

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

تبدیلی کرنے کے لیے 3 آسان اقدامات

عمل R.U.D®

لز۔ یاسمین۔ شابین۔ ظفر
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

پہچان

مرحلہ نمبر 1

اپنے اعصابی نظام کو پہچان کر جاننا شروع کریں۔
ریاستوں
کہانیاں
احساسات

جو آپ کے طرز عمل سے جڑے ہوئے ہیں۔ ٹریک کرنے میں مدد کے لیے اسٹیٹس ٹریکرز،
اسٹوری بورڈ اور مائی سنسیشن ورک شیٹس کا استعمال کریں اور تجسس کے ساتھ
دریافت کریں اور دہرائے جانے والے نمونوں یا رویوں کی شناخت کریں۔

UNDERSTAND

سمجھنا

مرحلہ 2

سمجھیں اور کھولیں کہ ہمارے طرز عمل اور پیٹرن آپ کو کس طرح متاثر کرتے ہیں ہمیشہ نرم تجسس
کا استعمال کرتے ہوئے .. کوئی فیصلہ نہیں ... 3 اہم سوالوں کو دریافت کرنے کے لیے

مجھے یہاں کیا ملتا ہے؟
مجھے یہاں کیا رکھتا ہے؟
مجھے یہاں سے کیا لے جاتا ہے؟

اور کارڈز استعمال کر Polyvagal Teen® Track، ایسا کرنے میں آپ کی مدد کے لیے آپ ورک شیٹس
سکتے ہیں۔ متجسس رہیں - کیا کوئی اور سوالات ہیں جو آپ کو دریافت کرنے کی ضرورت ہے؟

Polyvagal Teen® کا پی رائٹ

DIFFUSE

وسرت. منتشر

مرحلہ 3

ایک بار جب آپ اپنی بیداری میں لے آئے کہ آپ کا اعصابی نظام محرکات/مقابلوں/تناؤ/ ایکٹیویٹر
کے لیے کس طرح کا رد عمل ظاہر کرتا ہے تو آپ ان غیر آرام دہ احساسات کو دور کرنے کے لیے
حکمت عملی تیار کرنے پر کام شروع کر سکتے ہیں۔

جب کہ روک تھام اور گراؤنڈنگ کے لیے حکمت عملی بھی تیار کرنا جو آپ کے لیے منفرد ہیں۔