

# 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

## 3 JEDNOSTAVNA KORAKA DO PROMJENE

# R.U.D® PROCES

### RECOGNISE

#### PREPOZNATI

OD YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

## Korak 1

Počnite da upoznajete svoj nervni sistem tako što ćete prepoznati svoj države priče senzacije

koji su povezani sa vašim ponašanjem. Upotrijebite State Trackers, ploču s pričama i radne listove za moje osjećaje kako biste lakše pratili i počeli istraživati sa radoznalošću i identificirati obrasce ili ponašanja koja se ponavljaju.

### UNDERSTAND

#### RAZUMETI

## Korak 2

Shvatite i otkrijte kako naše ponašanje i obrasci utiču na vas tako što ćete uvijek koristiti nježnu radoznalost.. bez prosuđivanja... da istražite 3 ključna pitanja:

Šta me dovodi ovdje?

Šta me drži ovdje?

Šta me vodi odavde?

Možete koristiti radne listove, Polyvagal Teen® Track i kartice da vam pomognu u tome. Budite znatiželjni – postoje li još neka pitanja koja trebate istražiti?

### DIFFUSE

#### DIFUZNO

## Korak 3

Kada shvatite kako vaš nervni sistem reaguje na stimuluse/susrete/stresove/aktivatore, možete početi da radite na razvoju strategija za širenje tih neprijatnih osećanja.

Istovremeno razvijajući strategije za prevenciju i uzemljenje koje su jedinstvene za vas.

Autorska prava Polyvagal Teen® 2023