

SITUACIÓ	PREDICCIÓ	PENSAMENT (Què penso?)	EMOCIÓ (Com em sento?) (0-10)	CONDUCTA (Què faig?)	COM REACCIONEN ELS ALTRES?	S'HA COMPLERT LA PREDICCIÓ? SATISFACCIÓ? (0-10)
<p>Sopar d'estiu de la facultat.</p> <p>Hi anem els becaris però només hi ha professors.</p>	<p>Normalment als sopars fora de casa amb més gent tinc ansietat, perquè <u>estic estressat</u> <u>pendent</u> de moltes coses: el lloc, la calor, la conversa i/o el menjar.</p>	<p>Penso (en arribar al lloc) que és còmode i ampli.</p> <p>Penso que no tinc perquè ofegar-me si m'hi sento bé.</p> <p><u>Per què?</u></p>	<p>Inicialment em feia una mica de mandra anar al sopar però no per l'ansietat sinó per trobar-me fora de lloc.</p> <p>La majoria de professors ens han acollit (als becaris) perfectament.</p> <p>Em sento força bé.</p>	<p>Hi ha moments d'ansietat, sobretot al moment de menjar, però <u>procuro controlar la respiració</u> i que l'ansietat no em <u>sobrepassi en cap moment</u>.</p> <p>Procuro "controlar-la" i no he de sortir del restaurant ni aixecar-me de la taula per l'ansietat en cap moment.</p> <p><i>→ l'ansietat moderada</i> <i>30 minuts</i></p>	<p>Els becaris saben que podia ser un moment d'ansietat i m'han guardat un lloc a la punta de la taula d'on es podia sortir fàcilment.</p>	<p>S'ha complert en part, però en surto molt contenta perquè pel tipus de situació que era hagués pogut ser molt pitjor, per tant un 8 de satisfacció.</p> <hr/> <p><b>CONCLUSIÓ</b></p> <p>Crec que perquè en faci un registre tan positiu cal tenir en compte les condicions del local (ampli, lluminós, ventilat i sense massa soroll), a banda de començar a pensar que sóc capaç de <u>controlar l'ansietat en alguns moments.</u></p>