



READTREPRENEUR
WORLD'S BEST BOOK SUMMARIES



RESUMEN DE

DESAFIANDO AL DESIERTO

READTREPRENEUR PUBLISHING

Readtrepreneur Publishing
Resumen De
Desafiando Al Desierto

Содержание

Legal & Descargo de responsabilidad	5
El Libro de un vistazo	7
BONOS GRATUITOS	9
Capítulo uno: En todas partes y en ninguna.	10
Capítulo dos: La búsqueda de la verdadera pertenencia	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Resumen de

Desafiando al desierto

La búsqueda de la verdadera pertenencia y el coraje de estar solo

Orgullosamente traído a usted por:

Readtrepreneur Publishing

Traducido por

Arturo Juan Rodríguez Sevilla

Copyright del texto © 2020 - Readtrepreneur

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta guía puede ser reproducida en forma alguna sin permiso escrito del editor, excepto en el caso de breves citas incorporadas en artículos o reseñas críticas.

Legal & Descargo de responsabilidad

La información contenida en este libro no está diseñada para reemplazar o sustituir ninguna forma de medicina o consejo médico profesional. La información en este libro ha sido proporcionada para propósitos educativos y de entretenimiento solamente.

La información contenida en este libro ha sido recopilada de fuentes consideradas fiables y es exacta según el mejor conocimiento del Autor; sin embargo, el Autor no puede garantizar su exactitud y validez y no puede ser considerado responsable de ningún error u omisión. Periódicamente se realizan cambios en este libro. Usted debe consultar a su médico u obtener consejo médico profesional antes de usar cualquiera de los remedios, técnicas o información sugeridos en este libro. Las imágenes utilizadas en este libro no son las mismas que las del libro real. Esta es una entidad totalmente separada y diferente de la del libro original titulado: "Afrontar el Desierto"

Al utilizar la información contenida en este libro, usted acepta eximir al Autor de toda responsabilidad por cualquier daño, costo y gasto, incluidos los honorarios legales que puedan resultar de la aplicación de cualquier información proporcionada por esta guía. Esta exención de responsabilidad se aplica a cualquier daño o perjuicio causado por el uso y la aplicación, ya sea directa o indirectamente, de cualquier consejo o información presentada,

ya sea por incumplimiento de contrato, agravio, negligencia, daño personal, intención criminal o bajo cualquier otra causa de acción.

Usted se compromete a aceptar todos los riesgos de usar la información presentada dentro de este libro. Necesita consultar a un médico profesional para asegurarse de que es capaz y está lo suficientemente sano para participar en este programa.

El Libro de un vistazo

Este libro es un producto no sólo de una extensa investigación y estudio en profundidad sobre las personas. Los aprendizajes de este libro no pueden ser extraídos simplemente a través del análisis de datos y la aplicación. Habla de gente real, vidas reales y lecciones reales.

Le enseñará cómo es posible estar en todas partes y en ninguna al mismo tiempo. Te guiará a través de la búsqueda de la verdadera pertenencia y cómo es muy crítico encontrarla mientras navegas por la vida.

Te contará historias de cómo ser un solitario de alto nivel es una crisis espiritual emergente. Discute paradojas y consejos de vida que parecen no tener sentido al principio, pero que son el verdadero asunto cuando finalmente entiendes el significado detrás de ello. Aprenderás por qué es difícil odiar de cerca a la gente y qué puedes hacer al respecto. Te dirigirá a decir la verdad a la mierda pero al mismo tiempo a practicar la civilización. Y te abrirá los ojos sobre cuánto puedes aprender cuando te tomas de la mano con extraños, te mostrará que es posible tener una espalda fuerte, un frente suave y un corazón salvaje y el impacto que esto envía al mundo.

Este libro no solo cambiará tu perspectiva sobre cómo funciona el mundo hoy en día. Cambiará tu corazón y la forma en que navegas por el mundo y la naturaleza salvaje que espera

ser descubierta.

BONOS GRATUITOS

P.D. ¿Está bien si nos excedemos en la entrega?

