

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 ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ R.U.D®

ΑΠΟ YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ

Βήμα 1

Ξεκινήστε να γνωρίζετε το νευρικό σας σύστημα αναγνωρίζοντας το δικό σας πολιτείες ιστορίες αισθήσεις

που συνδέονται με τις συμπεριφορές σας. Χρησιμοποιήστε το State Trackers, τον πίνακα ιστορίας και τα φύλλα εργασίας my sensations για να παρακολουθείτε και να αρχίζετε να εξερευνάτε με περιέργεια και να αναγνωρίζετε επαναλαμβανόμενα μοτίβα ή συμπεριφορές.

UNDERSTAND

ΚΑΤΑΛΑΒΑΪΝΟΥΝ

Βήμα 2

Κατανοήστε και ανακαλύψτε πώς σας επηρεάζουν οι συμπεριφορές και τα μοτίβα μας χρησιμοποιώντας πάντα ήπια περιέργεια .. χωρίς κρίση ... για να εξερευνήσετε 3 βασικές ερωτήσεις:

Τι με φέρνει εδώ;
Τι με κρατάει εδώ;
Τι με βγάζει από εδώ;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φύλλα εργασίας, το Polyvagal Teen® Track και τις κάρτες για να σας βοηθήσουν να το κάνετε αυτό. Να είστε περίεργοι - υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που πρέπει να εξερευνήσετε;

DIFFUSE

ΔΙΑΧ'ΕΩ

Βήμα 3

Μόλις συνειδητοποιήσετε πώς αντιδρά το νευρικό σας σύστημα σε ερεθίσματα/ συναντήσεις/ στρες/ ενεργοποιητές, μπορείτε να αρχίσετε να εργάζεστε για την ανάπτυξη στρατηγικών για τη διάχυση αυτών των δυσάρεστων συναισθημάτων.

Αναπτύσσοντας παράλληλα στρατηγικές για την πρόληψη και τη γείωση που είναι μοναδικές για τον εαυτό σας.