

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

تبدیلی کرڻ لاءِ 3 سادو قدم عمل R.U.D®

پاسمین شاہین ظفر۔ پاران
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

سڃاڻڻ

قدم 1

توهان جي اعصاب سسٽم کي سڃاڻڻ شروع ڪريو توهان جي سڃاڻڻ ڪندي
رياستون
کهاڻيون
احساس

جيڪي توهان جي رويي سان ڳنڍيل آهن. ٽريڪ ڪرڻ ۾ مدد لاءِ اسٽيٽس ٽريڪرز، کهاڻي
بورڊ ۽ مائي سينسيشن ورڪ شيٽ استعمال ڪريو تجسس سان ڳولڻ ۽ ورجائيندڙ نمونن
يا رويي کي سڃاڻڻ لاءِ.

UNDERSTAND

سمجھڻ

قدم 2

سمجھو ۽ سمجھو ته ڪيئن اسان جا روياءِ نمونا توهان تي اثر انداز ٿين ٿا هميشه نرم تجسس
کي استعمال ڪندي .. ڪو فيصلو نه ... 3 اهم سوالن کي ڳولڻ لاءِ:

مون کي هتي ڇا حاصل آهي؟
ڇا مون کي هتي رکي ٿو؟
ڇا مون کي هتان مان ڪڍي ٿو؟

ٽريڪ ۽ ڪارڊ توهان جي مدد Teen® توهان استعمال ڪري سگهو ٿا ورڪ شيٽ، ڀولي ويگل
ڪرڻ لاءِ. تجسس ٿيو - ڇا ڪي ٻيا سوال آهن جيڪي توهان کي ڳولڻ جي ضرورت آهي؟

© Polyvagal Teen کاپي رائٽ

DIFFUSE

پکيڙڻ

قدم 3

هڪ دفعو توهان پنهنجي شعور ۾ آڻي ڇڏيو آهي ته توهان جو اعصاب سسٽم حوصلا افزائي /
مقابلن / دٻاءُ / چالو ڪندڙن کي ڪيئن رد ڪري ٿو توهان انهن غير آرامده احساسن کي ڦهلائڻ لاءِ
حڪمت عمليون ٺاهڻ تي ڪم ڪرڻ شروع ڪري سگهو ٿا.

جڏهن ته روڪڻ ۽ گرائونڊنگ لاءِ حڪمت عمليون پڻ ٺاهي رهيا آهن جيڪي پاڻ لاءِ منفرد آهن.