**Духовне здоров'я** – це динамічний стан людини, що включає прагнення до пізнання, самопізнання, самовдосконалення та творчості, а також уміння визначати власні цінності та мету існування, жити згідно з ними, відчувати причетність до духовної культури та творити добро. Воно проявляється у стійкості духу, оптимізмі, доброті та прагненні до щастя.

**Ключові аспекти духовного здоров'я:**

*Самовдосконалення:* Прагнення до розвитку власної особистості, духовного зростання та пізнання.

*Цінності та мета*: Усвідомлення та дотримання власних життєвих ідеалів, цінностей та мети існування.

*Духовна культура*: Відчуття причетності до духовної спадщини та прагнення долучатися до її багатств.

*Сенс життя*: Переживання та усвідомлення сутності та призначення людського життя.

*Позитивні якості*: Розвиток таких якостей, як життєрадісність, оптимізм, доброта, працелюбність, що веде до щастя та благополуччя.

*Творчість та пізнання*: Прагнення до творчого самовираження, пізнання навколишнього світу та створення нової реальності.

**Як підтримувати духовне здоров'я:**

Творіть добро: Робіть добро для себе та інших, наповнюйте серце любов'ю.

Пізнавайте себе та світ: Читайте, навчайтеся, розширюйте свою свідомість.

Визначайте цінності: Знайдіть те, що є найважливішим для вас, і живіть згідно з цими цінностями.

Будьте позитивними: Дивіться на світ з оптимізмом, шукайте радість у кожній миті.

Розвивайте добрі звички: Позбувайтеся шкідливих рис характеру, таких як заздрість, злість, гордість, і плекайте добро.