

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

שלב 3 פשוטים לביצוע שינוי 3

R.U.D® תהליך

מאת יסמין שאהין-צפר
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

לזהות

שלב 1

התחל להכיר את מערכת העצבים שלך על ידי זיהוי שלך

מדינות

סיפורים

תחושות

בלוח הסיפור ובדפי העבודה, States Trackers-שקשורים להתנהגויות שלך. השתמש ב של התחושות שלי כדי לעזור לעקוב ולהתחיל לחקור בסקרנות ולזהות דפוסים או התנהגויות חוזרים.

UNDERSTAND

מבין

שלב 2

להבין ולפתוח כיצד ההתנהגויות והדפוסים שלנו משפיעים עליך על ידי שימוש תמיד בסקרנות עדינה .. ללא שיפוטיות ... כדי לחקור 3 שאלות מפתח:

מה מביא אותי לכאן?

מה מחזיק אותי כאן?

מה מוציא אותי מכאן?

ובכרטיסים כדי לעזור לך Polyvagal Teen® אתה יכול להשתמש בדפי העבודה, במסלול לעשות זאת. היה סקרן - האם יש שאלות נוספות שאתה צריך לחקור?

DIFFUSE

מפוזר

שלב 3

לאחר שהבאת למודעות שלך כיצד מערכת העצבים שלך מגיבה לגירויים / מפגשים / מתחים / מפעילים אתה יכול להתחיל לעבוד על פיתוח אסטרטגיות לפיזור הרגשות הלא נוחות הללו.

תוך פיתוח אסטרטגיות למניעה והתבססות ייחודיות לעצמך.