

KRÖNIKA – TIPS FRÅN COACHEN

Ankarläpp – på gott och ont

INOM COACHNING SÅ talar vi ofta om känslolänkare. Det är ett känslominne, något som vi varit med om tidigare i livet och som fortsätter att påverka vårt sinnestillstånd och därmed våra beslut, känslor och handlingar här och nu – idag.

Efter denna varma båtsommar har du säkert varit med om många båtäventyr som gett dig både positiva som negativa känslolänkare – så hur hanterar du dessa ankare så att du kan få ett rikare båtliv i framtiden?

EXEMPEL PÅ ETT NEGATIVT KÄNSLOANKARE: Ankarläpp 1

"Det började skymma runt tio på kvällen och precis som väderleksrapporten visat så började det blåsa upp – rejält. Viken där vi hade legat skyddat i alla väderstreck i flera dygn kunde inte stå emot de kraftiga kastvindar som nu började komma från alla håll.

Vi låg förtöjda mot ett berg och med ankare i aktern och hade sonderat lite om att flytta till en brygga för att känna oss tryggare, men beslutet dröjde och nu kändes det för sent att flytta. Båten vajade fram och tillbaka och helt plötsligt stod den och dunkade med fören in mot berget, en av bergskilarna lossnade, snabbt låg hela båten in mot land och på grund med slagsida. Efter några långa minuter avtog vinden men vi hade hög puls och kände total skräck och panik."

EXEMPEL PÅ ETT POSITIVT KÄNSLOANKARE: Ankarläpp 2

"Vi hade spenderat några dygn i vår favoritvik tillsammans med våra bästa vänner som legat förtöjda precis intill oss. Solen sken, det var vindstilla och varmt. Vi avnjöt en god frukost med färska frallor och nybryggt kaffe tillsammans med våra vänner som sedan började förbereda sig för att kasta loss och åka vidare.

Vi vinkade farväl när de drog sig ut med ankarlinan och tog samtidigt en kopp kaffe till och då helt plötsligt märkte vi att de fick upp vår ankarlina! "Ojdå" säger dom, "Hoppsan" säger vi och ber om ursäkt eftersom det var vi som lagt vår lina över deras. Vi hjälptes åt att sära på linorna och vinkade ännu en gång farväl till våra underbara båtvenner. Vi ses nästa säsong igen – samma tid, samma plats!"

TIPS FÖR ATT HANTERA KÄNSLOANKARE

Tricket är att kunna välja om du vill ha kvar ett känslolänkare eller släppa det, det vill säga bearbeta och släppa negativa och förstärka de positiva.

Gör en reflektion över de upplevelser du har med dig från denna båtsommar och gör en inventeringslista. Vilka upplevelser var positiva och negativa? Skriv ner dem som en kort berättelse – vad såg du, hörde, kände, smakade och luktade? Kanske tog du bilder – printa ut en papperskopia av ditt positiva minne och sätt upp på en plats där du ofta tittar.

Har du ett negativt känslominne – reflektera över vad du behöver göra för att bearbeta det och sedan släppa det.

Maria Lannér

Maria.Lanner@batliv.se



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



Fler dieselutombordare

CIMCO KOMMER MED två nya motorer, OXE 125 och OXE 175, i november.

Därmed blir företagets produkter intressanta för användare med fler effektbehov. De nya motorerna kom-

mer använda samma kraftenhet från Opel (tvåliters turbodiesel). OXE 125 betraktas som extra tålig och lämpar sig bäst för mindre fiskebåtar och för bruk inom marina olje- och gasfält.



Treliters diesel för drev

MERCURY MARINE HAR lanserat ett nytt sortiment av 3,0-liters dieselmotorer för drev, inombordare och vattenjet. Motorerna finns i storlekarna 230 hk och 270 hk. De har konstruerats, utvecklats och testats under tre års tid och kommer enligt företaget att vara ledande i sin klass avseende flera olika egenskaper: acceleration, tillförlitlighet, enkel installation och enkelt underhåll, samt dämpning av buller, vibration och kärvhet.

Eniro med nya funktioner

ENIRO HAR UPPDATERAT sin populära På sjön-app. Du kan nu skapa egna intressepunkter i kartan och synkronisera dina personliga inställningar i appen mellan olika enheter, som från mobilen till iPaden. Finska sjökort har också lagts till.

Appen hade 289 000 unika användare förra året. Eniro På sjön kommer i en gratisversion och en PRO-version för prenumeranter.

Privatuthyrning av båtar

DELNINGSEKONOMIN ÄR PÅ

frammarsch och det märks även av i båtvärlden. Det finns nu fler alternativ för dem som vill hyra en båt, eller hyra ut sin till andra.

Hygglo är en uthyrningsapp för privatpersoner som har både båtar och båttrailers.

www.hygglo.se



App till Axiom

NU FINNS DET en app till Raymarine Axiom UAV. Den är kompatibel med drönaren DJI Mavic Pro och möjliggör automatisering av många standarduppgifter, inklusive start, bildbehandling i luften, flygnavigering och återgång till båt.

Axiom UAV är en kostnadsfri uppdatering för Axiom, Axiom Pro och Axiom XL multifunktionsdisplayer. Axiom-ägare kan ladda ner till uppdateringen till LightHouse 3.6 direkt till multifunktionsdisplayer som har Wifi eller hämta programmet från raymarine.com.

www.raymarine.com