

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

פשוט סטעפס צו מאַכן ענדערונגען 3

פּראָצעס R.U.D® די

דורך יסמין שאהין-זאפאר
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

דערקענען

שריט 1

אָנהייבן צו באַקומען צו וויסן דיין גערוועזענע סיסטעם דורך דערקענען דיין גערוועזענע סיסטעם
שטאַטן
מעשיות
סענסישאַנז

וואָס זענען לינגקט צו דיין ביכיוויערז. ניצן די שטאַטן טראַקערז, די געשיכטע ברעט און די
ווערקשיץ פון מיינ סענסישאַנז צו העלפן שפור און אָנהייבן צו ויספאַרשן מיט ניגערקייט און
ידענטיפיצירן ריפטינג פאַטערנז אַדער ביכיוויערז.

UNDERSTAND

פאַרשטיין

שריט 2

פאַרשטיין און אַנראַוואַל ווי אונדזער ביכיוויערז און פאַטערנז פּראַל איר דורך שטענדיק ניצן
מילד ניגערקייט .. קיין משפט ... צו ויספאַרשן 3 שליסל קשיא:

וואָס קומט מיר דאָ?
וואָס האלט מיר דאָ?
וואָס נעמט מיר אַרויס פֿון דאַנען?

און קאַרדס צו העלפן איר טאָן Polyvagal Teen® Track איר קענט נוצן די ווערקשיץ, די
דאָס. זייט טשיקאַווע - זענען עס קיין אנדערע פראגעס איר דאַרפן צו ויספאַרשן

קאָפירייט פּאָליוואַגאַל טיין

DIFFUSE

דיפיוז

שריט 3

אַמאָל איר האָט געבראַכט אין דיין וויסיקייט ווי דיין גערוועזענע סיסטעם ריאַקץ צו סטימאָליי /
ינקאָונטערז / סטרעסאָז / אַקטיוויטערז, איר קענען אָנהייבן צו אַרבעטן אויף דעוועלאָפּינג
סטראַטעגיעס פֿאַר דיפּיזינג די ומבאַקוועם געפילן.

בשעת אויך דעוועלאָפּינג סטראַטעגיעס פֿאַר פאַרהיטונג און גראַונדינג וואָס זענען ינציק פֿאַר
זיך.

קאָפירייט פּאָליוואַגאַל טיין © 2023