

NUESTROS CONTEXTOS DEFINEN NUESTRA REALIDAD

_Tu relación con aquello que estás viviendo **es el 'contexto' en el que enmarcas una determinada experiencia**. Cada vez que pasas por una experiencia, ésta tiene lugar dentro de un contexto específico, al igual que si miras una cosa, la verás desde un punto de vista específico. **Puedes cambiar rápidamente de contexto**, o bien, **dejar que sea tu mente subconsciente**

la que lo elija, lo cual, con frecuencia, podrá llegar a contaminar las situaciones nuevas y frescas con negatividades viejas y rancias.

La forma en la que una cosa te afecta **se halla determinada por el contexto en el que ésta se enmarca**. Puedes poner una cosa en un contexto que te inspire y aumente tu creatividad, o puedes poner esta misma cosa en un contexto que te haga sentir impotente y deprimido. Siempre tienes la opción.

Podemos definir como **negativos** los contextos que **disminuyen tu felicidad**. Un contexto negativo es aquel en el que comparas una cosa con un estándar imaginario y das por sentado que aquello que imaginas sería mucho mejor que la realidad.

Para aclarar este punto, te diré que sólo juzgas una cosa negativamente y te creas problemas cuando te dices a ti mismo que aquello que estás experimentando debería ser distinto de cómo es **en este preciso momento**. Imagina que quieres construirte una casa y que miras un terreno vacío con montones de madera y de material de construcción. Tu felicidad no tendrá límites siempre y cuando estés dispuesto a ver en tu futuro la casa una vez construida y en tu presente todo ese montón de madera y de clavos, así como unos proyectos cargados de trabajo. Pero si te dices a ti mismo: ***'Ya estamos en julio y el trabajo ya debería estar hecho por estas fechas'***, te estás separando de la realidad y reduciendo innecesariamente tu felicidad.

Un contexto positivo es **cualquier contexto en el que abrazas la realidad tal y como es, sin compararla con un estándar imaginario**. Un contexto positivo no sólo te hace más feliz que uno negativo, sino que también aumenta la eficacia de tus acciones. Cuando situas tu condición

actual en un contexto positivo, te concentras en aquello que te resulta útil, en lugar de lamentarte de lo mal que te van las cosas.

Jim Leonard