

# 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 ПРОСТІ КРОКИ, ЩОБ ВНЕСТИ ЗМІНИ ПРОЦЕС R.U.D®

## RECOGNISE

### РОЗПІЗНАТИ

ЯСМІН ШАХІН-ЗАФФАР  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://WWW.POLYVAGALTEEN.COM)

## Крок 1

Почніть пізнавати свою нервову систему, розпізнаючи свою держави історії відчуття

які пов'язані з вашою поведінкою. Використовуйте інструменти відстеження станів, дошку розповідей і аркуші моїх відчуттів, щоб допомогти відстежувати та почати досліджувати з цікавістю та визначати повторювані моделі чи поведінку.

## UNDERSTAND

### ЗРОЗУМІТИ

Зрозумійте та розгадайте, як наша поведінка та шаблони впливають на вас, завжди використовуючи ніжну цікавість .. без осуду ... щоб дослідити 3 ключові питання:

Що мене сюди привело?  
Що мене тут тримає?  
Що бере мене звідси?

Ви можете використовувати робочі аркуші, Polyvagal Teen® Track і картки, щоб допомогти вам це зробити. Будьте цікаві – чи є ще якісь запитання, які вам потрібно дослідити?

## Крок 2

## DIFFUSE

### ДИФУЗНИЙ

## Крок 3

Після того, як ви усвідомили, як ваша нервова система реагує на подразники/зустрічі/стреси/активатори, ви можете почати працювати над розробкою стратегій для розсіювання цих дискомфортних відчуттів.

Водночас розробляючи стратегії профілактики та заземлення, які є унікальними для вас.

Авторське право Polyvagal Teen® 2023