

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

ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ 3 ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ

R.U.D® ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਯਾਸ਼ਮੀਨ ਸ਼ਾਹੀਨ-ਜ਼ਫਰ ਦੁਆਰਾ

WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

ਪਛਾਣੋ

ਕਦਮ 1

ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਰਾਜ

ਕਹਾਣੀਆਂ

ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਟਸ ਟ੍ਰੈਕਰਸ, ਸਟੋਰੀ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

UNDERSTAND

ਸਮਝੋ

ਕਦਮ 2

3 ਮੁੱਖ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਮਲ ਉਤਸੁਕਤਾ .. ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ... ਵਰਤ ਕੇ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ:

ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ, ਪੌਲੀਵੈਗਲ ਟੀਨ® ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਤਸੁਕ ਰਹੋ - ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਪੌਲੀਵੈਗਲ ਟੀਨ®

DIFFUSE

ਫੈਲਣਾ

ਕਦਮ 3

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਤੇਜਨਾ/ਮੁਠਭੇੜਾਂ/ਤਣਾਅ/ਐਕਟੀਵੇਟਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ।