

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 LIHTSAT SAMMU MUUDATUSTE TEGEMISEKS

R.U.D® PROTSESS

RECOGNISE

ÄRA TUNDA

AUTOR YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

Samm 1

Alustage oma närvisüsteemi tundmaõppimist, tundes ära oma osariigid
lugusid
sensatsioonid

mis on seotud teie käitumisega. Kasutage olekujälgijaid, jututahvli ja minu aistingud töölehti, et aidata jälgida ja uudishimulikult uurida ning tuvastada korduvaid mustreid või käitumist.

UNDERSTAND

ARU SAADA

2. samm

Mõistke ja selgitage lahti, kuidas meie käitumine ja mustrid teid mõjutavad, kasutades alati õrna uudishimu, ilma hinnanguteta ... et uurida kolme põhiküsimust:

Mis mind siia viib?

Mis mind siin hoiab?

Mis mind siit välja viib?

Selleks saate kasutada töölehti, Polyvagal Teen® Tracki ja kaarte. Olge uudishimulik – kas teil on veel küsimusi, mida peaksite uurima?

Autoriõigus Polyvagal Teen®

DIFFUSE

HAJUS

3. samm

Kui olete teadvustanud, kuidas teie närvisüsteem reageerib stiimulitele/kohtumistele/stressidele/aktivaatoritele, võite hakata töötama strateegiate väljatöötamisega nende ebamugavate tunnete hajutamiseks.

Samal ajal töötades välja ennetus- ja maandusstrateegiaid, mis on teie jaoks ainulaadsed.

Autoriõigus Polyvagal Teen® 2023