

Método ROGER: Resiliencia + Objetivos + Ganas +
Empoderamiento + Realismo.

MAYO 2024

Astronauta, ¿y por qué no? es un libro basado en la experiencia real de la autora como aspirante a astronauta con discapacidad durante el proceso de selección de la Agencia Espacial Europea (entre 2021 y 2022). Gracias a esta gran experiencia consiguió crear el método ROGER, que te permitirá ver cómo realmente se pueden vivir varias vidas en una sola y alcanzar tus sueños. El suyo fue la de ser astronauta a pesar de su dolor crónico, una enfermedad degenerativa que le afecta a sus cartilagos y articulaciones. Descubre qué procesos internos y externos tuvo que superar y cómo el método ROGER le ayudó a luchar por lo que deseaba.

¿Cuánto tiempo llevas esperando a que tu vida sea como realmente te gustaría? ¿Cuántos miedos e incertidumbres hacen que te bloques y no logres dar los pasos que necesitas en la dirección que deseas? ¿Por qué dejamos que las personas y circunstancias que nos rodean sean las que diseñan nuestra vida?

Para ser feliz o conseguir cualquier propósito hay que superar muchos miedos e inseguridades, muchas trabas en el camino. Con *Astronauta, ¿y por qué no?* la autora presenta un plan fácil y con garantías para alcanzar el éxito que te mereces. Déjate acompañar por ella y aprende el camino a seguir con el método ROGER, que se basa, principalmente, en ser «**Resiliente**», perseverar en tus «**Objetivos**», echarle «**Ganas**», «**Empoderarte**» y ser «**Realista**».

De este modo, te lleve donde te lleve tu camino, siempre saldrás ganando.

«Carmen ha renunciado a una cómoda vida disminuida, a la silla de ruedas, a las bajas prolongadas y a la autocompasión, para apuntarse a una vida artificial y ambiciosa, porque, como ella nos dice, más del 60 % del dolor es pensamiento; en concreto, malos pensamientos. En su vida real, se desempeña profesionalmente sin concesiones, escribe libros y quiere ir a la Luna o al espacio exterior, que tanto da. Para lograrlo, a la primera oportunidad que encontró, se apuntó a convertirse en astronauta.»

NOVEDAD DESARROLLO PERSONAL

ISBN: 9788419870421

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 153 x 230 mm

Págs: 248

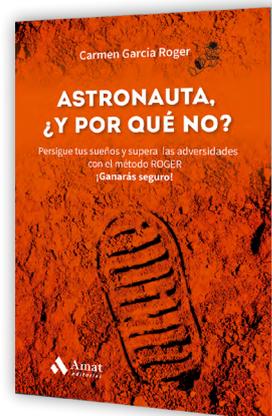
Categoría: B

Derechos: M

PVP: 19,18 € | 19,95 €

IBIC: VS

Palabras clave: astronauta, superación personal, sueños, método ROGER, Carmen García Roger



9 788419 870421

RICARDO ALONSO MATURANA

Autora



Carmen García Roger es una mujer creativa a la que le motiva superarse y proponerse nuevos retos para mejorar la vida de las personas. Licenciada en Ciencias Matemáticas (Astronomía) y especialista en Public Policies por Harvard, actualmente trabaja como directiva de tecnologías de la información en el sector público. En 2018 publicó el ensayo *Fuerte, que se entere el mundo: Cómo vivir con dolor crónico... ¡y vivir feliz!* y, en 2021, la novela *Yo deseo, yo olvido*. Además de escritora, es coach transformacional (ICF) y conferenciante, y logró llegar con éxito a las fases finales en la selección para astronautas de la Agencia Espacial Europea. Y todo conseguido sin renunciar a una rica vida personal, tras más de diez cirugías en su cuerpo y en una cotidiana lucha contra el dolor crónico.

Redes sociales de la autora:

Web: @carmengarciaroger | Linktree • **Twitter:** @CarmenGRoger (con 599 seguidores). • **Instagram:** @carmengarciaroger (cuenta profesional de artista con 1136 seguidores). • Fan page Facebook.com/carmengarciaroger/ (471 fans). • **LinkedIn:** perfil <http://linkedin.com/in/carmen-g-952ba9114> (con más de 500 contactos).

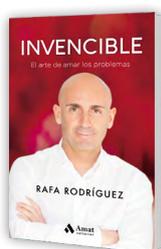
Argumentos de venta y Plan de medios:

- Un libro para encontrar tu propio camino de empoderamiento basado en la fuerza que llevamos dentro, considerando las dificultades que nos encontramos.
- Ningún otro hombre o mujer española con discapacidad se ha enfrentado antes a la realización de las pruebas para astronauta que sirven de hilo conductor del libro.
- Este libro te presenta el método ROGER, basado en fortalecer la mente, ser resiliente, ser perseverante y, a la par, ser realista. A través de ejemplos de su propia vida y de la de otros personajes que, amén de populares, ostentan un reconocido prestigio, el libro te demostrará que conseguir el éxito no trata tanto de alcanzar los objetivos deseados como de disfrutar del proceso y mejorar en el camino.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:



9 788497 358680



9 788418 114359



9 788497 353654



9 788497 358477



9 788418 114984