

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

HET R.U.D®-PROCES

DOOR YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

HERKENNEN

Stap 1

Begin je zenuwstelsel te leren kennen door je te herkennen
staten
verhalen
sensaties

die verband houden met uw gedrag. Gebruik de States Trackers, het storyboard en de mijn sensaties-werkbladen om nieuwsgierig te volgen en te beginnen met ontdekken en herhalende patronen of gedragingen te identificeren.

BEGRIJPEN

Stap 2

Begrijp en ontrafel hoe ons gedrag en onze patronen u beïnvloeden door altijd gebruik te maken van zachte nieuwsgierigheid .. geen oordeel ... om 3 sleutelvragen te onderzoeken:

Wat brengt mij hier?
Wat houdt me hier?
Wat brengt me hier weg?

Je kunt de werkbladen, de Polyvagal Teen® Track en kaarten gebruiken om je hierbij te helpen. Wees nieuwsgierig - zijn er nog andere vragen die u moet onderzoeken?

Copyright Polyvagal Teen®

DIFFUUS

Stap 3

Zodra je je ervan bewust bent geworden hoe je zenuwstelsel reageert op prikkels/ontmoetingen/stress/activators, kun je beginnen met het ontwikkelen van strategieën om die ongemakkelijke gevoelens te verspreiden.

Terwijl je ook strategieën ontwikkelt voor preventie & aarding die uniek zijn voor jezelf.