

# 3 SIMPLE STEPS TO MAKING CHANGE

## THE R.U.D® PROCESS

BY YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://WWW.POLYVAGALTEEN.COM)

### RECOGNISE

#### Step 1

Begin to get to know your nervous system by recognising your

- states
- stories
- sensations

which are linked to your behaviours. Use the States Trackers, the story board & the my sensations worksheets to help track and start to explore with curiosity and identify repeating patterns or behaviours.

### UNDERSTAND

#### Step 2

Understand & unravel how our behaviours and patterns impact you by always using gentle curiosity .. no judgement ... to explore 3 key question:

- What gets me here?
- What keeps me here?
- What takes me out of here?

You can use the worksheets, the Polyvagal Teen® Track and cards to help you do this. Be curious - are there any other questions you need to explore?

### DIFFUSE

#### Step 3

Once you have brought into your awareness how your nervous system reacts to stimuli/ encounters/ stresses/ activators you can begin to work on developing strategies for diffusing those uncomfortable feelings.

Whilst also developing strategies for prevention & grounding which are unique to yourself.

Copyright Polyvagal Teen® 2023

# خطوات بسيطة لإحداث التغيير 3

## عملية R.U.D®

يقلم - باسمين - شاهين - ظفار  
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

### RECOGNISE

#### يتعرف على

## الخطوة 1

ابدأ في التعرف على جهازك العصبي من خلال التعرف على  
تنص على  
قصص  
الأحاسيس

ولوحة القصة وأوراق عمل States Trackers التي ترتبط بسلوكياتك. استخدم أوراق عمل  
أحاسيس للمساعدة في التتبع والبدء في الاستكشاف بفضول وتحديد الأنماط أو  
السلوكيات المتكررة.

### UNDERSTAND

#### يفهم

## الخطوة 2

افهم واكتشف كيف تؤثر سلوكياتنا وأنماطنا عليك من خلال استخدام الفضول اللطيف دائماً ..  
دون إصدار حكم ... لاستكشاف 3 أسئلة رئيسية:

ما الذي أوصليني إلى هنا؟  
ما الذي يبقيني هنا؟  
ما الذي أخرجني من هنا؟

والبطاقات لمساعدتك في القيام Polyvagal Teen® يمكنك استخدام أوراق العمل ومسار  
بذلك. كن فضولياً - هل هناك أي أسئلة أخرى تحتاج إلى استكشافها؟

حقوق النشر Polyvagal Teen®

### DIFFUSE

#### منتشر

## الخطوة 3

بمجرد أن تدرك كيف يتفاعل جهازك العصبي مع المحفزات / المواجهات / الضغوط / المنشطات  
.. يمكنك البدء في العمل على تطوير استراتيجيات للتخلص من تلك المشاعر غير المريحة

بينما تقوم أيضاً بتطوير استراتيجيات للوقاية والتأريض تكون فريدة من نوعها لك