



# **TRANSFORMA LAS DIFICULTADES EN TRIUNFOS EN 30 DÍAS**

Un Cuaderno de Ejercicios Basado  
en Hechos Reales  
para Convertir las Dificultades en  
Triunfos.

**CAROL KNOX**

Traducido por Mariela Pez Miana

Carol Knox

**Transforma Las Dificultades  
En Triunfos En 30 Días**

«Tektime S.r.l.s.»

## **Knox C.**

Transforma Las Dificultades En Triunfos En 30 Días / C. Knox —  
«Tektime S.r.l.s.»,

La falta de sentido puede considerarse el gran mal de nuestros tiempos. Cuando encontramos desafíos o problemas en la vida, con frecuencia descubrimos que perdemos nuestro centro y no sabemos cómo afrontarlos. ¿De qué se trata todo esto? Este cuaderno de ejercicios ofrece métodos diarios que permiten superar situaciones difíciles, para ayudarte a encontrar el PORQUÉ que llenará tu vida de energía e inspiración. Al encontrar tu propio PORQUÉ, al descubrir el sentido de tu vida y tu propósito, tu dolor disminuirá. Descubrirás formas de revelar ese sentido, además de una vocación personal, a través de tareas que puedes llevar a cabo, relaciones que puedes reforzar y enriquecer, y actitudes que puedes cultivar y desarrollar. Este cuaderno de ejercicios puede utilizarse de manera flexible, diariamente, semanalmente o seleccionando los días cuyas historias resuenen más contigo. Este cuaderno práctico, inspirador y potencialmente transformador te llevará paso a paso hacia una vida laboral y personal más plena y enriquecedora. En este cuaderno basado en historias reales, las historias se ofrecen para guiarte a descubrir el sentido único y el propósito de tu vida, incluso en tiempos difíciles. Se incluyen relatos personales, además de acontecimientos importantes en la vida de personas como Viktor Frankl, Nelson Mandela, Beethoven, Helen Keller, Jack Kerouac, James Hillman, Helen Martins, Buda, Temple Grandin, Tara Brach, Carl Rogers, la historia de un taoísta, una fábula hindú, Henry Ford, Thomas Edison, Albert Einstein, una historia relacionada a la Logoterapia y Jerry Long.

© Knox C.  
© Tektime S.r.l.s.

# Содержание

Dedicación	8
Prólogo	9
Prefacio	10
Agradecimientos	11
Día 1 – Esto también pasará	12
Día 2 – Encontrar una Razón para Vivir es Crucial	13
Día 3 – La Cuestión del Sentido de la Vida	14
Día 4 – El Amor Puede Venir al Rescate	15
Día 5 – Enfocarse en un Proyecto	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Carol Knox**

## **Transforma las Dificultades en Triunfos en 30 días**

**TRANSFORMA**

**LAS DIFICULTADES**

**EN TRIUNFOS**

**EN 30 DÍAS**

---

**Un Cuaderno de Ejercicios Basado en Hechos Reales para  
Convertir las Dificultades en Triunfos por Carol Knox**

**Copyright © 2020 – Carol Knox**

**Traducido por Mariela Pez Miana**

«La capacidad de transformar las tragedias en triunfos es un aspecto de la Logoterapia que Carol Knox ha recogido a lo largo este libro de autoayuda. La autora desafía al lector a trabajar con sus capítulos durante 30 días, por lo cual el libro se compone de 30 historias, planes de acción y reflexiones personales.

»De acuerdo a la organización de los capítulos, es de suponerse que el libro será leído desde el primer capítulo ("Esto También Pasará") para pasar al segundo ("Encontrar una Razón para Vivir"), y así sucesivamente, pues se trata de una evolución crucial para todo aquel que sienta que ha tocado fondo. Knox conduce al lector en la búsqueda del sentido de su vida y se enfoca particularmente en encontrar el sentido detrás del sufrimiento. A medida que el lector aprende a ser compasivo con su propio ser y a apreciar la vida que tiene, parece haber una intención de que se produzca un giro, desde el punto de vista terapéutico, a partir del día 13 ("Tu Momento Decisivo").

»Sin embargo, Knox también sugiere que es posible seleccionar cualquiera de las historias del libro sencillamente por su mensaje inspirador. Es así que una persona que sienta que su vida marcha viento en popa ahora mismo, puede elegir leer el capítulo del Día 26 ("Reavivar el Humor").

»La lectura de este libro puede llegar a ser un importante viaje que ayude a cambiar una vida, sea que el mismo requiera 30 días o 30 semanas. Probablemente el lector elija leer un puñado de

historias cada vez que abra el libro, en lugar de hacerlo a razón de una por día, según sugiere el plan de 30 días. Se trata de un libro que todo logoterapeuta puede incluir en su biblioteca de recursos».

– *Dr. Paul McQuillan, Director de Terapias [LifeChange](#), Brisbane, Australia.*

«El cuaderno de ejercicios de Carol Knox es una verdadera joya, con historias cercanas y relevantes acerca de los triunfos humanos frente a la adversidad y el dolor. El cuaderno proporciona pistas útiles para la reflexión y destaca aspectos específicos de las historias de sanación que te conectan con tu propia experiencia de vida. Lo que es más, los ejercicios te instan a decidir los pasos que seguirás para poner tus reflexiones en práctica, con lo cual otorgas a tus ideas la capacidad de traducirse en acciones de manera inmediata y significativa. Los conceptos de Viktor Frankl realmente cobran vida —en tu vida— transmutando el sufrimiento, el dolor y los problemas en triunfos humanos únicos. ¡Tus triunfos!».

– *Sabine Indinger, especialista en Logoterapia y coach en [Logotherapy@Work](#), Austria*

«¡Me encanta tu libro! Lo he leído un par de veces y creo que es una rica fuente de inspiración, palabras sabias y sugerencias prácticas. Lo compraría para mí y también lo obsequiaría a otros. Creo que es revelador y que puede suponer un gran cambio en la vida de algunas personas».

– *Carol Barton, coach en Psicología Positiva, Reino Unido*

*«Lo más grandioso del potencial humano es su capacidad de transformar una tragedia en un triunfo personal, de convertir cualquier dilema en una hazaña humana».*

— *Viktor Frankl, El Hombre en Busca de Sentido.*

Copyright © 2019 por Carol Knox. Registrado en el Servicio de Copyright del Reino Unido, registro N<sup>o</sup>: 284728211.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio sin permiso por escrito de la autora.

## **Dedicación**

Dedico este libro a mi hija Kana, que ha sido, y aún es, una luz constante en mi vida.

## Prólogo

Agradezco que Carol llegue a nuestras vidas en medio de esta pandemia, que nos recuerde la historia y las palabras de Viktor Frankl y que, a través de ellas, nos sacuda y nos aliente. Admiro y honro a las personas interesadas en escribir libros para «reducir el agobio de una experiencia difícil», según nos dice Carol en el primer capítulo de un libro lleno de perlas. En él, nos desafía con la pregunta *¿Qué es lo que hace que tu vida tenga sentido?*, y así nos recuerda que la vida no *tiene* un sentido, sino que hay que *dárselo*. Para ayudarnos a hacerlo, Carol construye puentes entre Mandela, Nietzsche, Helen Keller, Temple Grandin, Jerry Long y muchos otros puertos donde al fin podamos decidir quemar las naves.

*– Prólogo de la escritora Silvia Freire durante la pandemia de 2020.*

## Prefacio

### Introducción

La falta de sentido puede considerarse el gran mal de nuestros tiempos. Cuando aparecen desafíos en la vida, con frecuencia perdemos nuestro centro y no sabemos cómo resolverlos. ¿De qué se trata aprender a afrontar esos desafíos?

### Acerca de este Cuaderno de Ejercicios

Estos ejercicios ofrecen métodos que permiten superar situaciones difíciles y ayudarte a encontrar el PORQUÉ que llenará tu vida de energía e inspiración. Al encontrar tu propio PORQUÉ, al descubrir tu propósito y el sentido de tu vida, tu dolor empezará a disminuir. Descubrirás tu vocación personal, así como formas de encontrar el sentido detrás de las dificultades, a través de tareas que puedes llevar a cabo, relaciones que puedes reforzar y enriquecer, y actitudes que puedes cultivar y desarrollar. Este cuaderno de ejercicios puede utilizarse de manera flexible, diariamente, semanalmente o seleccionando los días cuyas historias resuenen más contigo.

Este cuaderno práctico, inspirador y potencialmente transformador te llevará paso a paso hacia una vida laboral y personal más plena y enriquecedora.

### Resumen de Historias

El cuaderno se basa en historias reales, seleccionadas para ayudarte a descubrir el sentido único y el propósito de tu vida, incluso en momentos difíciles.

Entre las historias se incluyen **relatos personales** y también **acontecimientos importantes en la vida de algunas personas** como Viktor Frankl, Nelson Mandela, Beethoven, Helen Keller, Jack Kerouac, James Hillman, Helen Martins, Buda, Temple Grandin, Tara Brach, Carl Rogers, Henry Ford, Thomas Edison, Albert Einstein y Jerry Long.

## Agradecimientos

Lo que me motivó a escribir este libro surgió de mi necesidad de poner a disposición de la mayor cantidad de personas posible el potencial para superar las dificultades de la vida y transformarlas en triunfos. Al principio, muchas de las historias formaban parte de una investigación de doctorado relacionada con personas que experimentaron traumas. Debido a problemas de salud, no pude continuar con dicha investigación. Comencé a reflexionar sobre cómo podía utilizar este material de una manera distinta, que pudiera llegar a más personas y contribuyera a enriquecer sus vidas. De esa forma surgió la idea del cuaderno de ejercicios. El propósito de mi vida es ayudar a otros a descubrir y desarrollar el sentido, propósito y vocación únicos de su vida.

Estoy profundamente agradecida hacia mi hija Kana, que ha sido inquebrantable en su apoyo de todos los proyectos que he emprendido y durante todos los cambios que he ido experimentando a lo largo de los años.

Gracias a mi editora, Liz Dexter, de Libroediting.com. Liz completó la edición con rapidez y fue de gran ayuda con sus comentarios y su búsqueda de referencias precisas.

También agradezco a mi lector beta Irma Milena García Venegas por su destacada y excelente colaboración.

*«Lo más grandioso del potencial humano es su capacidad de transformar una tragedia en un triunfo personal, de convertir cualquier dilema en una hazaña humana».*

— *Viktor Frankl, El Hombre en Busca de Sentido.*

## Día 1 – Esto también pasará

*Historia (relato personal):* de pie entre cajas, montañas de ropa, gatos curiosos, perros afligidos, niños confundidos y enfadados, contemplé los restos de mi vida de casada. En el eco de la habitación vacía, tomé consciencia del final de la relación, del final de un hogar y del caos a mi alrededor. Caí de rodillas, agobiada por el dolor, la cara bañada en lágrimas. En ese momento, la expresión «*esto también pasará*» me vino a la mente. Pensé en Viktor Frankl, un sobreviviente del holocausto, que habla del concepto de «*libertad de voluntad*». Me pareció sumamente importante integrar esa libertad en mi ser, ese conocimiento de que por más difíciles que fueran esos momentos, finalmente pasarían, y me di cuenta de que era libre para elegir mi actitud. Decidí entonces identificar la emoción, era miedo, y sentirla en el pecho: parecía estar estrujándome el corazón. Visualicé esa emoción como una nube situada encima de mi cabeza y la vi alejarse flotando, como empujada por el viento. Continué haciéndolo hasta que, tras haberla identificado y aceptado, la emoción perdió fuerza, y se alejó gracias a mi decisión de soltarla.

*Esencia de la Historia:* no importa cuán difícil sea una situación, has de saber que también pasará. Todo cambia. Saber que algo doloroso pasará, entenderlo en las entrañas, aceptarlo profundamente, puede cambiar la forma en que experimentas situaciones difíciles. En nuestra capacidad de elegir cómo reaccionar ante las situaciones se encuentra nuestra libertad. A pesar de las limitaciones, ¿cómo podemos trascender las restricciones impuestas por nuestro entorno?

*Acción Específica:* considera tus experiencias dolorosas. Durante la próxima semana, lleva un diario y escribe acerca de cómo te sientes. Cuando sientas una emoción intensa, identifícala, sea soledad, vergüenza o dolor. El propósito de identificar la emoción es que te hagas una idea clara de qué emoción se trata, porque puede resultar difícil describirla. Una vez que lo sepas con exactitud, puedes trabajar para aligerarla. Además, podrás empezar a reconocer las sensaciones físicas que provoca en tu cuerpo. Ahora visualiza dicha emoción como una nube encima de tu cabeza, que inevitablemente se aleja flotando. La angustia que sientes disminuirá y finalmente desaparecerá.

Al identificar la emoción desagradable, sentirla en tu cuerpo, y visualizarla como una nube que se marcha, puedes reducir el agobio de una experiencia difícil. Mañana, consideraremos los beneficios de encontrar algo que te proporcione una razón para vivir.

