

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 PASSOS SIMPLES PARA FAZER A MUDANÇA

O PROCESSO R.U.D®

POR YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

RECONHECER

Passo 1

Comece a conhecer o seu sistema nervoso, reconhecendo o seu estados
histórias
sensações

que estão ligados aos seus comportamentos. Use os Rastreadores de Estados, o storyboard e as planilhas de minhas sensações para ajudar a rastrear e começar a explorar com curiosidade e identificar padrões ou comportamentos repetidos.

UNDERSTAND

ENTENDER

Passo 2

Compreenda e desvende como nossos comportamentos e padrões afetam você, sempre usando uma curiosidade gentil, sem julgamento, para explorar 3 perguntas principais:

- O que me traz aqui?
- O que me mantém aqui?
- O que me tira daqui?

Você pode usar as planilhas, o Polyvagal Teen® Track e os cartões para ajudá-lo a fazer isso. Seja curioso - há outras perguntas que você precisa explorar?

Copyright Polyvagal Teen®

DIFFUSE

DIFUSO

etapa 3

Uma vez que você trouxe à sua consciência como seu sistema nervoso reage a estímulos/encontros/estresses/ativadores, você pode começar a trabalhar no desenvolvimento de estratégias para difundir esses sentimentos desconfortáveis.

Enquanto também desenvolve estratégias de prevenção e aterramento que são exclusivas para você.