

# 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

# 3 EGYSZERŰ LÉPÉS A VÁLTOZTATÁSHOZ

## AZ R.U.D® FOLYAMAT

ÍRTA YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://WWW.POLYVAGALTEEN.COM)

### RECOGNISE ELISMERIK

## 1. lépés

Kezdje el megismerni idegrendszerét azáltal, hogy felismeri saját  
Államok  
történeteket  
szenczációk

amelyek az Ön viselkedéséhez kapcsolódnak. Használja a State Trackers-t, a  
storyboard-ot és a My Sensations munkalapokat, hogy nyomon követhesse, és elkezdje  
a kíváncsi felfedezést, és azonosítsa az ismétlődő mintákat vagy viselkedéseket.

### UNDERSTAND MEGÉRT

## 2. lépés

Értsd meg és fejtse ki, hogyan hatnak rád a viselkedésünk és mintáink azáltal, hogy  
mindig gyengéd kíváncsisággal .. ítélet nélkül ... 3 kulcskérdést fedezhetsz fel:

Mi juttat engem ide?  
Mi tart itt?  
Mi visz ki innen?

Ehhez használhatja a munkalapokat, a Polyvagal Teen® Track-et és a kártyákat.  
Legyen kíváncsi – van-e más kérdés, amit meg kell vizsgálnia?

### DIFFUSE DIFFÚZ

## 3. lépés

Miután tudatosítottad, hogyan reagál az idegrendszered az  
ingerekre/találkozásokra/stresszekre/aktívátorokra, elkezdhetsz dolgozni  
stratégiák kidolgozásán e kellemetlen érzések eloszlatására.

Miközben olyan megelőzési és megalapozási stratégiákat is kidolgoz,  
amelyek csak Önre vonatkoznak.

Copyright Polyvagal Teen® 2023