

ENRIQUE DELGADILLO

NA VE GAR

EN
TIEMPOS
DE
TORMENTA

Cómo crear una mentalidad de prosperidad
en un mundo lleno de incertidumbre





Dedicamos buena parte del tiempo a imaginar nuestra vida e intentar materializar los sueños, pero ¿qué sucede cuando el mundo cambia y echa por tierra todo lo que planeamos?

Las crisis no están aquí para jodernos la existencia y este libro te dará las herramientas para sobreponerte a cualquier tempestad.

Te ayudará a sanar las pérdidas y tomarlas como impulsos para alcanzar lo que te propongas.

Sumérgete en este viaje de autoconocimiento, aceptación y desapego. Aprenderás que incluso aunque se avisten nubes negras en el horizonte, la clave está en cómo te preparas para enfrentarlas.

 VREditoras

  VREditorasMexico

www.vreditoras.com

El autor
te cuenta
sobre el libro



sobre el libro



EDITORAS

ARGENTINA



VREditoras



VREditoras



VR.Editoras

MÉXICO



VREditorasMexico



VREditoras



VREditorasMexico

NA VE EN GAR TIEMPOS DE TORMENTA

ENRIQUE DELGADILLO

NA VE GAR

**EN
TIEMPOS
DE
TORMENTA**

**Cómo crear una mentalidad de prosperidad
en un mundo lleno de incertidumbre**





Para mis más grandes catalizadores
de conciencia y crecimiento:
mis hijos, Valeria y Dóminik

PRÓLOGO



La vida es una experiencia fantástica. Nos permite viajar a lugares paradisiacos, conocer personas extraordinarias, desempeñarnos en actividades que nutren nuestra mente y nuestro espíritu. Podemos planear nuestras vacaciones de ensueño en un país lejano, decidir formar una familia al lado de la persona que tanto queremos o emprender proyectos profesionales que nos emocionan al grado de no poder conciliar el sueño por las noches.

Poco a poco vamos construyendo una embarcación fuerte para navegar la vida y alcanzar lo que deseamos. Hasta que sucede algo inesperado. Las fronteras cierran por una pandemia y arruinan el viaje, tu pareja decide que no está lista para dar el siguiente paso y casarse, los inversionistas de tu proyecto se echan para atrás, dejándote a la deriva.

La vida puede cambiar en un parpadeo y echar por tierra todo lo que soñamos. Sin previo aviso nos enfrentamos a situaciones que no estaban en nuestros planes y comienza el arduo proceso de aceptar que las cosas serán diferentes a como las imaginábamos.

Rara vez se nos da un manual para saber qué hacer en esos casos. Por eso cuando llegan las tormentas y nos encontramos en mar abierto, flotando sobre los restos de nuestra embarcación, desorientados y con ganas de nunca haber emprendido el viaje, deseábamos que hubiera alguien que nos dijera cómo manejar la crisis que se nos

presenta, qué hacer con nuestras emociones y cómo empezar a reconstruir el barco para continuar con nuestra vida.

Sé lo que es estar ahí y por eso decidí escribir este libro que tienes en tus manos. Así que primero déjame decirte que **no importa cuál sea la situación que estés enfrentando o qué tan doloroso se sienta, tienes todo lo que necesitas para sanar y superarlo.**

En la última década, mi experiencia como guía y entrenador de vida me ha permitido ayudar a cientos de mujeres y hombres increíbles a romper los pensamientos limitantes que no les permiten imaginar una nueva vida después del naufragio. Los he acompañado a encontrar en su interior las armas secretas para sobreponerse a las crisis, reescribir sus planes y crear nuevas y emocionantes rutas de vida. Si estás sosteniendo este libro en tus manos, quiere decir que también estás dispuesto a crecer.

En *Navegar en tiempos de tormenta* encontrarás las herramientas mentales, emocionales y espirituales para sobreponerte a las tempestades que puedan llegar a tu vida. Así como las pautas para sanar y usar las circunstancias adversas como impulso para alcanzar nuevos niveles de expresión, experimentación y libertad.

