



Alicia Vega Sutil

Eres todo. Todo El Universo está contenido dentro de ti.

Lo somos todo. Somos absolutamente todo.

Somos seres totales, completos. Eso implica que también eres miedo, que también eres vergüenza, que también eres tristeza, que también eres culpa, que también eres rabia, que también eres dolor, que también eres oscuridad.

Eso implica que también eres luz, que también eres amor, que también eres paz, que también eres poder, que también eres libertad.

Somos absolutamente todo. Cada Ser de este mundo, cada persona de este mundo es completa, lo es todo. Todo lo que ves ahí fuera es porque tú también lo eres. **Todo lo que veas fuera es un reflejo de lo que eres dentro. Lo eres todo.**

Abraza cada parte de ti.

Abraza lo bueno como también abrazas lo malo.

Abraza la luz como también abrazas la oscuridad.

Abraza el poder como también abrazas la vergüenza.

Abraza el amor como también abrazas el dolor.

Abraza la libertad como también abrazas el miedo.

Abrázalo todo para que todo exista dentro de ti.

No puedes sentir amor evitando el dolor. No puedes ser luz evitando tu oscuridad, no puedes. Eres todo. Todo está en ti. Eres todo. Atraviesa cada emoción incómoda, abrázala, acéptala como parte de lo que eres y quédate contigo cuando esa emoción aparezca. Simplemente quédate contigo aquí en el presente, no escapes, no lo intentes sedar, no intentes dárselo a otra persona. No intentes pensar en otra cosa, entretenerte. No te vayas al pasado o al futuro. No intentes cambiar, simplemente quédate. Quédate contigo y siente que tú también eres eso. Que tú también puedes estar cuando haya miedo, cuando haya dolor, cuando haya tristeza, cuando haya rabia. Tú también puedes quedarte y tú también puedes ser.

Lo eres todo. Quédate contigo. Tú también puedes ser poder, tú también puedes ser amor, tú también puedes ser paz, tú también puedes ser libertad. Lo eres. Nunca has dejado de serlo.

Quédate contigo. Reconócete en cada parte de ti. Lo eres todo. No puedes elegir. **Se trata de abrazar todo lo que venga, todo lo que eres. Abrázalo y ámate ahí.** No intentes hacerlo de otra manera, no intentes cambiarlo. Quédate contigo y deja a los demás en paz. Simplemente quédate contigo. Quédate en los dos extremos, en las dos partes de ti. Abraza también aquello que no te gusta. Abraza la incomodidad, abraza la confusión. Abrázate cuando no te guste la realidad. Abrázate ahí, sobre todo ahí.

Eres todo. Todo el universo está contenido dentro de ti. Lo somos todo.

#Aceptación #Amor #Emoción #Huir #Presente #QuédateContigo
#Responsabilidad #Sentir #Ser #Universo



www.AliciaVegaSutil.com