

# 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

# R.U.D®-PROSESSI

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

## RECOGNISE TUNNISTAA

### Vaihe 1

Ala oppia tuntemaan hermostoasi tunnistamalla omasi  
valtioita  
tarinoita  
tuntemuksia

jotka liittyvät käyttäytymiseesi. Käytä State Trackersia, kuvakäsikirjoitusta ja my  
sensations -työarkkeja auttaaksesi seuraamaan ja aloittamaan tutkiminen  
uteliaasti sekä tunnistamaan toistuvia malleja tai käyttäytymismalleja.

## UNDERSTAND YMMÄRTÄÄ

### Vaihe 2

Ymmärrä ja selvitä, kuinka käyttäytymisemme ja mallimme vaikuttavat sinuun, käyttämällä  
aina lempeää uteliaisuutta .. ei tuomitsemista... tutkiaksesi kolmea avainkysymystä:

Mikä saa minut tänne?  
Mikä pitää minut täällä?  
Mikä saa minut pois täältä?

Voit käyttää työarkkeja, Polyvagal Teen® Trackia ja kortteja apunasi tässä. Ole utelias – onko  
sinulla muita kysymyksiä, joita sinun on tutkittava?

## DIFFUSE HAJANAINEN

### Vaihe 3

Kun olet tuonut tietoisuutesi, kuinka hermosto reagoi  
ärsykkeisiin/kohtaamisiin/stresseihin/aktivaattoreihin, voit alkaa kehittää  
strategioita näiden epämiellyttävien tunteiden hajottamiseen.

Samalla kun kehität strategioita ennaltaehkäisyyn ja maadoitusta varten,  
jotka ovat ainutlaatuisia sinulle.

Tekijänoikeus Polyvagal Teen® 2023