

# 3 ENKLE TRINN FOR Å GJØRE ENDRINGER

## R.U.D®-PROSESSEN

AV YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://WWW.POLYVAGALTEEN.COM)

### RECOGNISE GJENKJENNE

## Trinn 1

Begynn å bli kjent med nervesystemet ditt ved å gjenkjenne din stater historier sensasjoner

som er knyttet til din atferd. Bruk State Trackers, storyboardet og mine sensasjoner-regnearkene for å hjelpe med å spore og begynne å utforske med nysgjerrighet og identifisere gjentatte mønstre eller atferd.

### UNDERSTAND FORSTÅ

## Steg 2

Forstå og avdekke hvordan oppførselen vår og mønstrene våre påvirker deg ved alltid å bruke mild nysgjerrighet .. ingen dømmekraft ... for å utforske 3 nøkkelspørsmål:

Hva får meg hit?  
Hva holder meg her?  
Hva tar meg ut herfra?

Du kan bruke arbeidsarkene, Polyvagal Teen® Track og kort for å hjelpe deg med dette. Vær nysgjerrig – er det andre spørsmål du trenger å utforske?

Copyright Polyvagal Teen®

### DIFFUSE DIFFUSE

## Trinn 3

Når du har gjort deg bevisst hvordan nervesystemet ditt reagerer på stimuli/møter/påkjenninger/aktivatorer, kan du begynne å jobbe med å utvikle strategier for å spre disse ubehagelige følelsene.

Samtidig som du utvikler strategier for forebygging og jording som er unike for deg selv.

Copyright Polyvagal Teen® 2023