## Día 2 – Encontrar una Razón para Vivir es Crucial

*Historia (Nelson Mandela):* Nelson Mandela fue declarado culpable de conspirar para derrocar al Estado de Sudáfrica y condenado a cadena perpetua. Confinado en una diminuta celda de la inhóspita isla Robben, con un cubo para ir al baño, durante el día realizaba trabajos forzados en una cantera expuesta al sol implacable. Se le permitía una sola visita al año, con una duración máxima de treinta minutos. Esta experiencia lo transformó, puesto que lo hizo enfocarse en sobrellevar su situación con dignidad y en utilizar su encanto e inteligencia para convertirse en líder de sus camaradas encarcelados. Tras 27 años de prisión, emergió de las dificultades para guiar a Sudáfrica hacia la democracia. Muchos lo consideran el padre de la nación: Madiba o Tata. Mantuvo la mente activa y estudió derecho durante las noches. Al centrarse en liderar a otros, encontró una razón para vivir: conservó la esperanza. Nietzsche dijo: «*Quien tiene un "porqué" para vivir, encontrará casi siempre el "cómo"*». <sup>1</sup> En las ocasiones en que yo viajaba y la gente me preguntaba de dónde era, cuando respondía que era de Sudáfrica, siempre me preguntaban sobre Madiba. La última vez que me ocurrió esto fue cuando Mandela estaba enfermo en el hospital. En un aeropuerto, detuve a un empleado de limpieza para averiguar dónde estaban los teléfonos públicos. Me preguntó: «¿Cómo está Madiba? Hemos oído que está enfermo».

*Esencia de la Historia:* la historia de Nelson Mandela demuestra que, si tenemos una razón para vivir, podemos atravesar casi cualquier circunstancia que no nos mate primero. Madiba es un ejemplo para todos de que no importa cuán difíciles se pongan las cosas, siempre podemos encontrar formas de darle sentido a nuestra vida y crear esperanza. Está claro que todos anhelamos una razón para vivir. Es esa «razón» indescriptible, nuestro anhelo de sentido, de encontrar un porqué, lo que nos motiva, nos energiza e impulsa nuestra vida.

*Acción Específica:* reflexiona acerca de tu propio «porqué». Ahora mismo, ¿qué es lo que hace que tu vida valga la pena ser vivida? Pon tus pensamientos por escrito.

Cuando identifiques ese propósito, te percatarás de que el anhelo creado por la necesidad de satisfacerlo superará con creces las dificultades que estés atravesando. Mañana consideraremos el sentido que podemos extraer de la vida.

---

<sup>1</sup> «Aquel [que] sabe el "porqué" de su existencia... encontrará casi siempre el "cómo"». Viktor Frankl (1905–1997), en *El Hombre en Busca de Sentido* (1946), probablemente citaba a Friedrich Nietzsche (1844–1900) es su *Crepúsculo de los Ídolos, o Cómo se Filofofa con el Martillo* (1889): «Si tenemos nuestro propio "porqué" en la vida, nos servirá casi cualquier "cómo"». O: «Quien tiene un "porqué" para vivir, encontrará casi siempre el "cómo"», *Crepúsculo de los Ídolos, Máximas y Flechas*, #12. Traducción alternativa: «Él que tiene un porqué para vivir puede hacer uso de casi cualquier cómo».

## Día 3 – La Cuestión del Sentido de la Vida

*Historia (Viktor Frankl, «El Hombre en Busca de Sentido»):* había quienes caminaban directamente hacia las cámaras de gas, con una oración en los labios.

Viktor Frankl habla sobre cómo puede profundizarse la vida espiritual, incluso cuando uno se encuentra en un campo de concentración. Frankl se percató de que aquellos que nutrían su vida interior parecían autogestionarse mejor, a pesar de que, físicamente, no fuesen tan fuertes como los demás. Cuando padecían un sufrimiento ineludible, estas personas eran capaces de volcarse hacia adentro, hacia sí mismos, y enriquecer su ser espiritual. El sentido de la vida no es una cuestión que pueda expresarse en términos generales. Frankl dice que esto sería como preguntarle a un campeón de ajedrez: «*Dígame, Maestro, ¿cuál es la mejor jugada que puede hacerse?*».<sup>2</sup> No existe una mejor jugada, ni siquiera una buena jugada, solo tenemos una situación determinada en un juego determinado y con un oponente de determinada personalidad. Del mismo modo, el sentido de la vida de una persona está en la situación que atraviese. Cada persona tiene una misión propia que llevar a cabo, algo único que ha de lograr. Desde este punto de vista, ninguna persona es reemplazable. A medida que cada situación de la vida nos presenta un desafío a resolver, la cuestión del sentido de la vida puede revertirse. Más bien podemos preguntarnos: «*¿Qué espera la vida de nosotros?*».<sup>3</sup> Necesitamos reconocer que la vida nos cuestiona y solo podemos responder por nuestra propia vida, entrando en acción de manera responsable, con la consciencia de que estamos haciendo lo que es correcto.

