

3 SIMPLE STEPS TO MAKING CHANGE

THE R.U.D® PROCESS

BY YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
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

পরিবর্তন করার জন্য 3টি সহজ পদক্ষেপ

R.U.D® প্রক্রিয়া

লিখেছেন ইয়াসমিন শাহীন-জাফর
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

চিনতে

ধাপ 1

আপনার চিনতে আপনার স্নায়ুতন্ত্র জানতে শুরু করুন
রাজ্যগুলি
গল্পসমূহ
সংবেদন

যা আপনার আচরণের সাথে যুক্ত। স্টেটস ট্র্যাকার, স্টোরি বোর্ড এবং আমার সেশন
ওয়ার্কশীটগুলি ব্যবহার করুন ট্র্যাক করতে এবং কৌতূহল সহ অন্বেষণ শুরু করতে এবং
পুনরাবৃত্তির ধরণ বা আচরণগুলি সনাক্ত করতে সহায়তা করুন।

UNDERSTAND

বোঝা

ধাপ 2

সর্বদা মৃদু কৌতূহল ব্যবহার করে আমাদের আচরণ এবং নিদর্শনগুলি কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত
করে তা বুঝুন এবং উন্মোচন করুন .. কোন রায় নেই ... 3টি মূল প্রশ্ন অন্বেষণ করতে:

কি আমাকে এখানে পায়?
কি আমাকে এখানে রাখে?
কি আমাকে এখান থেকে নিয়ে যায়?

আপনি এটি করতে সাহায্য করার জন্য ওয়ার্কশীট, Polyvagal Teen® ট্র্যাক এবং কার্ড ব্যবহার
করতে পারেন। কৌতূহলী হোন - আপনার অন্বেষণ করার জন্য অন্য কোন প্রশ্ন আছে কি?

DIFFUSE

ছড়িয়ে পড়া

ধাপ 3

একবার আপনি আপনার স্নায়ুতন্ত্র উদ্দীপনা/সমাবেশ/স্ট্রেস/অ্যাক্টিভেটরগুলির প্রতি কীভাবে
প্রতিক্রিয়া দেখায় তা আপনার সচেতনতার মধ্যে নিয়ে এসে আপনি সেই অস্বস্তিকর
অনুভূতিগুলিকে ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য কৌশলগুলি তৈরি করতে কাজ শুরু করতে পারেন।

এছাড়াও প্রতিরোধ এবং গ্রাউন্ডিংয়ের জন্য কৌশলগুলি বিকাশ করা যা নিজের কাছে অনন্য।