

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

변화를 만드는 간단한 3단계 R.U.D® 프로세스

야스민 샤힌-자파

WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

인정하다

1 단계

당신의 신경계를 인식함으로써 당신의 신경계를 알기 시작하십시오.

주
이야기
감각

당신의 행동과 연결되어 있습니다. 상태 추적기, 스토리 보드 및 내 감각 워크시트를 사용하여 추적하고 호기심으로 탐색을 시작하고 반복되는 패턴이나 행동을 식별하는 데 도움이 됩니다.

UNDERSTAND

이해하다

2 단계

우리의 행동과 패턴이 당신에게 어떤 영향을 미치는지 이해하고 해명하기 위해 항상 부드러운 호기심을 사용하여 .. 판단하지 않고 ... 3가지 주요 질문을 탐색합니다.

무엇이 나를 여기에 있게 합니까?
무엇이 나를 여기에 있게 합니까?
나를 여기서 내보내는 게 뭐야?

이를 수행하는 데 도움이 되는 워크시트, Polyvagal Teen® Track 및 카드를 사용할 수 있습니다. 호기심을 가지십시오 - 탐색해야 할 다른 질문이 있습니까?

저작권 Polyvagal Teen®

DIFFUSE

퍼지다

3 단계

신경계가 자극/조우/스트레스/활성화에 어떻게 반응하는지 자각하게 되면 불편한 감정을 분산시키기 위한 전략 개발 작업을 시작할 수 있습니다.

또한 자신에게 고유한 예방 및 접지 전략을 개발하는 동안.