



LIDERA TU VIDA
¿ERES DE LOS QUE SIGUEN ADELANTE?

CARMEN GARCÍA ROGER

¿Quién soy? ¿Qué hago?



CARMELI
Mujer, esposa,
hermana, hija y
amiga



CARMEN
Subdirectora
General de
Estadística de la
Inspección
General d



CARMEN
Escritora
Coach
Mentora



CARMEN
Candidata
española a
astronauta con
discapacidad



AGENDA: EL ORDEN DE LOS FACTORES NO ALTERA EL PRODUCTO SINO QUE LO MEJORA



- ✦ Presentación
- ✦ Experiencia de Carmen
- ✦ Preguntas y respuestas

¿ SOY DE LA CLASE DE PERSONA QUE IGUE ADELANTE

EL método ROGER: persigue tus sueños,
porque los consigas o no, saldrás ganando

- ✦ El problema: saber quién soy en verdad, pensamientos saboteadores y miedos, la voluntad
- ✦ Lo bueno y lo malo de ser astronauta
- ✦ El método ROGER: lidera tu vida



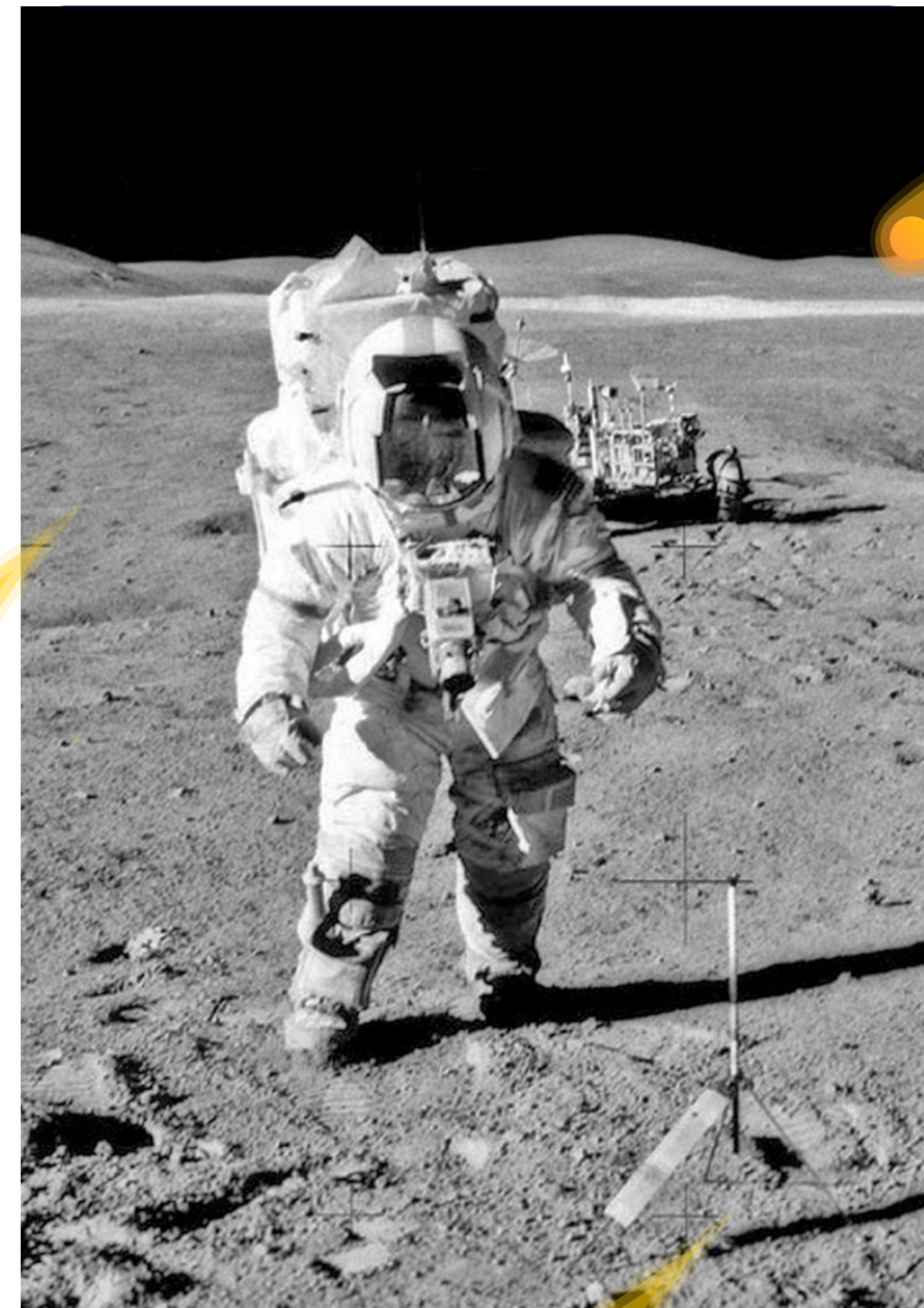
¿SABEMOS QUIÉNES SOMOS O SOMOS LO QUE SABEMOS?

