

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 PAPRASTI ŽINGSNIAI, NORĖDAMI PAKEISTI

R.U.D® PROCESAS

PATEIKĖ YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

ATPAŽINTI

1 žingsnis

Pradėkite pažinti savo nervų sistemą atpažindami savo teigia istorijos pojūčiai

kurie yra susiję su jūsų elgesiu. Naudokitės State Trackers, istorijų lenta ir mano pojūčių darbalapiais, kad galėtumėte sekti ir pradėti tyrinėti su smalsumu bei nustatyti pasikartojančius modelius ar elgesį.

SUPRASTI

2 žingsnis

Supraskite ir išsiaiškinkite, kaip mūsų elgesys ir modeliai veikia jus, visada vadovaudamiesi švelniu smalsumu .. be jokio sprendimo... ir išnagrinėkite 3 pagrindinius klausimus:

Kas mane čia atveda?
Kas mane laiko čia?
Kas mane išveda iš čia?

Norėdami tai padaryti, galite naudoti darbalapius, „Polyvagal Teen® Track“ ir korteles. Būkite smalsūs – ar turite kitų klausimų?

DIFUZINIS

3 veiksmas

Kai suvoksite, kaip jūsų nervų sistema reaguoja į dirgiklius / susidūrimus / įtampą / aktyvatorius, galite pradėti kurti strategijas, kaip išsklaidyti tuos nepatogius jausmus.

Taip pat kurdami prevencijos ir įžeminimo strategijas, kurios yra unikalios jums.

Autorių teisės „Polyvagal Teen®“, 2023 m