

Her er Herths håpsindeks

Nedenfor er det listet opp en rekke utsagn. Les hvert utsagn og sett et kryss i den boksen som best beskriver hvor enig du er i utsagnet akkurat nå.

	Veldig uenig	Uenig	Enig	Veldig enig
1. Jeg ser positivt på livet.				
2. Jeg har kort- og/eller langsiktige mål.				
3. Jeg føler meg helt alene.				
4. Jeg ser muligheter i problematiske situasjoner.				
5. Jeg har en tro som gir meg trøst.				
6. Jeg er redd for hva fremtiden vil bringe.				
7. Jeg kan huske lykkelige/gode stunder.				
8. Jeg har en indre styrke.				
9. Jeg er i stand til å gi og motta omsorg/kjærlighet.				
10. Jeg har en følelse av retning i livet mitt.				
11. Jeg tror at hver dag har sine muligheter.				
12. Jeg føler at mitt liv har verdi.				