera para descer na rampa. Verificou que esqueceu a chave do seu box, foi verificar com marinheiro e o mesmo está de folga. Seu dia na verdade mal começou e parece que ficará pior.

Por quê? Por causa de sua reação ao acontecido no café da manhã. Pense: por quê seu dia foi péssimo?

- 1) por causa da situação do café?
- 2) por causa da ligação do seu proeiro ?
- 3) por causa de sua esposa?
- 4) por causa do marinheiro que estava de folga?
- 5) por sua causa?

A resposta correta é a 5. Você não teve controle sobre o que aconteceu com o café, mas o modo como você reagiu naqueles 5 minutos foi o que deixou seu dia ruim.

Nosso relacionamento esportivo, familiar ou de amizade requer partilhar a vida com a comunidade que valha a pena, é enriquecê-la.

Ter uma relação desgastada em uma comunidade, com uma parceira é um suicídio emocional, é contribuir para o atraso da comunidade, é desperdício de vida.

Velejar com a vida é uma arte, esqueça o seu livro de regras e curta a sua vida da melhor forma possível.

A situação com o seu proeiro que você gostaria de transformar em um campeão nos seus pensamentos. Ou seja satisfazer o seu ego pela vitória sem ao menos perguntar ao seu proeiro os seus desejos, seus objetivos, e suas intenções de estar ali participando. A comunicação é importante para se estabelecer uma boa equipe. Então, você diz a ao seu proeiro , gentilmente: "está bem, assim que você resolver seus problemas, e se puder contar com minha ajuda conte com o amigo, na próxima semana teremos outra regata, posso contar contigo ? Liguei para Eduardo ver se ele pode lhe substituir nesta regata. Obrigado por ter me avi-