No te etiquetes. No creas el significado que la mente te presenta de esas etiquetas. Una persona es más que cualquier etiqueta y puede decidir lo que es en cada momento.



LOS PENSAMIENTOS SABOTEADORES

El miedo es la experiencia de un pasado que proyectamos a un futuro. Pero no está en presente.



LA VOLUNTAD, DIVINO TESORO

La voluntad: la capacidad de posponer la recompensa porque soy capaz de disfrutar en el camino

Encuentra tu "para qué" y tendrás voluntad.



“
**LO BUENO Y LO MALO
DE PRESENTARSE A
ASTRONAUTA**







22.523

CANDIDATURAS

Se presentaron un 24% de mujeres y un 76% de hombres

257

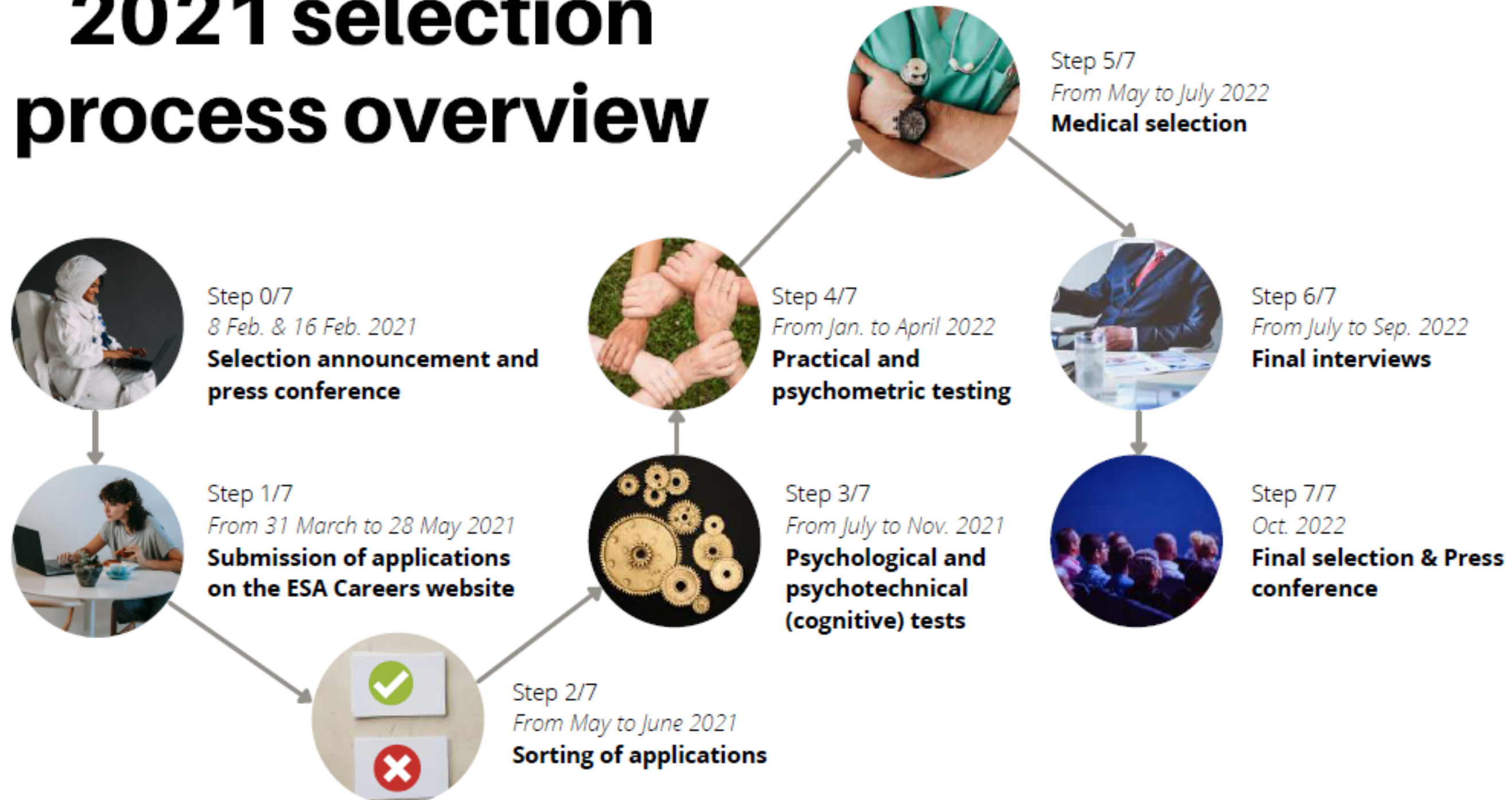
CON DISCAPACIDAD

72,4% eran hombres y el 27,6% restantes mujeres

ETAPAS DEL PROCESO

60

2021 selection process overview





NO TODO DEPENDE DE UNO MISMO.

No solo es lucha, no solo es esfuerzo, no solo es talento. Hay factores que exógenos a uno mismo y no lo sabemos todos. Sé consciente. Sigue adelante.

LA DECISIÓN

Escucha a tu ego solo para volver a ti. Es un gran copiloto pero no le dejes conducir.



