

# COME SI COMPILA L'IRP

## Istruzioni estese

### Quando

**(Possibilmente) ogni sera, in 60–90 secondi.**

### Formula

**somma 5 voci (0–4) × 5 = IRP 0–100.**

### Voci ed esempi

#### **Tempo in ruminazione**

minuti totali oggi. Esempio 18' → punteggio 2.

#### **Frequenza episodi**

quante volte ti sei accorto di rimuginare. Es. 4 volte → 3.

#### **Presenza del pensiero:**

media percepita 0–10. Es. 7 → 3.

#### **Defusione entro 5': il ciclo I.R.O.N.I.A.**

ha ridotto la presenza entro 5 minuti? Sempre/spesso/metà/raramente/mai → 0–4.

#### **Azione minima entro 15':**

hai fatto un gesto utile? Sì spesso=0... mai=4.

#### **Calcolo:**

somma 9 →  $9 \times 5 = 45$ .

#### **Errori comuni:**

saltare giorni, gonfiare la “presenza”, confondere ironia con sarcasmo.

**Disclaimer: supporto pratico, non sostituisce consulenza professionale.**

# COME USARE LA SCHEDA IRP

Istruzioni 60''

## Tempo in ruminazione

0=0-5 min 1=6-15 min  
2=16-30 min 3=31-60  
min 4=>60 min

## Frequenza episodi

0=0-1 · 1=2 · 2=3 · 3=4-5 · 4=>5

## Presa del pensiero

0=0-2 · 1=3-4 · 2=5-6 ·  
3=7-8 · 4=9-10

## Defusione 5'

0=sempre · 1=spesso · 2=metà  
· 3=raramente · 4=mai

## Azione minima entro 15'

0=sempre · 1=spesso · 2=metà ·  
3=raramente · 4=mai

Soglie:

0-24 **basso** · 25-49 **moderato** · 50-74 **alto** · 75-100 **molto alto**.



**MISURA OGNI SERA IL PESO PRATICO DELLA RUMINAZIONE.  
COMPILA LE 5 VOCI POI SOMMA E  
MULTIPLICA  $\times 5$  L'IRP.  
PIÙ È BASSO MEGLIO È.**

# DIARIO 7 GIORNI

## COMPILAZIONE SERALE

MONTH \_\_\_\_\_

WEEK \_\_\_\_\_

[illegible]