Aquí en Readtrepreneur Publishing, creemos en la entrega excesiva más allá de las expectativas de nuestros lectores. ¿Está bien si entregamos más de la cuenta?

Este es el trato, le daremos un resumen en PDF extremadamente condensado del libro que acaba de leer y mucho más...

¿Cuál es la trampa? Tenemos que confiar en usted... Verá, queremos entregar más de lo necesario y para ello tenemos que confiar en que nuestro lector se guarde este bono en secreto... ¿Por qué? Porque no queremos que la gente reciba nuestros resúmenes exclusivos en PDF incluso sin comprar nuestros libros. No es ético, ¿verdad?

Bien... ¿Están listos?

En primer lugar, recuerde que su libro es un código: "READ15".

A continuación, visite este enlace: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

Todo lo demás se explicará por sí mismo después de que haya visitado: <http://bit.ly/exclusivepdfs>.

¡Esperamos que disfrute de nuestros bonos gratuitos tanto como nosotros disfrutamos preparándolo para usted!

Capítulo uno: En todas partes y en ninguna.

En este capítulo, Brene Brown, una erudita y oradora pública estadounidense que escribió varios libros sobre sus diversas investigaciones, cuenta la historia de su vida y los humildes comienzos que la llevaron a desarrollar las teorías que se discutirán en este libro.

Sorprendentemente, incluso con el don de la escritura, ella admite que cuando empezó a escribir, se vio obstaculizada por el miedo. Este miedo la llevó a formular estrategias para conquistarse a sí misma y escuchar los temores. Intentó centrarse en sus críticos y los usó como motivación para demostrar que estaban equivocados. Intentó lo contrario, y se fijó en escritores, músicos y otras personas famosas influyentes que lograron influir no solo en las personas que les rodeaban, sino en el mundo. Uno de ellos es J.K. Rowling, ya que la siempre famosa escritora fue capaz de usar su don para hacer que la gente viera, oyera, sintiera y entendiera el nuevo mundo que está creando a través de sus novelas.

Hubo una persona que causó un gran impacto en la Sra. Brown, y esa persona fue Maya Angelou. El poema de Angelou "Still I Rise" ("Aún así me levanto") tuvo un gran impacto y cambió todo para Brown. Fue entonces cuando empezó a

recopilar todo lo que Maya Angelou ha escrito, desde libros, poesía, e incluso sus entrevistas. Sin embargo, solo hay una cosa en la que la Dra. Angelou creía que estaba totalmente en desacuerdo, y fue durante una entrevista televisiva con Bill Moyers en 1973:

Ella dijo: "Solo eres libre cuando te das cuenta de que no perteneces a ningún lugar —perteneces a todos los lugares— a ningún lugar en absoluto. El precio es alto, la recompensa es grande."

La declaración le hizo pensar que no tenía sentido no pertenecer a ningún lugar ni a nadie y concluyó que Maya Angelou no conoce el poder de pertenecer.

Esta creencia de Brown surgió cuando ella era todavía muy joven. Durante el jardín de infancia, la primaria, e incluso hasta la universidad, Brene Brown siempre luchaba por no encajar. Particularmente tenía algo que ver con que su apellido era Brown, el cual tenía la connotación de un apellido familiar propiedad de una persona de color. No había nada malo en ser una persona morena, pero ser una persona blanca con el apellido de una persona morena causaba mucha confusión a la gente. No encajaba entre los blancos porque al oír su nombre, inmediatamente pensaban que era morena y no la incluían en el grupo. Estaba fuera de lugar incluso con los morenos porque al verla cara a cara, se abrumaban tanto que en realidad era una persona blanca.

Otra razón que la hizo sentir que no pertenece a la lista

es cuando tuvieron que mudarse a Nueva Orleans y al mismo tiempo tuvieron que transferirse a una nueva escuela donde todos eran católicos. La religión no era un problema, pero al ser la única episcopal en toda la escuela, le importaba mucho a Brown.

Su familia tuvo que mudarse varias veces más, de Houston a Washington DC, y luego de vuelta a Houston. Lo único que la mantenía sana y estable era el hecho de que al menos pertenecía a su familia. Desafortunadamente, incluso eso se hizo añicos ya que el matrimonio de sus padres ya era bastante inestable cuando se mudaron a Houston.

Este evento de vida creó en ella una necesidad extrema de pertenecer, lo que la llevó a obsesionarse con formar parte del equipo de entrenamiento del instituto llamado Bearkadettes. Se entregó en cuerpo y alma para ser reclutada, pero no logró la puntuación requerida; no era material para los Bearkadettes. Las otras chicas que pasaron las pruebas tenían un maquillaje completo, llevaban trajes brillantes y sonrisas brillantes; Brown era lo contrario. Ella simplemente no pertenecía. Sin embargo, esa no fue la parte que más le rompió el corazón, fue el viaje de regreso a casa lo que le impactó porque su padre era el capitán de su equipo de fútbol, y su madre era la jefa del equipo de entrenamiento en su escuela secundaria, y ambos tenían esa vibración de ser siempre parte de la multitud. Brown se dio cuenta entonces de que, a diferencia de sus padres, ella no era nadie. Fue entonces cuando se dio cuenta de que ya no pertenecía ni siquiera a su familia.

La historia del equipo de sus sueños en la escuela secundaria puede no ser un problema tan grande, pero es vital explicar el efecto de la sensación de que no perteneces a tu familia, y cómo esto afecta a todo tu mundo y eventualmente se convierte en un círculo vicioso. No habría tenido un gran impacto y formado su trayectoria, pero lo hizo porque sus padres no le consolaron ni le aseguraron ese momento.

La realidad es que el sentimiento de no pertenecer a nuestra propia familia todavía puede herir más al uso debido a su capacidad de romper su autoestima.

Ella discutió tres posibles escenarios después de experimentar este tipo de ruptura.

Uno, vivir con un dolor constante, y estar obteniendo alivio sólo adormeciendo y/o infligiendo dolor a otros. Segundo, negar el dolor, y por lo tanto, el resultado de pasarlo a otros. Tercero, ser dueño del dolor, y así desarrollar empatía por uno mismo y por los demás permitiendo que uno mismo ayude a otros a curarse a su lado. Intentó los dos primeros y por gracia, se abrió camino hacia el tercero.

Nada fue fácil en el viaje de Brown, ya que fue al mismo tiempo que el empeoramiento de las peleas de sus padres comenzó a interferir en sus estudios. Esto le hizo intentar todo tipo de actividades de "encaje", sin importar si significaba romper algunas reglas y leyes, siempre y cuando sintiera que pertenecía.

Era la hija mayor, y siempre que sus padres se peleaban,

Brown y sus hermanos entraban en su habitación, donde ella intentaba ser una heroína intentando evitar que se pelearan, a veces con éxito, pero la mayoría de las veces fallando y empeorando la situación. Fue entonces cuando se dedicó a estudiar y observar los patrones y comportamientos de la gente.

Como un intento de encajar y pertenecer, Brown conectaba a la gente y los patrones, y usaba sus habilidades de reconocimiento de patrones para anticipar lo que la gente quería. Mirando hacia atrás, esta lucha en particular es lo que dio inicio a su carrera y se lo debe a no pertenecer por haberla llevado a donde está hoy.

Brown se perdió en el proceso a medida que se obsesionaba cada vez más con el conocimiento de las personas, hasta el punto de que conocía a otras personas mejor de lo que se conocen a sí mismas, lo que resultó en que se descuidara inconscientemente. Se comportó de manera autodestructiva con la esperanza de escapar, pero luego conoció a Steve con quien se casaría más tarde. Ella y Steve se convirtieron en buenos amigos porque sentía que él la apoyaba y aceptaba ya que él venía del fondo. Finalmente se enamoraron y se casaron. Ella admite que durante los primeros años de su matrimonio, el viaje fue duro porque él se graduó de la residencia y ella acababa de terminar la universidad.

