

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 ENKLA STEG FÖR ATT GÖRA FÖRÄNDRING

R.U.D®-PROCESSEN

AV YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

KÄNNA IGEN

Steg 1

Börja lära känna ditt nervsystem genom att känna igen ditt stater berättelser förmimmelser

som är kopplade till ditt beteende. Använd State Trackers, storyboarden och mina sensationer-arbetsblad för att hjälpa till att spåra och börja utforska med nyfikenhet och identifiera återkommande mönster eller beteenden.

UNDERSTAND FÖRSTÅ

Steg 2

Förstå och reda ut hur våra beteenden och mönster påverkar dig genom att alltid använda mild nyfikenhet .. ingen bedömning ... för att utforska tre nyckelfrågor:

Vad får mig hit?
Vad håller mig här?
Vad tar mig härifrån?

Du kan använda arbetsbladen, Polyvagal Teen® Track och kort för att hjälpa dig göra detta. Var nyfiken – finns det några andra frågor du behöver utforska?

Copyright Polyvagal Teen®

DIFFUSE

DIFFUS

Steg 3

När du väl har gjort dig medveten om hur ditt nervsystem reagerar på stimuli/möten/påfrestningar/aktivatorer kan du börja arbeta med att utveckla strategier för att sprida dessa obekväma känslor.

Samtidigt som du utvecklar strategier för förebyggande och jordning som är unika för dig själv.

Copyright Polyvagal Teen® 2023