

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

گام ساده برای ایجاد تغییر 3 فرآیند R.U.D®

اثر-باسمین شاهین ظفر
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

تشخیص

مرحله 1

با شناخت سیستم عصبی خود شروع به شناختن سیستم عصبی خود کنید
ایالت ها
داستان ها
احساسات

که با رفتارهای شما مرتبط هستند. برای کمک به ردیابی و شروع کاوش با کنجکاو و شناسایی الگوها یا رفتارهای تکراری از ردیاب‌های ایالات، صفحه داستان و کاربرگ‌های احساسات من استفاده کنید.

UNDERSTAND

فهمیدن

گام 2

درک کنید و کشف کنید که چگونه رفتارها و الگوهای ما بر شما تأثیر می‌گذارد با استفاده از کنجکاو ملایم .. بدون قضاوت ... برای بررسی 3 سوال کلیدی:

چه چیزی مرا به اینجا رساند؟
چه چیزی مرا اینجا نگه می‌دارد؟
چه چیزی مرا از اینجا می‌برد؟

و کارت‌ها استفاده کنید. Polyvagal Teen® برای انجام این کار می‌توانید از کاربرگ‌ها، آهنگ کنجکاو باشید - آیا سؤال دیگری وجود دارد که باید بررسی کنید؟

DIFFUSE

پراکنده

مرحله 3

هنگامی که به نحوه واکنش سیستم عصبی خود به محرک‌ها / برخوردها / استرس‌ها / فعال‌کننده‌ها آگاهی پیدا کردید، می‌توانید شروع به توسعه استراتژی‌هایی برای انتشار این احساسات ناخوشایند کنید.

در حالی که استراتژی‌هایی برای پیشگیری و زمینه‌سازی ایجاد می‌کنید که مختص خودتان است.