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?

Copyright Polyvagal Teen®

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 JEDNODUCHÉ KROKY KE ZMĚNĚ

PROCES R.U.D®

OD YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE
UZNAT

Krok 1

Začněte poznávat svůj nervový systém rozpoznáním svého
státy
příběhy
pocity

které souvisejí s vaším chováním. Použijte Sledování stavů, nástěnku příběhů a pracovní listy Moje pocity, které vám pomohou sledovat a začít se zvědavostí zkoumat a identifikovat opakující se vzorce nebo chování.

UNDERSTAND
ROZUMĚT

Krok 2

Pochopte a odhalte, jak vás naše chování a vzorce ovlivňují, a to tak, že budete vždy používat jemnou zvídavost... žádný soud... a prozkoumat 3 klíčové otázky:

Co mě sem dostalo?
Co mě tu drží?
Co mě odsud odvádí?

K tomu vám mohou pomoci pracovní listy, Polyvagal Teen® Track a karty. Buďte zvědaví – máte nějaké další otázky, které potřebujete prozkoumat?

Copyright Polyvagal Teen®

DIFFUSE
ŠÍŘIT

Krok 3

Jakmile si uvědomíte, jak váš nervový systém reaguje na podněty/setkání/stresy/aktivátory, můžete začít pracovat na vývoji strategií pro rozptýlení těchto nepříjemných pocitů.

Zároveň vyvíjíte strategie prevence a uzemnění, které jsou pro vás jedinečné.

Copyright Polyvagal Teen® 2023