

# 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 ขั้นตอนง่ายๆ ในการเปลี่ยนแปลง กระบวนการ R.U.D®

โดย ยัสมิน ชาฮิน-ซัพฟาร์  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://WWW.POLYVAGALTEEN.COM)

## RECOGNISE

### จำได้

## ขั้นตอนที่ 1

เริ่มทำความรู้จักกับระบบประสาทของคุณด้วยการจดจำของคุณ

รัฐ

เรื่องราว

ความรู้สึก

ซึ่งเชื่อมโยงกับพฤติกรรมของคุณ ใช้ตัวติดตามสถานะ กระดานเรื่องราวและแผ่นงานความรู้สึกของฉันทเพื่อช่วยติดตามและเริ่มสำรวจด้วยความอยากรู้อยากเห็น และระบุรูปแบบหรือพฤติกรรมซ้ำๆ

## UNDERSTAND

### เข้าใจ

## ขั้นตอนที่ 2

ทำความเข้าใจและคลี่คลายว่าพฤติกรรมและรูปแบบของเราส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไรโดยใช้ความอยากรู้อยากเห็นอย่างอ่อนโยน .. ไม่มีการตัดสิน ... เพื่อสำรวจคำถามสำคัญ 3 ข้อ:

อะไรทำให้ฉันมาที่นี่?

อะไรทำให้ฉันอยู่ที่นี้?

อะไรจะพาฉันออกไปจากที่นี่?

คุณสามารถใช้เวิร์กชิต Polyvagal Teen® Track และการ์ดเพื่อช่วยคุณทำสิ่งนี้ได้ อยากรู้อยากเห็น - มีคำถามอื่น ๆ ที่คุณต้องการสำรวจหรือไม่?

ลิขสิทธิ์ Polyvagal Teen®

## DIFFUSE

### กระจาย

## ขั้นตอนที่ 3

เมื่อคุณรับรู้แล้วว่าระบบประสาทของคุณตอบสนองต่อสิ่งเร้า/ การเผชิญหน้า/ ความเครียด/ ตัวกระตุ้นอย่างไร คุณสามารถเริ่มพัฒนากลยุทธ์เพื่อกระจายความรู้สึกอัดอั้นเหล่านั้น

ในขณะที่เดียวกันก็พัฒนากลยุทธ์สำหรับการป้องกันและการต่อสายดินซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของคุณเอง