

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

परिवर्तन करने के लिए 3 सरल चरण

R.U.D® प्रक्रिया

यास्मीन शाहीन-जफ़र द्वारा

WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

पहचानना

स्टेप 1

अपनी पहचान करके अपने तंत्रिका तंत्र को जानना शुरू करें
राज्य अमेरिका
कहानियों
sensations

जो आपके व्यवहार से जुड़े होते हैं। स्टेट्स ट्रेकर्स, स्टोरी बोर्ड और माय सेंसेशन वर्कशीट्स का उपयोग ट्रेक करने में मदद करने के लिए करें और जिज्ञासा के साथ एक्सप्लोर करना शुरू करें और दोहराए जाने वाले पैटर्न या व्यवहार की पहचान करें।

UNDERSTAND

समझना

चरण दो

3 प्रमुख प्रश्नों का पता लगाने के लिए हमेशा कोमल जिज्ञासा का उपयोग करके ... कोई निर्णय नहीं ... कैसे हमारे व्यवहार और पैटर्न आपको प्रभावित करते हैं, इसे समझें और सुलझाएं:

मुझे यहाँ क्या मिलता है?
मुझे यहाँ क्या रखता है?
मुझे यहाँ से क्या ले जाता है?

ऐसा करने में आपकी मदद करने के लिए आप वर्कशीट, पॉलीवागल टीन® ट्रेक और कार्ड का उपयोग कर सकते हैं। उत्सुक रहें - क्या कोई अन्य प्रश्न हैं जिनका आपको पता लगाने की आवश्यकता है?

कॉपीराइट पॉलीवागल टीन®

DIFFUSE

बिखरा हुआ

चरण 3

एक बार जब आप अपनी जागरूकता में लाए हैं कि आपका तंत्रिका तंत्र उत्तेजनाओं / मुठभेड़ों / तनावों / सक्रियकर्ताओं पर कैसे प्रतिक्रिया करता है, तो आप उन असहज भावनाओं को दूर करने के लिए रणनीति विकसित करने पर काम करना शुरू कर सकते हैं।

रोकथाम और ग्राउंडिंग के लिए ऐसी रणनीतियाँ विकसित करते हुए जो आपके लिए अद्वितीय हैं।