

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 ÉTAPES SIMPLES POUR FAIRE LE CHANGEMENT

LE PROCÉDÉ R.U.D®

DE YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE RECONNAÎTRE

Étape 1

Commencez à connaître votre système nerveux en reconnaissant votre
États
histoires
sensations

qui sont liés à vos comportements. Utilisez les suivis d'états, le story-board et les feuilles de travail Mes sensations pour vous aider à suivre et à commencer à explorer avec curiosité et à identifier les schémas ou comportements répétitifs.

UNDERSTAND COMPRENDRE

Étape 2

Comprenez et démêlez l'impact de nos comportements et modèles sur vous en utilisant toujours une curiosité douce .. sans jugement ... pour explorer 3 questions clés :

Qu'est-ce qui m'amène ici ?
Qu'est-ce qui me retient ici ?
Qu'est-ce qui me fait sortir d'ici ?

Vous pouvez utiliser les feuilles de travail, le Polyvagal Teen® Track et les cartes pour vous aider à le faire. Soyez curieux - y a-t-il d'autres questions que vous devez explorer ?

DIFFUSE DIFFUSER

Étape 3

Une fois que vous avez pris conscience de la façon dont votre système nerveux réagit aux stimuli / rencontres / stress / activateurs, vous pouvez commencer à travailler sur le développement de stratégies pour diffuser ces sentiments inconfortables.

Tout en développant des stratégies de prévention et d'ancrage qui vous sont propres.