

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

மாற்றத்திற்கான 3 எளிய படிகள் R.U.D® செயல்முறை

RECOGNISE

அடையாளம் கண்டு
கொள்

யாஸ்மின் ஷஹீன்-ஜாஃபர்
மூலம்

WWW.POLYVAGALTEEN.COM

படி 1

உங்களை அங்கீகரிப்பதன் மூலம் உங்கள் நரம்பு மண்டலத்தை அறிந்துகொள்ளத் தொடங்குங்கள் மாநிலங்களில் கதைகள் உணர்வுகள்

உங்கள் நடத்தைகளுடன் இணைக்கப்பட்டவை. ஸ்டேட்ஸ் டிராக் கர்ஸ், ஸ்டோரி போர்டு & மை சென்சேஷன்ஸ் ஓர்ஷூட்களைப் பயன்படுத்தி கண்காணிக்கவும், ஆர்வத்துடன் ஆராயவும், திரும்பத் திரும்ப வரும் வடிவங்கள் அல்லது நடத்தைகளை அடையாளம் காணவும் உதவும்.

UNDERSTAND

புரிந்து

படி 2

3 முக்கிய கேள்வியை ஆராய, எப்போதும் மென்மையான ஆர்வத்தை .. தீர்ப்பு இல்லை

என்னை இங்கு கொண்டு வருவது எது?
என்னை இங்கே வைத்திருப்பது எது?
என்னை இங்கிருந்து அழைத்துச் செல்வது எது?

இதைச் செய்ய, நீங்கள் பணித்தாள்கள், பாலிவாகல் டீன் ட்ராக் மற்றும் கார்டுகளைப் பயன்படுத்தலாம். ஆர்வமாக இருங்கள் - நீங்கள் ஆராய வேண்டிய வேறு ஏதேனும் கேள்விகள் உள்ளதா?

DIFFUSE

பரவுகிறது

படி 3

தூண்டுதல்கள் / சந்திப்புகள் / அழுத்தங்கள் / செயல்பாட்டாளர்களுக்கு உங்கள் நரம்பு மண்டலம் எவ்வாறு பிரதிபலிக்கிறது என்பதை உங்கள் விழிப்புணர்விற்குள் கொண்டு வந்தவுடன், அந்த சங்கடமான உணர்வுகளைப் பரப்புவதற்கான உத்திகளை நீங்கள் உருவாக்கத் தொடங்கலாம்.

உங்களுக்கென தனித்தன்மை வாய்ந்த தடுப்பு மற்றும் அடித்தளத்திற்கான உத்திகளையும் உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

பதிப்புரிமை Polyvagal Teen®

2023