

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

बदल करण्यासाठी 3 सोप्या पायऱ्या

R.U.D® प्रक्रिया

यास्मिन शाहीन-जफर यांनी

WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

ओळखणे

1 ली पायरी

तुमची ओळख करून तुमची मज्जासंस्था जाणून घेण्यास सुरुवात करा

राज्ये

कथा

संवेदना

जे तुमच्या वागण्याशी जोडलेले आहेत. ट्रॅक करण्यात मदत करण्यासाठी स्टेट्स ट्रॅकर्स, स्टोरी बोर्ड आणि माय सेन्सेशन्स वर्कशीट्स वापरा आणि कुतूहलाने एक्सप्लोर करण्यास सुरुवात करा आणि पुनरावृत्ती होणारे नमुने किंवा वर्तन ओळखा.

UNDERSTAND

समजून घेणे

पायरी 2

समजून घ्या आणि उलगडून दाखवा की आमची वागणूक आणि नमुने तुमच्यावर कसा प्रभाव टाकतात ते नेहमी सौम्य कुतूहल वापरून .. कोणताही निर्णय नाही ... 3 प्रमुख प्रश्न एक्सप्लोर करण्यासाठी:

मला इथे काय मिळते?

मला इथे काय ठेवते?

मला इथून काय घेऊन जाते?

हे करण्यात मदत करण्यासाठी तुम्ही वर्कशीट्स, Polyvagal Teen® ट्रॅक आणि कार्ड वापरू शकता. जिज्ञासू व्हा - तुम्हाला एक्सप्लोर करण्यासाठी इतर कोणतेही प्रश्न आहेत का?

कॉपीराइट Polyvagal Teen®

DIFFUSE

पसरवणे

पायरी 3

तुमची मज्जासंस्था उत्तेजके/ चकमकी/ ताण/ ॲक्टिव्हेटर्सवर कशी प्रतिक्रिया देते हे तुम्ही तुमच्या जागरूकतेत आणल्यानंतर तुम्ही त्या अस्वस्थ भावनांना दूर करण्यासाठी रणनीती विकसित करण्यावर काम सुरू करू शकता.

स्वतःसाठी अद्वितीय असलेल्या प्रतिबंध आणि ग्राउंडिंगसाठी धोरणे विकसित करताना.