

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

3 JEDNOSTAVNA KORAKA DO PROMJENE

R.U.D® PROCES

RECOGNISE

PREPOZNATI

OD YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

Korak 1

Počnite upoznavati svoj živčani sustav tako što ćete prepoznati svoj

Države

priče

senzacije

koji su povezani s vašim ponašanjem. Upotrijebite alate za praćenje stanja, ploču s pričama i radne listove mojih osjećaja kako biste pomogli u praćenju i započinjanju istraživanja sa znatiželjom i prepoznavanju ponavljajućih obrazaca ili ponašanja.

UNDERSTAND

RAZUMJETI

Korak 2

Shvatite i razotkrijte kako naše ponašanje i obrasci utječu na vas uvijek koristeći nježnu znatiželju .. bez prosuđivanja ... da istražite 3 ključna pitanja:

Što me dovodi ovamo?

Što me drži ovdje?

Što me vodi odavde?

U tome možete koristiti radne listove, Polyvagal Teen® Track i kartice. Budite znatiželjni - postoje li još neka pitanja koja trebate istražiti?

DIFFUSE

DIFUZNO

3. korak

Nakon što ste osvijestili kako vaš živčani sustav reagira na podražaje/susrete/stresove/aktivatore, možete početi raditi na razvijanju strategija za raspršivanje tih neugodnih osjećaja.

Dok također razvijate strategije za prevenciju i uzemljenje koje su jedinstvene za vas.

Autorska prava Polyvagal Teen® 2023