*Esencia de la Historia:* Viktor Frankl afirma que la vida nos cuestiona el sentido que le damos, el cual solo podemos conocer momento a momento, a medida que pasamos por los distintos desafíos que enfrentamos. Hemos de responder de manera responsable a los desafíos de la vida. Estamos obligados a responder a esa llamada. Necesitamos ser responsables de nuestras elecciones, tomando las decisiones que sean correctas para cada desafío que se presente.

*Acción Específica:* escribe las cosas que consideras significativas en tu vida y que te hacen creer que vale la pena vivir. Haz una lista de las más importantes primero. Reflexiona un poco sobre estas cosas. ¿Hay alguna en la que puedas concentrarte más?

Al plantearnos la pregunta: «*¿Qué espera la vida de nosotros?*», somos capaces de cambiar la atención que le prestamos a las dificultades y problemas de nuestras vidas y enfocarla más bien en el sentido que les queremos dar. Mañana analizaremos más de cerca la importancia del amor en la creación de una vida significativa.

---

<sup>2</sup> Viktor Frankl, *El Hombre en Busca de Sentido*.

<sup>3</sup> Viktor Frankl. En sus palabras: «...no importa lo que esperamos de la vida, lo que importa es lo que la vida espera de nosotros». *El Hombre en Busca de Sentido*.

## Día 4 – El Amor Puede Venir al Rescate

*Historia (Viktor Frankl, «El Hombre en Busca de Sentido»):* en aquel frío y oscuridad, conforme tropezábamos con las piedras heladas y otros obstáculos, todo permanecía en silencio excepto por los gritos de los guardias. El hombre que marchaba a mi lado se tapó la boca con la mano y susurró: «¡Si nos vieran ahora nuestras esposas! Espero que estén mejor en sus campos de concentración e ignoren lo que nosotros estamos pasando». Aquello creó un vínculo tácito entre Viktor Frankl y su compañero de marcha, que sabían que cada uno estaba pensando en su mujer. Ocasionalmente, tras elevar los ojos al cielo, Viktor aún se sentía capaz de apreciar la mañana rosada con la que se iniciaba el día. La imagen de su esposa flotaba con total claridad en su mente, e imaginaba su mirada y las respuestas que le daba a su conversación. Viktor podía contemplar esa mirada con tanta precisión, que la consideró «más luminosa que el sol del amanecer». Fue esa experiencia la que llevó a Frankl a afirmar que «la salvación de hombre está en el amor y a través del amor».

*Esencia de la Historia:* la experiencia del amor es esencial para una vida de calidad. Es la apreciación de lo que es hermoso, auténtico y genuino en otro ser lo que les da sentido a nuestras vidas. Es a través del pensamiento amoroso acerca de nuestros seres amados que podemos soportar incluso las circunstancias más terribles y aun así conocer cierto grado de felicidad.

*Acción Específica:* reflexiona sobre el valor de lo que es amoroso, bello y verdadero. ¿Cómo experimentas ese amor, belleza y verdad en tu vida? Puede ser a través del amor de una pareja romántica, un familiar, una mascota de compañía o simplemente un amigo. Pon por escrito tus pensamientos sobre esos sentimientos y experiencias. Cada vez que te encuentres hundido en la desesperación, elige reflexionar sobre esa belleza.

El amor puede rescatarnos en tiempos de desesperación. Tener pensamientos amorosos puede disminuir el dolor que estés sintiendo y ayudarte a atravesar la tormenta que pueda estar causándote estragos en este momento. Mañana hablaremos sobre el valor de crear algo que pueda ayudarnos a sentirnos parte de la vida de manera responsable y significativa.

## **Día 5 – Enfocarse en un Proyecto**

*Historia (Viktor Frankl, «El Hombre en Busca de Sentido»):* cerca de las lágrimas a causa del dolor y de la mezquindad de una existencia reducida a una preocupación constante por mantenerse con vida, Frankl encontró la manera de elevarse por encima de la miseria. Se obligó a enfocar sus pensamientos en algo ajeno al dolor, al frío intenso y a las preocupaciones egoístas, y encontró un modo de escapar de la opresión. Se visualizó en el futuro, de pie sobre una plataforma de conferencias, en condiciones cálidas y agradables, con una audiencia totalmente atenta a cada una de sus palabras. En cierta forma, los sufrimientos de aquel momento quedaban en el pasado. Es ese enfoque futuro en los proyectos que aún podemos llevar a cabo lo que nos permite descubrir el sentido por el cual trabajar.

## **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.