

sado".

Depois de pegar outra camisa e seus apetrechos para velejar, você volta, olha pela janela e vê sua filha contente saindo para passar o seu final de semana com os amigos. Dá um sorriso e ela retribui, dando adeus com a mão.

Notou a diferença? Duas situações iguais, que terminam muito diferente. Por quê? Porque os outros 90% são determinados por sua reação.

Aqui temos um exemplo de como aplicar o Princípio 90/10. Se alguém diz algo negativo sobre você, não leve a sério, não deixe que os comentários negativos te afetem. Reaja apropriadamente e seu dia não ficará arruinado.

Como reagir ao proeiro que lhe deixou na mão literalmente ? Você fica transtornado? Você esbraveja ? Você Xinga? Sua pressão sobe? Por quê perder a regata e ficar tão chateado? Isto não funcionará.

Use a energia da preocupação para procurar novos relacionamentos ? Não descarte este seu proeiro, ele deve ter tido motivo para não participar. Trate as pessoas como você gostaria de ser tratado ? Tenha uma lista de outros proeiros que poderão velejar com você. Convide pessoas, forme o seu novo proeiro, a comunidade náutica precisa de novos velejadores. Converse com seus amigos, convide-o para velejar. Se a descida do seu barco na rampa vai lhe atrasar, procure se programar melhor. Por quê manifestar frustração com o marinheiro que está de folga justamente neste dia? Ele não pode fazer nada. Reclamar do clube, dos marinheiros, das instituições, também não resolve. Use seu tempo para se dedicar ao seu preparo físico, conhecer os outros velejadores. Afaste-se das pessoas agressivas e transtornas elas afligem o espírito, e lembre-se estressar-se só irá piorar as coisas.

Agora que você já conhece o Princípio 90/10, utilize-o. Você se surpreenderá com os resultados e não se arrepende de usá-lo. Milhares de pessoas estão sofrendo de um stress que não vale a pena, sofrimentos, problemas e dores de cabeça. Todos devemos conhecer e praticar o Princípio 90/10. Velejar com a vida é uma excelente opção que pode mudar a sua vida !

Faça de seu treinamento um objetivo

Fica muito mais fácil, mas se não estabelecemos objetivos, o treino de velejar fica pouco produtivo. Por isso é bom quando se tem um grupo que pode treinar junto sempre.

Elege-se alguém para orientar os treinos, pode ser um cada dia, estabelece-se os objetivos e carências do grupo. Se o pessoal anda mal de través, além dos treinos normais deve, forçar um pouco mais nesta área, buscar literatura, falar com quem já está mais treinado. Peça orientação aos mais velhos, tenho a certeza que eles contribuirão.

Como existem diferenças grandes de níveis entre os que treinam juntos, que as vezes inviabiliza o treino, faz-se largadas em fila, ou seja o mais lento sai na frente, do segundo mais lento e assim sucessivamente, até largar o mais rápido. Com uma bóia de objetivo, os que estão na frente tem que evitar que os que vêm atrás passem.

O uso de referências é fundamental, assim como objetivos.

Sair para passear de barco é legal, mas demora

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, não use seu livro de regra para descarregar suas energias negativas, estude e faça dele um instrumento de tática de regata, curta a sua vida da melhor forma possível.

muito para dar resultados práticos.

Temos que ter em mente que se nossa flotilha é fraca, nos também somos. É importante puxar todos para cima. Só com gente boa é que podemos crescer. É melhor ser 3º no clube e 5º no brasileiro do que ser campeão do clube e 88º no brasileiro. Se vamos treinar sozinho, o que muitas vezes é aborrecido, preparar em terra um roteiro, ajuda muito, por exemplo:

Dia: xx/xx/99 treino laser; executar:

- 1) total de 40 minutos de contravento; 10 jibes
- 3) 15 minutos de popa alternando velejadas pela valuma e orçadas; 20 minutos de través
- 5) 5 entradas de contravento utilizando a boia nº xx do canal xx ; 3 voltas de 720º uma no início, outra no meio e outra bem no final do treino, perto da rampa do clube.

O ideal em qualquer treino é estabelecer objetivos e usar referências.