

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

మార్పు చేయడానికి 3 సాధారణ దశలు

R.U.D® ప్రక్రియ

యాప్లీన్ పాపీన్-జూపర్ ద్వారా
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

గుర్తించండి

దశ 1

మిమ్మల్ని గుర్తించడం ద్వారా మీ నాడీ వ్యవస్థను తెలుసుకోవడం ప్రారంభించండి
రాష్ట్రాలు
కథలు
సంచలనాలు

మీ ప్రవర్తనలతో ముడిపడి ఉన్నవి. ట్రాక్ చేయడంలో సహాయపడటానికి మరియు ఉత్సుకతతో అన్వేషించడం మరియు పునరావృతమయ్యే నమూనాలు లేదా ప్రవర్తనలను గుర్తించడంలో సహాయపడటానికి స్టేట్స్ ట్రాకర్లు, స్టోరీ బోర్డ్ & నా సంచలనాల వర్క్ షీట్లను ఉపయోగించండి.

UNDERSTAND

అర్థం చేసుకుంటారు

దశ 2

3 కీలక ప్రశ్నలను అన్వేషించడానికి ఎల్లప్పుడూ సున్నితమైన ఉత్సుకతను .. ఎటువంటి తీర్పును ఉపయోగించకుండా మా ప్రవర్తనలు మరియు నమూనాలు మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో అర్థం చేసుకోండి & విప్పండి:

నన్ను ఇక్కడికి తెచ్చేది ఏమిటి?
నన్ను ఇక్కడ ఉంచేది ఏమిటి?
నన్ను ఇక్కడి నుండి బయటకు తీసుకువెళ్లేది ఏమిటి?

దీన్ని చేయడంలో మీకు సహాయం చేయడానికి మీరు వర్క్ షీట్లు, పాలీవాగల్ టీన్® ట్రాక్ మరియు కార్డ్లను ఉపయోగించవచ్చు. ఆసక్తిగా ఉండండి - మీరు అన్వేషించాల్సిన ఇతర ప్రశ్నలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

కాపీరైట్ పాలీవాగల్ టీన్®

DIFFUSE

ప్రసరించు

దశ 3

ఉద్దీపనలు/ ఎన్కౌంటర్లు/ ఒత్తిళ్లు/ యాక్టివేటర్లకు మీ నాడీ వ్యవస్థ ఎలా ప్రతిస్పందిస్తుందో మీరు మీ అవగాహనలోకి తెచ్చిన తర్వాత, ఆ అసౌకర్య భావాలను వ్యాప్తి చేయడానికి మీరు వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభించవచ్చు.

అలాగే నివారణ & గ్రౌండింగ్ కోసం మీకే ప్రత్యేకమైన వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయడం.