

# 3 SIMPLE STEPS TO MAKING CHANGE

## THE R.U.D® PROCESS

BY YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://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 SENCILLOS PASOS PARA HACER EL CAMBIO

# EL PROCESO R.U.D®

POR YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

### **RECOGNISE** **RECONOCER**

## Paso 1

Comienza a conocer tu sistema nervioso reconociendo tu estados  
cuentos  
sensaciones

que están vinculados a sus comportamientos. Use los rastreadores de estados, el guión gráfico y las hojas de trabajo de mis sensaciones para ayudar a rastrear y comenzar a explorar con curiosidad e identificar patrones o comportamientos repetitivos.

### **UNDERSTAND** **ENTENDER**

## Paso 2

Comprenda y desentrañe cómo nuestros comportamientos y patrones lo afectan usando siempre una curiosidad amable... sin juzgar... para explorar 3 preguntas clave:

- ¿Qué me trae aquí?
- ¿Qué me mantiene aquí?
- ¿Qué me saca de aquí?

Puede usar las hojas de trabajo, el Polyvagal Teen® Track y las tarjetas para ayudarlo a hacer esto. Sea curioso: ¿hay alguna otra pregunta que necesite explorar?

Derechos de autor Polyvagal Teen®

### **DIFFUSE** **DIFUSO**

## Paso 3

Una vez que haya tomado conciencia de cómo reacciona su sistema nervioso a los estímulos/encuentros/estrés/activadores, puede comenzar a trabajar en el desarrollo de estrategias para disipar esos sentimientos incómodos.

Al mismo tiempo que desarrolla estrategias para la prevención y la puesta a tierra que son únicas para usted.