



EL PODER ESTÁ EN VOS, USALO *siempre*



Escuela de
AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR PROPIO

WWW.VIVIRSIENDO.AR
@Vivir_Siendo
@VivirSiendoMindfulness
VivirSiendo Mindfulness

**¿Sentís que hay momentos
en tu vida en los que todo
se vuelve confuso?**

***¿Situaciones que se repiten,
emociones que no
terminás de entender?***

En tu mente llegan preguntas como:

- **¿Por qué** me pasa esto a mí?
- **¿Por qué** repito las mismas situaciones?
- **¿Por qué** siento que mi vida está desordenada?
- **¿Cómo** salgo de esto?



*A veces lo que necesitamos no es
más información ni más consejos.*

Necesitamos claridad.

Un espacio donde ***poder detenernos,***
mirar lo que nos está pasando y
comprender el sentido de nuestras
experiencias.

Muchas personas sienten que algo en
su vida ***no está del todo en orden***, pero
no siempre saben cómo comprenderlo o
transformarlo.



¿Para qué sirve este espacio?

Este espacio está creado para ayudarte a:

- **comprender** lo que estás viviendo
- **ordenar** tus emociones y pensamientos
- **reconocer** patrones que influyen en tu vida
- **recuperar** tu autonomía y claridad interior

Cuando tomamos verdadera conciencia,
la vida empieza a reorganizarse.



¿Quién soy?

Mi nombre es **Damián Quiroga Manzur**, *facilitador y consultor holístico integral*.

Desde hace más de 25 años acompaño a personas en procesos de autoconocimiento y transformación, integrando diferentes enfoques de trabajo con la experiencia humana.

Resumido en

El método VivirSiendo®



El método VivirSiendo®

Es un sistema que integra:

- **Trabajo sistémico inspirado en los órdenes de la ayuda**

(para comprender cómo influyen la historia familiar y los vínculos en lo que vivimos hoy)

- **Conciencia plena (mindfulness)**

(Para aprender a observar pensamientos y emociones con mayor calma y claridad)

- **Enfoque del aquí y ahora**

(permite reconocer lo que está ocurriendo en el presente y tomar conciencia de cómo reaccionamos ante la vida)

- **Comprensión del comportamiento humano**

(Para identificar patrones emocionales y conductuales que se repiten en nuestras decisiones y relaciones)

- **Un modelo integral de conciencia**

(Que ayuda a integrar lo emocional, lo mental y lo personal para vivir con mayor coherencia y autonomía)

→ **No se trata de cambiar quién sos.** Se trata de reconectar con tu esencia y vivir con mayor conciencia.



En la consulta trabajamos con el **método VivirSiendo®**, explorando juntos lo que estás viviendo para comprender el sentido de tus experiencias y avanzar en tu propio proceso de (*)tikún: **el orden y la reparación** de aquello que en tu vida busca ser comprendido.

A través de cuatro pasos
—**observar, comprender, ordenar e integrar**—
el proceso permite transformar las dificultades en aprendizaje, claridad y crecimiento personal.

(*)El término tikún proviene de la tradición cabalística y se refiere al proceso de reparación o restauración espiritual.

(*)La estructura del método VivirSiendo® corresponde a su desarrollo metodológico.



WhatsApp

+54 9 383 437 6300

www.vivirsiendo.ar

escuela@vivirsiendo.ar



**DAMIÁN
QUIROGA
MANZUR**
Consultor Holístico Integral

