

# 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 VIENKĀRŠI SOĻI, LAI VEIKTU IZMAIŅAS

## R.U.D® PROCESS

AUTORS JASMINS ŠAHĪNS-ZAFARS  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://WWW.POLYVAGALTEEN.COM)

### RECOGNISE

#### ATPAZĪT

## 1. darbība

Sāciet iepazīt savu nervu sistēmu, atpazīstot savu  
štos  
stāsti  
sajūtas

kas ir saistīti ar jūsu uzvedību. Izmantojiet štatū izsekošanas, stāstu dēli un darblapas manas sajūtas, lai palīdzētu izsekot un sākt pētīt ar zinātkāri un identificēt atkārtotus modeļus vai uzvedību.

### UNDERSTAND

#### SAPRAST

## 2. darbība

Izprotiet un atklājiet, kā mūsu uzvedība un modeļi ietekmē jūs, vienmēr izmantojot maigu zinātkāri .. bez sprieduma ... lai izpētītu 3 galvenos jautājumus:

Kas mani šeit noved?  
Kas mani tur šeit?  
Kas mani izved no šejienes?

Lai to izdarītu, varat izmantot darblapas, Polyvagal Teen® Track un kartītes. Esiet ziņkārīgs — vai ir kādi citi jautājumi, kas jums jāizpēta?

### DIFFUSE

#### IZKLIEDĒTS

## 3. darbība

Kad esat sapratis, kā jūsu nervu sistēma reaģē uz stimuliem/satikšanās/stress/aktivatoriem, varat sākt strādāt pie stratēģiju izstrādes šo neērto sajūtu izkliedēšanai.

Vienlaikus izstrādājot profilakses un pamatojuma stratēģijas, kas ir unikālas jums.

Autortiesības Polyvagal Teen® 2023