Esta vez su estrategia de afrontamiento ha evolucionado, remontándose desde la fiesta y ahora conduciendo al perfeccionismo. Cambió su respuesta hacia el rechazo y la falta de sentimiento de pertenencia. En lugar de silencio, comenzó a cuestionarse. En lugar de permitir que la gente dijera que no,

hizo lo contrario y les demostró que estaban equivocados.

Hubo un momento importante en su vida que marcó la diferencia, cuando Oprah la invitó a participar en su programa Soulful Sundays. Brown hizo lo que siempre hizo cuando tenía miedo, flotar por encima de su vida, observándola y estudiándola en lugar de vivirla. Su manager se dio cuenta de lo que estaba haciendo y la llamó para que estuviera en el momento.

Mientras se preparaba esa mañana, su hija le recordó que firmara el permiso que necesitaba para un viaje escolar, y esto le dio la idea de escribir ella misma su propia hoja de permiso para permitirle pasar por su reunión con Oprah. Se dijo a sí misma que se le permite estar emocionada, tonta, y solo divertirse. Como funcionó, finalmente usó esas hojas de permiso cada vez que lo necesitó y más tarde se dio cuenta de que era su intento de pertenecerse a sí misma y a nadie más.

Fue durante su encuentro con Oprah que tuvo la oportunidad de conocer a Maya Angelou, que también estaba en el estudio.

Aunque dudaba, no dejó pasar la oportunidad de conocer a la persona que más influyó en su vida. Mientras hablaba con Maya Angelou y le decía que la frase "No me conmové" ha sido su constante recordatorio para sí misma, Maya apretó sus manos con fuerza y la miró directamente a los ojos: "No te muevas, Brené." Esta se convirtió en la frase que ella usaría para dar su valor cada vez que está luchando con algo. Brown dijo que era como si Maya reuniera todo el coraje que necesitaría en su vida y lo envolviera en esta declaración tranquilizadora destinada solo

a ella.

Seis meses después de este épico encuentro con su héroe, Brown dio una charla de liderazgo en Chicago donde le recomendaron encarecidamente un traje de negocios, por lo que se vio obligada a llevar un traje negro. Después de pensarlo mucho, decidió cambiarse y volvió a salir con una camisa azul marino, jeans oscuros y zuecos. Hizo esto porque no puede hablar de autenticidad y valor sin sentirse auténtica o valiente.

Esta charla de liderazgo la llevó a recibir una nota de uno de los organizadores que asistió al evento en Chicago. La nota decía que la invitaban a hablar a los empleados de una gran empresa, siempre y cuando su charla fuera sobre el valor y no sobre la fe. Declinó la invitación. Sabía que no es el tipo de oradora que puede seguir fingiendo que la fe no le importa sólo porque se le instruyó para hacerlo. Se aseguró a sí misma: "No te muevas, Brene".

Brown discutió esto con su esposo Steve, y ella compartió lo mal que se siente ser vista siempre como una extraña. Le dijo lo sola que se sentía por no encontrar a nadie más haciendo lo que ella ha estado haciendo, y por no ser querida por lo que es. Fue entonces cuando él le dijo que es lo que la hace sobresalir. Explicó que de los veinte oradores de Chicago, ella era la más calificada, a pesar de no seguir el código de vestimenta, es la verdadera razón por la que nadie más pertenece a ese lugar más que ella. Le dijo que podía pertenecer a cualquier lugar al que pudiera mostrarse, siempre y cuando se presentara como ella

misma, hablara de sí misma y de lo que ha estado haciendo. Y ese fue el momento en el que de repente se dio cuenta de lo que Maya Angelou quería decir. Ella lo recordó:

"Sólo eres libre cuando te das cuenta de que no perteneces a ningún sitio, perteneces a todos los sitios, —a ningún sitio en absoluto—. El precio es alto. La recompensa es grande".

Esto la llevó a empezar a desarrollar una Teoría de la Verdadera Pertenencia.

Capítulo dos: La búsqueda de la verdadera pertenencia

En este capítulo, la autora acuñó la expresión "Pertenencia verdadera", ya que explica que las personas tienen que ser parte de algo pero no requieren que estén listas para una negociación constante.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.