**XXX村03期**

**XXX同学新手村档案集**

 记者：

 向导：

 掌柜：

村长：

观察员：



必 经 之 路

2024年10月

**祝福村新手村学习主题目录**

**第一阶段:了解必经之路和抄经**

1. 自我介绍
2. 学会三句话介绍必经之路
3. 理解必经之路三原则
4. 领取免费抄经纸
5. 参与云空间抄经打卡和小程序打卡
6. 了解线下智慧栈的申请与组织
7. 选修：阅读文章，分享感悟
8. 选修：诵读《心经》，以语音形式发送到群里
9. 选修：寻找身边的智慧栈
10. 选修：真诚夸赞你的亲人（不在身边的可以电话微信等方式）
11. 选修：阅读文章《每个人都渴望被理解》，分享你的感受。
12. 选修：真诚夸赞工作或生活中密切接触的人
13. 选修：真诚夸赞自己并看见自己的闪光点
14. 选修：做一件爱自己的事

**第二阶段：觉察练习**

觉察体验

1. 若水村特色体验：利他不争/容人不辩
2. 觉察初体验：我看见
3. 挑战不说谎
4. 挑战不抱怨
5. 挑战不占便宜
6. 挑战不思他人过
7. 体验一小时不看手机
8. 体验在走路中觉察
9. 情绪觉察
10. 毕业体悟
11. 向导寄语

**第一阶段:了解必经之路和抄经**

1. **自我介绍**
2. **学会三句话介绍必经之路**
3. **理解必经之路三原则**
4. **领取免费抄经纸**
5. **参与云空间抄经打卡和小程序打卡**
6. **了解线下智慧栈的申请与组织**
7. **选修：阅读文章，分享感悟**

**\* 阅读《我愿意：写在必经之路七周年》，写点读后感分享阅读感悟**

1. **选修：诵读《心经》，以语音形式发送到群里**
2. **选修：寻找身边的智慧栈**
3. **真诚夸赞你的亲人（不在身边的可以电话微信等方式）**
4. **阅读文章《每个人都渴望被理解》，分享你的感受。**
5. **真诚夸赞工作或生活中密切接触的人**
6. **真诚夸赞自己并看见自己的闪光点**
7. **做一件爱自己的事**

****

**觉察练习——**

1. **祝福村特色体验：利他不争/容人不辩**

【10月21日星期一】

**观察员点评：**

【10月22日星期二】

**观察员点评：**

【10月23日星期三】

**观察员点评：**

【10月24日星期四】

**观察员点评：**

【10月25日星期五】

**观察员点评：**

【10月26日星期六】

**观察员点评：**

【10月27日星期天】

观察员点评：

1. **觉察初体验：我看见**
* **观察员点评：**
1. **挑战不说谎**

欢迎您在时间允许的时候体验！！！

1. **挑战不抱怨**

欢迎您在时间允许的时候体验！！！

**观察员点评：**

1. **挑战不占便宜**

欢迎您在时间允许的时候体验！！！

**观察员点评：**

1. **挑战不思他人过**

欢迎您在时间允许的时候体验！！！

1. **挑战一小时不看手机**

欢迎您在时间允许的时候体验！！！

**观察员点评：**

1. **体验在走路中觉察**

欢迎您在时间允许的时候体验！！！

**观察员点评：**

1. **情绪觉察**

欢迎您在时间允许的时候体验！！！

**观察员点评：**

1. **毕业体悟**

欢迎您在时间允许的时候体验！！！

**观察员点评：**

1. **向导寄语**

 **“欢迎以后在生活中实践”**