

# 3 SIMPLE STEPS TO MAKING CHANGE

## THE R.U.D® PROCESS

BY YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://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

# ANG PROSESO NG R.U.D®

## RECOGNISE

### MAKILALA

NI YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

## Hakbang 1

Simulan mong kilalanin ang iyong nervous system sa pamamagitan ng pagkilala sa iyong estado  
mga kwento  
mga sensasyon

na naka-link sa iyong mga pag-uugali. Gamitin ang States Trackers, ang story board, at ang aking mga sensasyon na worksheet para tumulong na subaybayan at magsimulang mag-explore nang may pagkamausisa at tukuyin ang mga umuulit na pattern o gawi.

## UNDERSTAND

### MAINTINDIHAN

## Hakbang 2

Unawain at lutasin kung paano nakakaapekto sa iyo ang aming mga pag-uugali at pattern sa pamamagitan ng palaging paggamit ng banayad na pag-usisa .. walang paghuhusga ... upang tuklasin ang 3 pangunahing tanong:

Ano ang napunta sa akin dito?  
Ano ang nagpapanatili sa akin dito?  
Ano ang nagpapaalis sa akin dito?

Maaari mong gamitin ang mga worksheet, ang Polyvagal Teen® Track at mga card para tulungan kang gawin ito. Maging mausisa - mayroon pa bang iba pang tanong na kailangan mong tuklasin?

## DIFFUSE

### NAGKAKALAT

## Hakbang 3

Kapag nalaman mo na kung paano tumutugon ang iyong nervous system sa mga stimuli/ encounters/ stresses/ activators, maaari kang magsimulang gumawa ng mga diskarte para sa diffusing ng mga hindi komportable na damdamin.

Habang nagkakaroon din ng mga estratehiya para sa pag-iwas at saligan na natatangi sa iyong sarili.