

# 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

変更を行うための3つの簡単なステップ

# R.U.D® プロセス

ヤスミン・シャヒーン・ザファー

[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://WWW.POLYVAGALTEEN.COM)

## RECOGNISE

### 認識

## ステップ1

あなたの神経系を認識することによって、あなたの神経系を知り始めます

状態

物語

感覚

あなたの行動につながっています。ステートトラッカー、ストーリーボード、および感覚ワークシートを使用して、追跡し、好奇心を持って探索を開始し、繰り返されるパターンや行動を特定します。

## UNDERSTAND

### 理解

## ステップ2

私たちの行動やパターンがどのようにあなたに影響を与えるかを理解し、説明してください。

何が私をここに連れてきたのですか？

何が私をここに留めているのですか？

何が私をここから連れ出しますか？

ワークシート、Polyvagal Teen®トラック、およびカードを使用して、これを行うことができます。興味を持ってください - 他に調べる必要がある質問はありますか？

## DIFFUSE

### びまん性

## ステップ3

神経系が刺激/遭遇/ストレス/アクティベーターにどのように反応するかを認識したら、それらの不快な感情を拡散するための戦略の開発に取り組み始めることができます。

また、あなた自身に固有の予防とグラウンディングのための戦略を開発しています。

Copyright Polyvagal Teen® 2023