



Alicia Vega Sutil

## **Ignorar la emoción es ignorar el mensaje**

Sostén la emoción, no permitas que la emoción te posea a ti.

**Intentar huir de la emoción es vivir en una esclavitud. La esclavitud de no permitirte la libertad de quedarte.**

Estar siempre huyendo para evitar sentir algo es vivir esclavo, es vivir limitado, es no dejar al Universo que te traiga lo que está alineado contigo y tu camino, porque tienes miedo a sentir lo que tengas que sentir.

Sentir la emoción es sentir la vida, es escuchar a tu propio Ser hablándote. Sentir la emoción es no abandonar el camino. Sentir la emoción es pararte y observar qué es lo que la vida tiene preparado para ti.

Así que no huyas. No te escapes. No te entretengas. No busques algo ahí fuera que te haga ignorar esa emoción.

No pienses que esta emoción es mala, no la juzgues. No te juzgues por estar sintiendo lo que estás sintiendo.

No intentes evitarlo.

No le pongas pensamientos a esta emoción.

No evites sentirla.

No controles su intensidad.

No controles el momento en el que aparece.

**Te está diciendo algo, te está dando un mensaje. Ignorar la emoción es ignorar el mensaje.**

Atiende esa emoción, acompáñate. Ámate en cada emoción que tengas.

Acepta lo que estés sintiendo ahora. No le pongas juicio. No intentes darle una explicación. No te preguntes por qué estás sintiendo lo que estás sintiendo. No lo intentes controlar. No lo intentes tapar o sedar.

Deja de escapar de tu emoción. **Escapar de tu emoción no te trae la paz. La paz se encuentra cuando atraviesas todas las emociones incómodas. La paz se encuentra cuando te quedas contigo mismo a pesar de estar sintiendo lo que estás sintiendo.**

No te alejes de la emoción para sentir la paz, es todo lo contrario, ve hacia esa emoción que no quieres sentir para encontrar la paz que hay detrás, que hay cuando atraviesas la emoción y te quedas contigo.

[#Atención](#) [#Compromiso](#) [#Emoción](#) [#HaciaDentro](#) [#Huir](#) [#Incomodidad](#) [#Paz](#)  
[#QuédateContigo](#) [#Responsabilidad](#) [#Sentir](#)



[www.AliciaVegaSutil.com](http://www.AliciaVegaSutil.com)