

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 ПРОСТЫХ ШАГА К ИЗМЕНЕНИЯМ ПРОЦЕСС RUD®

ЯСМИН ШАХИН-ЗАФФАР
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE РАСПОЗНАВАТЬ

Шаг 1

Начните узнавать свою нервную систему, распознавая состояния истории ощущения

которые связаны с вашим поведением. Используйте трекары состояний, раскладовку и рабочие листы моих ощущений, чтобы отслеживать и начинать исследовать с любопытством и выявлять повторяющиеся паттерны или модели поведения.

UNDERSTAND ПОНИМАТЬ

Шаг 2

Поймите и узнайте, как наше поведение и паттерны влияют на вас, всегда проявляя мягкое любопытство... без суждений... чтобы исследовать 3 ключевых вопроса:

Что меня сюда привело?
Что держит меня здесь?
Что забирает меня отсюда?

Вы можете использовать рабочие листы, трек Polyvagal Teen® и карточки, чтобы помочь себе в этом. Будьте любопытны - есть ли какие-либо другие вопросы, которые вам нужно изучить?

DIFFUSE ДИФфуЗНЫЙ

Шаг 3

Как только вы осознаете, как ваша нервная система реагирует на раздражители/встречи/стрессы/активаторы, вы можете начать работать над разработкой стратегий для рассеивания этих неприятных ощущений.

А также разрабатывайте стратегии профилактики и заземления, которые уникальны для вас.

Авторское право Polyvagal Teen® 2023