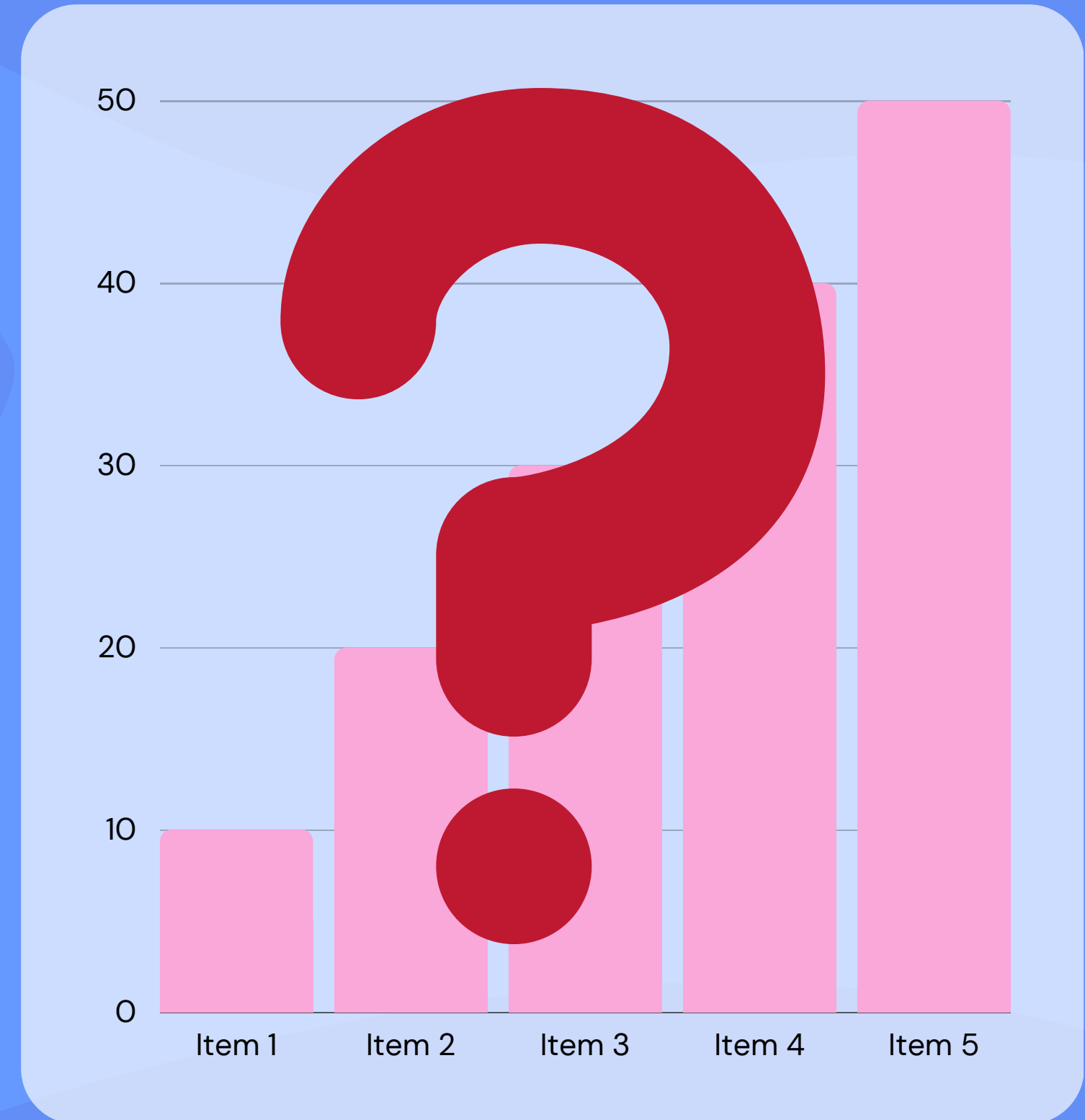


EL ENTORNO

E Rodéate de buenas personas que busquen lo mejor para ti, sin ningún interés más que tu bienestar y felicidad.

EL PLAN

La estrategia debe prever lo desconocido... Por lo tanto, la estrategia se debe construir de forma flexible, adaptable a lo imprevisible del comportamiento de las fuerzas externas.



EL APRENDIZAJE

Repite y aprende. Disfruta y avanza. Pide ayuda a los mejores. Sigue adelante.



LA MENTE Y EL CUERPO

Sé tú mismo



NUTRICIÓN

encuentra la dieta que le va bien a tu cuerpo y mantente ahí. Feel good.

EJERCICIO

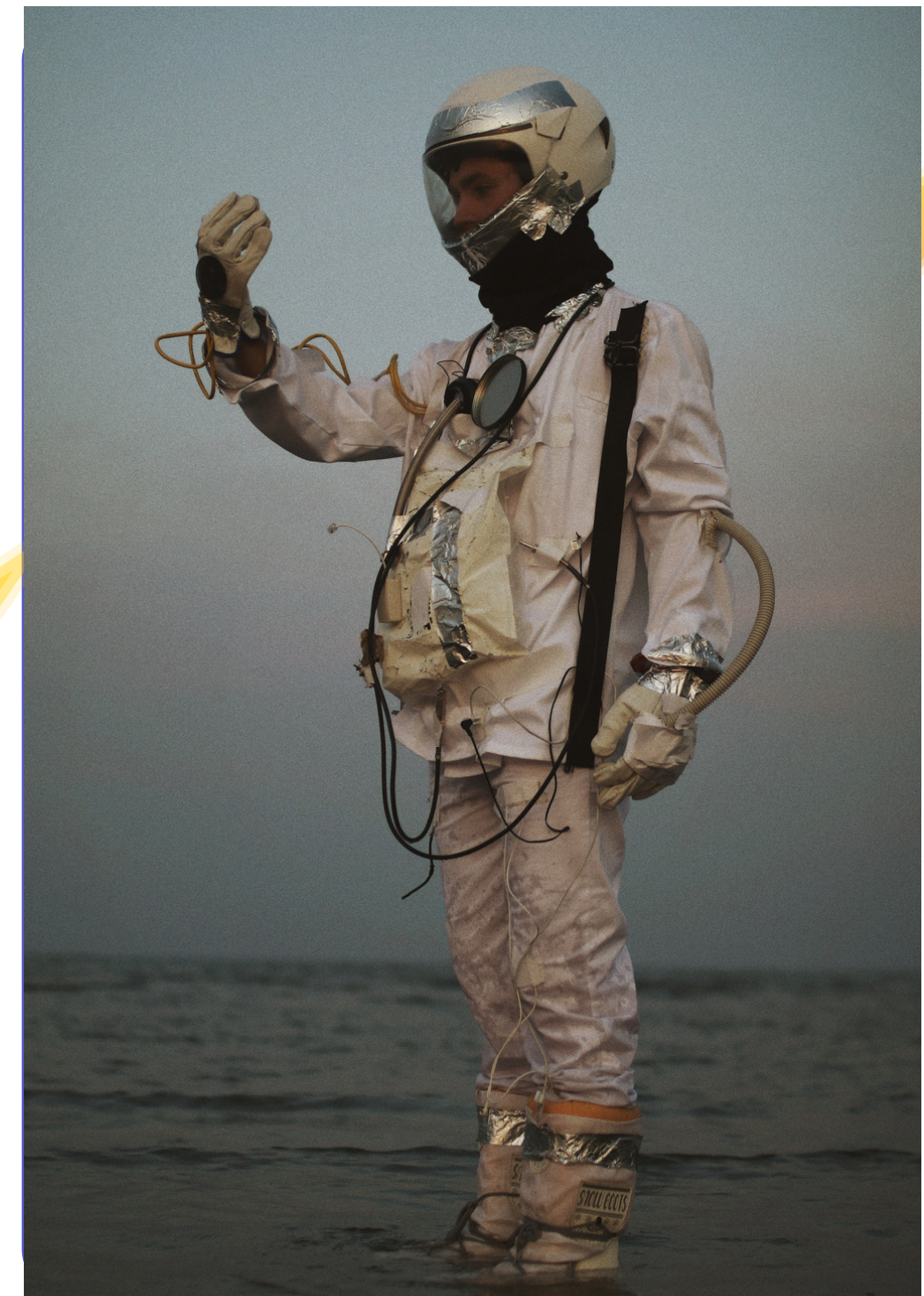
Ejercicio, ejercicio, y más ejercicio. Actividad física,

OBSERVA, OBSERVA TU MENTE

La vida es un sueño

LA REALIDAD

Conoce tu realidad. Piensa siempre que puedes mejorar aunque haya cosas que no dependan exclusivamente de ti.



LA COMUNICACIÓN



**NADA EXISTE, SI NO SE
COMUNICA.**

Cuenta tu historia con pasión y
hazte visible





IDEA FINAL

No importa cuán estrecho sea el portal, cuán cargada de castigos la sentencia, soy el amo de mi destino: soy el capitán de mi alma. William Ernest Henley. Invictus



THANK YOU!



Linkedin: Carmen Garcia Roger | LinkedIn

Twitter: <https://twitter.com/carmengroger>

Facebook: <https://www.facebook.com/CarmenGarciaRoger>

Instagram: <https://www.instagram.com/carmengarciaroger/?hl=es>