

## Mis próximos cromosomas

La metodología ASzi de los cromosomas es poderosísima. En este ejercicio te vamos a señalar algunos aspectos de la vida y te vamos a pedir:

- 1) Complementa los aspectos con algunos que sientas importantes para ti
- 2) Piensa y define a cada aspecto cuál sería el próximo cromosoma a abordar

Por ejemplo, si estás disperso y algo ansioso un próximo cromosoma pudiera ser “aprender a meditar (por YouTube)” o bien hacer un taller de mindfulness.

Ámbitos	Cromosoma
<i>Salud</i>	
<i>Alimentación</i>	
<i>Finanzas personales</i>	
<i>Lectura (aprendizaje)</i>	
<i>Concentración</i>	
<i>Relaciones personales</i>	
<i>Comunicación</i>	
<i>Ejercicio, deporte</i>	
<i>Amigos</i>	
<i>Familia</i>	
<i>Manejo del tiempo</i>	
...	