Cada capítulo abre con una anécdota, continúa con el desarrollo conceptual de los temas, seguido por un ejercicio que podrás aplicar a tu vida de inmediato, así como un resumen con los puntos clave para que sea más

sencillo volver a ellos. Todos y cada uno están pensados para que la paz, la sanación y el impulso por salir al mundo te invadan de nuevo.

Prepárate, porque este es un viaje de autoconocimiento, aceptación y desapego no solo para enfrentar las crisis (económicas, emocionales, interpersonales), sino también para que, al valorarlas, beneficien tu desarrollo personal. Es una oportunidad para cambiar los lentes de la percepción y adentrarte en la siguiente aventura.

Estos conceptos cambiaron mi mente, mis emociones y mi vida en los tiempos más difíciles, y lo seguirán haciendo mientras respire en esta tierra. Tengo la esperanza de que también sean un faro en la oscuridad que te guíe y hagan lo mismo por ti.

¿Listo para zarpar?

CAPÍTULO
1

⚡
**PROSPERA
A PESAR
DE TODO**
⚡





LOS PELIGROS DE CONSTRUIR CASTILLOS EN LA ARENA





Es difícil cuando tocas fondo. La última vez que me pasó fue cuando me separé de la persona con quien pensé que pasaría el resto de mi vida. Llevábamos seis años de relación, nos acabábamos de casar y estábamos esperando un hijo. El segundo para mí. Y aunque teníamos problemas, siempre creí que si me esforzaba un poco más todo mejoraría. Siempre parecía que la felicidad estaba solo unos pasos más adelante.

Pero al final nos separamos. Tuvimos a nuestro hijo y cada quien lo vivió por su lado. De cierta forma me sentí libre, pues ya no tenía que rendirle cuentas a alguien o intentar ser lo que la otra persona quería que fuera. Pero a la vez no pude evitar sentirme un fraude.

En aquel entonces ya me dedicaba a hacer videos *online*. Había creado una carrera exitosa ayudando a la gente a descifrar su mente y mejorar su autoestima, aconsejaba cómo ser más atractivo desde el interior para convertirse en una mejor versión.

Pero con mi separación, todo lo que pensé que era lo correcto se habían deshecho. Los castillos que había construido sobre la playa quedaron reducidos a arena, desaparecieron en la costa. Me había convertido en una persona que ya no reconocía: “¿Cómo puedo hablar de desarrollo personal, enseñar a las personas a

sentirse bien y crear vidas increíbles, cuando yo me siento tan destruido?”. Por eso me alejé de todo lo que hacía: dejé de ser tan visible en redes y publicar videos, puse en pausa casi todo.

Estaba cara a cara ante un futuro incierto. Es curioso, porque en ese estado comienzan a aparecer preguntas como “¿para qué estoy en el mundo?, ¿de verdad quiero estar aquí?”. Llegó un punto en el que la única idea que me mantenía a flote era ver crecer a mis hijos y estar presente en sus vidas. Me sentía sin poder sobre mi existencia, como una hoja que flota sin rumbo. ¿Te has sentido así en algún momento?

Un día, al saber cómo me sentía, una amiga me sugirió ir a un ritual de sanación emocional al que ella había asistido hacía poco. Aunque tenía miedo por el juicio ajeno y por lo que el ritual podría representar para mí, acepté.

Hasta la fecha no me arrepiento, esa ceremonia me abrió los ojos: me ayudó a confirmar mis apegos, mis miedos, mi necesidad de ser suficiente para los demás, mi búsqueda por sentirme validado por la gente que me rodeaba.

Fue en ese momento que comencé un proceso de recuperación arduo. Mi crisis tenía escondido un mensaje y entendí que mi trabajo era descifrarlo y entenderlo. Esa fue una de las razones por las que escribí este libro, para ayudarte a descifrar los

mensajes ocultos que tus propias crisis traen para ti. El mensaje para mí se volvió claro: “Aprende a aceptarte a ti mismo primero, tal y como eres”.

Las crisis no aparecen para jodernos la existencia ni para hacernos sufrir. Aparecen en momentos específicos de nuestra vida y con propósitos concretos. Todo es parte de un proceso al que despertamos con cada experiencia que vivimos. Cada día es un regalo amoroso del universo, una oportunidad para entender quiénes somos en realidad.

Comprenderlo me dio mucha paz y perspectiva. Me ayudó a prosperar a pesar de las circunstancias. Ahora quiero compartir contigo lo que he aprendido estos últimos años. Estoy seguro de que, a través de estas páginas, tú también vas a poder encontrar un momento de calma para navegar por tus tormentas personales.

LAS MALAS TORMENTAS HACEN AL BUEN MARINERO

A veces creemos que todo en nuestra vida tiene que ser como en los cuentos de hadas, que siempre debemos llegar a un "... y vivieron felices para siempre". El punto donde ya todo es fácil y es pura felicidad. Idealizamos esta situación porque desde pequeños nos enseñan que las crisis son malas. Lo que nadie nos dice es que los problemas siempre van a existir y que suceden más de una vez en nuestra vida. Yo, como te conté, tuve que aprenderlo a la mala.

Lo que tampoco nos enseñan es que las crisis y lo inesperado no son necesariamente problemas. Creer que son problemas, en lugar de oportunidades, es lo nocivo. Hay una frase que me gusta usar mucho en mis cursos: "Un mar tranquilo nunca hizo a un buen marinero". Imagínate que un marinero, en medio de una tormenta, se sentara en la cubierta a preguntarse: "¿Por qué me odias? ¿Por qué la vida es así? ¿Por qué yo tengo esta tempestad si los otros navegan por aguas tranquilas?".

El temporal pasará, pero si la persona culpa a la mala suerte o a cualquier causa externa que se le ocurra, no aprenderá nada de esa experiencia. Y vendrán más y más

tempestades que, una vez más, no sabrá afrontar. Porque un buen navegante no se hace surcando océanos tranquilos. Lidia con el mal clima le permite aprender a leer y a entender su entorno, de esa forma podrá enfrentar mayores desafíos en el futuro.

Por eso hay que saber interpretar las crisis que enfrentamos y hacernos las preguntas adecuadas. Olvida el “por qué” y busca el “para qué”. ¿Para qué son las crisis? ¿Qué vienen a enseñarme y qué propósito cumplen en mi proceso de evolución y crecimiento? Porque creo que los problemas llegan cuando una persona está demasiado cómoda. Y por cómoda no me refiero a feliz.

"Las crisis y lo inesperado no son problemas. Creer que son problemas, en lugar de oportunidades, es lo nocivo".

La comodidad en estos términos se refiere al momento en el que alguien ya no quiere arriesgar ni crecer. Cuando comienza a proteger lo que tiene por miedo a perderlo, en cualquier ámbito: afectivo, financiero o de salud.

Cuando el pensamiento “qué tal si me pasa algo malo” nos orilla a la inmovilidad, aparecen las crisis. Es la vida diciéndonos: “Ya no estás creciendo”. Las crisis se nos presentan para obligarnos a cambiar cuando no hemos querido hacerlo. Nos obligan a entrar en un proceso de crecimiento cuando lo hemos evitado durante algún tiempo.

"Las crisis se nos presentan para obligarnos a cambiar cuando no hemos querido hacerlo."

Porque cada cosa que experimentamos, cada relación que tenemos, cada negocio perdido o cada padecimiento inesperado nos enseña cosas de nosotros que no habíamos visto.

A veces, la vida nos envía las mismas tormentas hasta que por fin nos levantamos de la cubierta, tomamos el timón y, empapados de agua salada, le gritamos: "Ya basta, ¿qué se supone que tengo que aprender con esto?".

Entramos en la monotonía de la protección al aferramos a una relación tóxica, a un trabajo que no nos satisface, a quedarnos cerca de esas amistades que, cuando las necesitamos, nos dan la espalda. Y dejamos de preguntarnos qué más deseamos ser, en qué podemos convertirnos, qué más queremos experimentar, cómo amar más, contribuir más.

Es ahí cuando se desata el caos. ¿Y ahora qué?

En este capítulo echaremos un vistazo a uno de los conceptos básicos para comenzar a asimilar las crisis: la resiliencia. Y cómo si no existen cimientos llenos de autoestima y autoconfianza, las nuevas oportunidades pueden escurrirse como agua entre los dedos.

