

# 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 BƯỚC ĐƠN GIẢN ĐỂ THAY ĐỔI QUY TRÌNH R.U.D®

CỦA YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR  
[WWW.POLYVAGALTEEN.COM](http://WWW.POLYVAGALTEEN.COM)

## RECOGNISE

### NHẬN RA

## Bước 1

Bắt đầu tìm hiểu hệ thống thần kinh của bạn bằng cách nhận ra  
Những trạng thái  
những câu chuyện  
cảm giác

được liên kết với hành vi của bạn. Sử dụng Trình theo dõi trạng thái, bảng  
câu chuyện & bảng cảm giác của tôi để giúp theo dõi và bắt đầu khám phá  
với sự tò mò và xác định các mẫu hoặc hành vi lặp lại.

## UNDERSTAND

### HIỂU

## Bước 2

Hiểu & làm sáng tỏ các hành vi và khuôn mẫu của chúng tôi tác động đến bạn như thế nào  
bằng cách luôn sử dụng trí tò mò nhẹ nhàng .. không phán xét ... để khám phá 3 câu hỏi  
chính:

Điều gì đưa tôi đến đây?  
Điều gì giữ tôi ở đây?  
Điều gì đưa tôi ra khỏi đây?

Bạn có thể sử dụng các bảng tính, Polyvagal Teen® Track và thẻ để giúp bạn làm điều này.  
Hãy tò mò - có bất kỳ câu hỏi nào khác mà bạn cần khám phá không?

## DIFFUSE

### KHUÊCH TÁN

## Bước 3

Một khi bạn đã nhận thức được cách hệ thống thần kinh của bạn phản ứng với  
các kích thích/sự gặp gỡ/căng thẳng/các tác nhân kích hoạt, bạn có thể bắt đầu  
phát triển các chiến lược để khuếch tán những cảm giác khó chịu đó.

Đồng thời phát triển các chiến lược phòng ngừa & tiếp đất dành riêng cho  
chính bạn.

Bản quyền Polyvagal Teen® 2023