

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

DEĞİŞİKLİK YAPMAK İÇİN 3 BASIT ADIM

R.U.D® SÜRECİ

KAYDEDEN YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

TANIMAK

Aşama 1

Kendinizi tanıyarak sinir sisteminizi tanımaya başlayın.

devletler
hikayeler
hisler

davranışlarınızla bağlantılı olan. İzlemenize ve merakla keşfetmeye başlamanıza ve tekrar eden kalıpları veya davranışları belirlemenize yardımcı olması için Durum İzleyicileri, hikaye panosu ve hislerim çalışma sayfalarını kullanın.

UNDERSTAND

ANLAMAK

Adım 2

3 temel soruyu keşfetmek için her zaman nazik bir merakla .. yargılamadan ... davranışlarımızın ve kalıplarımızın sizi nasıl etkilediğini anlayın ve çözün:

Beni buraya getiren nedir?
Beni burada tutan ne?
Beni buradan çıkaran nedir?

Bunu yapmanıza yardımcı olması için çalışma sayfalarını, Polyvagal Teen® Track'i ve kartları kullanabilirsiniz. Merak edin - keşfetmeniz gereken başka sorular var mı?

Telif hakkı Polyvagal Teen®

DIFFUSE

YAYGIN

Aşama 3

Sinir sisteminizin uyarılara/karşılaşmalara/streslere/aktivatörlere nasıl tepki verdiğini fark ettiğinizde, bu rahatsız edici duyguları dağıtmak için stratejiler geliştirmeye başlayabilirsiniz.

Ayrıca, kendinize özgü önleme ve topraklama stratejileri geliştirirken.