

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 ENKLE TRIN TIL AT LAVE FORANDRING

R.U.D®-PROCESSEN

AF YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE GENKENDE

Trin 1

Begynd at lære dit nervesystem at kende ved at genkende dit stater
historier
fornemmelser

som er forbundet med din adfærd. Brug State Trackers, storyboardet og mine sensations-arbejdsarkene til at hjælpe med at spore og begynde at udforske med nysgerrighed og identificere gentagne mønstre eller adfærd.

UNDERSTAND FORSTÅ

Trin 2

Forstå og optrevle, hvordan vores adfærd og mønstre påvirker dig ved altid at bruge blid nysgerrighed .. ingen dømmekraft ... for at udforske 3 nøglespørgsmål:

Hvad får mig her?
Hvad holder mig her?
Hvad tager mig ud herfra?

Du kan bruge arbejdsarkene, Polyvagal Teen® Track og kort til at hjælpe dig med dette. Vær nysgerrig - er der andre spørgsmål, du skal udforske?

DIFFUSE DIFFUSE

Trin 3

Når du har gjort dig bevidst om, hvordan dit nervesystem reagerer på stimuli/ møder/ stress/aktivatorer, kan du begynde at arbejde på at udvikle strategier til at sprede disse ubehagelige følelser.

Samtidig med at du udvikler strategier til forebyggelse og jordforbindelse, som er unikke for dig selv.

Copyright Polyvagal Teen® 2023