

# 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 EINFÖLD SKREF TIL AÐ GERA BREYTINGAR

# R.U.D® FERLIÐ

### RECOGNISE

#### VIÐURKENNA

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

## Skref 1

Byrjaðu að kynnst taugakerfinu þínu með því að þekkja þitt  
ríki  
sögur  
skynjun

sem tengjast hegðun þinni. Notaðu States Trackers, sögutöfluna og  
skynjunarvinnublöðin mín til að hjálpa til við að fylgjast með og byrja að  
kanna af forvitni og bera kennsl á endurtekið mynstur eða hegðun.

### UNDERSTAND

#### SKILJA

## Skref 2

Skildu og greindu hvernig hegðun okkar og mynstur hafa áhrif á þig með því að nota  
alltaf blíðlega forvitni .. engin dómgreind ... til að kanna 3 lykilsurningar:

Hvað fær mig hingað?  
Hvað heldur mér hér?  
Hvað tekur mig héðan?

Þú getur notað vinnublöðin, Polyvagal Teen® Track og spil til að hjálpa þér að gera  
þetta. Vertu forvitinn - eru einhverjar aðrar spurningar sem þú þarft að skoða?

### DIFFUSE

#### DREIFÐUR

## Skref 3

Þegar þú hefur vakið athygli þína á því hvernig taugakerfið þitt bregst við  
áreiti / kynnum / streitu / virkjunarefnum geturðu byrjað að vinna að því  
að þróa aðferðir til að dreifa þessum óþægilegu tilfinningum.

Á sama tíma og þú þróa aðferðir til að koma í veg fyrir og jarðtengingu  
sem eru einstök fyrir þig.

Höfundarréttur Polyvagal Teen® 2023