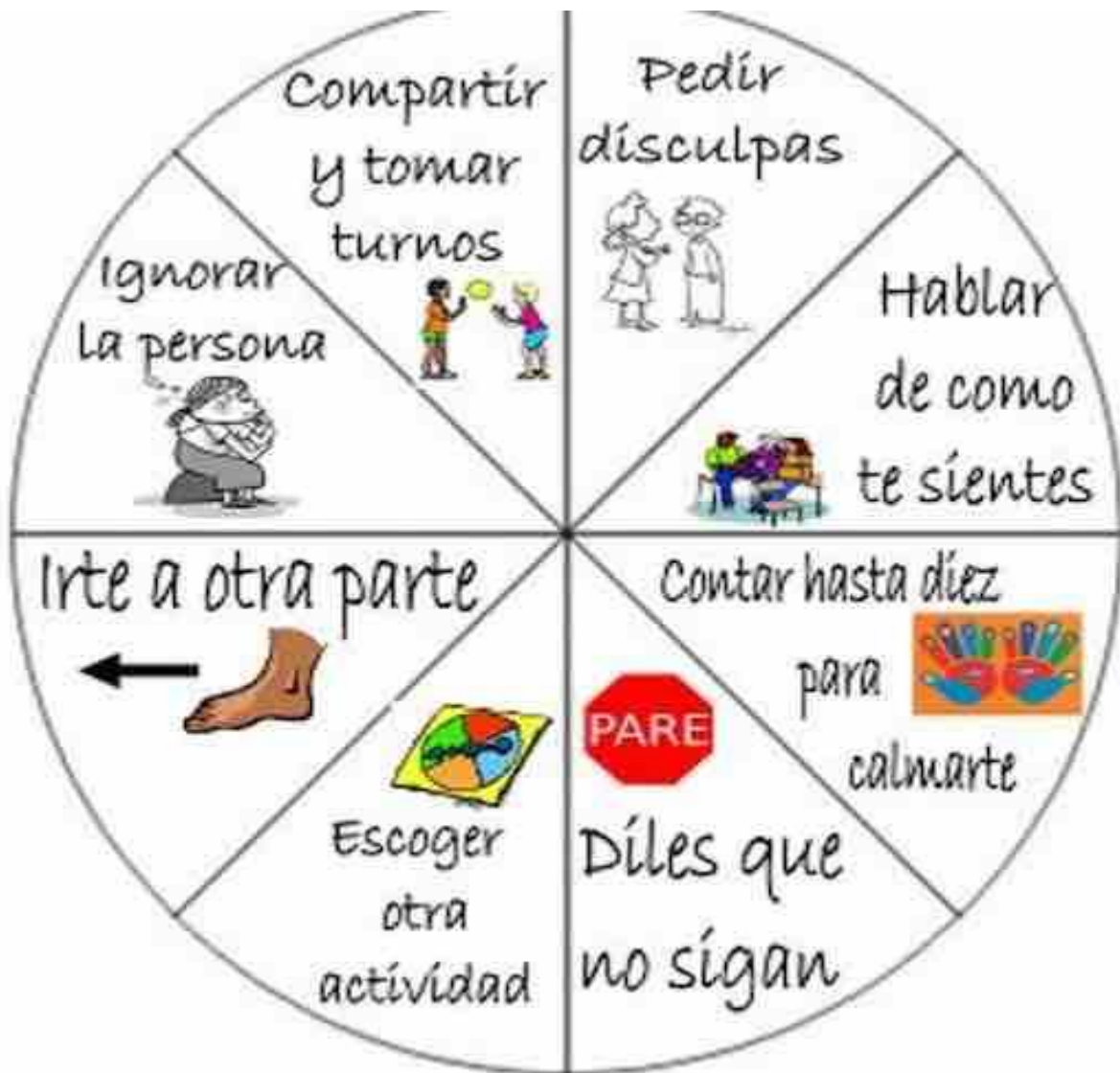

La rueda de las opciones



La rueda de las opciones es una técnica, que nos permite **antes** de enfadarnos **reflexionar** sobre cómo podemos calmarnos, para una vez enfadados podamos tener **opciones** para volver a la calma.