

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

3 LANGKAH SEDERHANA UNTUK MEMBUAT PERUBAHAN

PROSES R.U.D®

OLEH YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE MENGENALI

Langkah 1

Mulailah untuk mengenal sistem saraf Anda dengan mengenali Anda negara bagian cerita sensasi

yang terkait dengan perilaku Anda. Gunakan Pelacak Negara, papan cerita & lembar kerja sensasi saya untuk membantu melacak dan mulai menjelajah dengan rasa ingin tahu dan mengidentifikasi pola atau perilaku yang berulang.

UNDERSTAND MEMAHAMI

Langkah 2

Pahami & uraikan bagaimana perilaku dan pola kami memengaruhi Anda dengan selalu menggunakan keingintahuan yang lembut .. tanpa penilaian ... untuk mengeksplorasi 3 pertanyaan kunci:

Apa yang membuat saya di sini?
Apa yang membuat saya di sini?
Apa yang membawaku keluar dari sini?

Anda dapat menggunakan lembar kerja, Polyvagal Teen® Track, dan kartu untuk membantu Anda melakukannya. Penasaran - apakah ada pertanyaan lain yang perlu Anda jelajahi?

DIFFUSE MEMBAUR

Langkah 3

Setelah Anda menyadari bagaimana sistem saraf Anda bereaksi terhadap rangsangan / pertemuan / stres / aktivator, Anda dapat mulai mengembangkan strategi untuk menyebarkan perasaan tidak nyaman itu.

Sekaligus mengembangkan strategi pencegahan & grounding yang unik untuk diri sendiri.

Hak Cipta Polyvagal Teen® 2023