

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 SEMPLICI PASSI PER APPORTARE IL CAMBIAMENTO

IL PROCESSO R.U.D®

RECOGNISE
RICONOSCERE

DI YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

Passo 1

Inizia a conoscere il tuo sistema nervoso riconoscendo il tuo
stati
storie
sensazioni

che sono legati ai tuoi comportamenti. Usa gli Stati Tracker, lo story board e i fogli di lavoro delle mie sensazioni per aiutare a tracciare e iniziare a esplorare con curiosità e identificare schemi o comportamenti ripetuti.

UNDERSTAND
CAPIRE

Passo 2

Comprendi e svela in che modo i nostri comportamenti e schemi ti influenzano usando sempre una gentile curiosità... nessun giudizio... per esplorare 3 domande chiave:

Cosa mi porta qui?
Cosa mi tiene qui?
Cosa mi porta fuori di qui?

Puoi utilizzare i fogli di lavoro, il percorso Polyvagal Teen® e le schede per aiutarti a farlo. Sii curioso: ci sono altre domande che devi esplorare?

DIFFUSE
DIFFONDERE

Passaggio 3

Una volta che hai portato alla tua consapevolezza come il tuo sistema nervoso reagisce a stimoli/incontri/stress/attivatori, puoi iniziare a lavorare sullo sviluppo di strategie per diffondere quelle sensazioni piacevoli.

Sviluppando anche strategie per la prevenzione e il radicamento che sono uniche per te.

Copyright Polyvagal Teen® 2023