

# 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

ફેરફાર કરવા માટેના 3 સરળ પગલાં

# R.U.D® પ્રક્રિયા

BY YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

## RECOGNISE

### ઓળખો

## પગલું 1

તમારી નર્વસ સિસ્ટમને ઓળખીને તમારા વિશે જાણવાનું શરૂ કરો  
રાજ્યો  
વાર્તાઓ  
સંવેદનાઓ

જે તમારા વર્તન સાથે જોડાયેલ છે. ટ્રેક કરવામાં મદદ કરવા માટે સ્ટેટ્સ ટ્રેકર્સ, સ્ટોરી બોર્ડ અને માય સેન્સેશન વર્કશીટ્સનો ઉપયોગ કરો.

## UNDERSTAND

### સમજવું

## પગલું 2

3 મુખ્ય પ્રશ્નનું અન્વેષણ કરવા માટે હંમેશા નમ્ર જિજ્ઞાસાનો ઉપયોગ કરીને .. કોઈ નિર્ણય નહીં ... અમારી વર્તણૂકો અને પેટર્ન તમને કેવી અસર કરે છે તે સમજો અને ઉકેલો:

મને અહીં શું મળે છે?  
મને અહીં શું રાખે છે?  
મને અહીંથી શું લઈ જાય છે?

આ કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તમે વર્કશીટ્સ, પોલિવેગલ ટીન® ટ્રેક અને કાર્ડ્સનો ઉપયોગ કરી શકો છો. જિજ્ઞાસુ બનો - તમારે અન્વેષણ કરવા માટે અન્ય કોઈ પ્રશ્નો છે?

કોપિરાઇટ પોલિવેગલ ટીન®

## DIFFUSE

### પ્રસરે

## પગલું 3

એકવાર તમે તમારી જાગૃતિમાં લાવ્યા પછી તમારી ચેતાતંત્ર ઉત્તેજના/ સામસામે/ તાણ/ એક્ટિવેટર્સ પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે તે પછી તમે તે અસ્વસ્થ લાગણીઓને ફેલાવવા માટેની વ્યૂહરચના વિકસાવવા પર કામ કરવાનું શરૂ કરી શકો છો.

જ્યારે નિવારણ અને ગ્રાઉન્ડિંગ માટેની વ્યૂહરચના પણ વિકસાવવી જે તમારા માટે અનન્ય છે.