

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

د بدلون لپاره 3 ساده گامونه

پروسه R.U.D® د

د باسمین شاهین ظفر لخوا
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

پیژندل

ګام 1

د خپل عصبي سیستم په پیژندلو سره خپل پیژندل پیل کړئ

ایالتونه

کیسې

احساسات

کوم چې ستاسو د چلند سره تړاو لري. د ریاست تعقیبونکي، د کیسې بورډ او زما د احساساتو کاري پانې وکاروئ ترڅو په تعقیب کې مرسته وکړي او په لیوالتیا سره سپرته پیل کړي او د تکرار نمونې یا چلند وپیژني.

UNDERSTAND

پوهیدل

ګام 2

پوه شئ او روښانه کړئ چې څنګه زموږ چلند او نمونې تل د نرم تجسس په کارولو سره تاسو باندې تاثیر کوي .. هیڅ قضاوت نه کوي ... د 3 کلیدي پوښتنو سپرلو لپاره

ما دلته څه راوړي؟

څه شی ما دلته ساتي؟

څه شی ما له دې ځایه لرې کوي؟

او Polyvagal Teen® Track، تاسو کولی شئ په دې کار کې ستاسو سره د مرستې لپاره ورکشاپونه کارتونه وکاروئ. لیواله اوسئ - ایا کومې نورې پوښتنې شتون لري چې تاسو یې سپرلو ته اړتیا لرئ؟

DIFFUSE

خپرول

ګام 3

یوځل چې تاسو خپل پوهاوی ته راوړئ چې ستاسو عصبي سیستم د محرکاتو / مخامخ کیدو / فشارونو / فعالیتونو ته څنګه عکس العمل ښیې تاسو کولی شئ د دې نا آرامه احساساتو د خپرولو لپاره د ستراتیژیو په جوړولو کار پیل کړئ.

پداسې حال کې چې د مخنیوي او ځمکنۍ تگلارې رامینځته کول چې خپل ځان ته ځانګړي دي.