



Initial Light
Healing Space

2024 / 09

初止自在空间智慧栈

运营计划书 Business Plan

01. 身份
我是谁？

02. 初心\信念\价值
我为什么做？

03. 行动
怎么做？

04. 总结
复盘



初止自在空间项目背景

每一个人的内心深处，都有着自己对人生价值的理解
但在车水马龙的城市生活久了
被生活、工作双重压力的裹挟下，逐渐忘记了自我
当躺平、佛系、摆烂等成为一种流行，似乎也透露出
人们迫切想要逃离这种焦虑状态，渴望通过抽离获得内心片刻的宁静

虽然当下很多人可能无法真正的逃离城市
但并不妨碍他们在城市之中寻找一处僻静之所
我们希望借助比茶室、咖啡馆更温暖、更减压、更疗愈的初止自在空间
给每一位用户带来一部心经带来更多的正念思维和情感价值的陪伴





01. 身份

Market Background

我是谁？

初止以独特的空间环境与主理人特有的气质特色，秉持“美好、轻松、自在”的经营理念，为用户提供有价值有温暖的服务。

空间为用户提供一个宁静的环境，通过舒适的空间打造，以及视觉、听觉、嗅觉和触觉上的不同体验，让人们可以在这个空间里享受到当下的松弛和宁静，享受活在当下的喜悦。

初止自在空间通过打造主理人IP，通过公域流量和私域流量经营，让更多的人了解并体验到这个空间价值，从而传递出关于幸福、宁静和松弛的美好生活方式。

初止，总有不期而遇的美好.....





初

。

初见惊奇

止。
止于当下



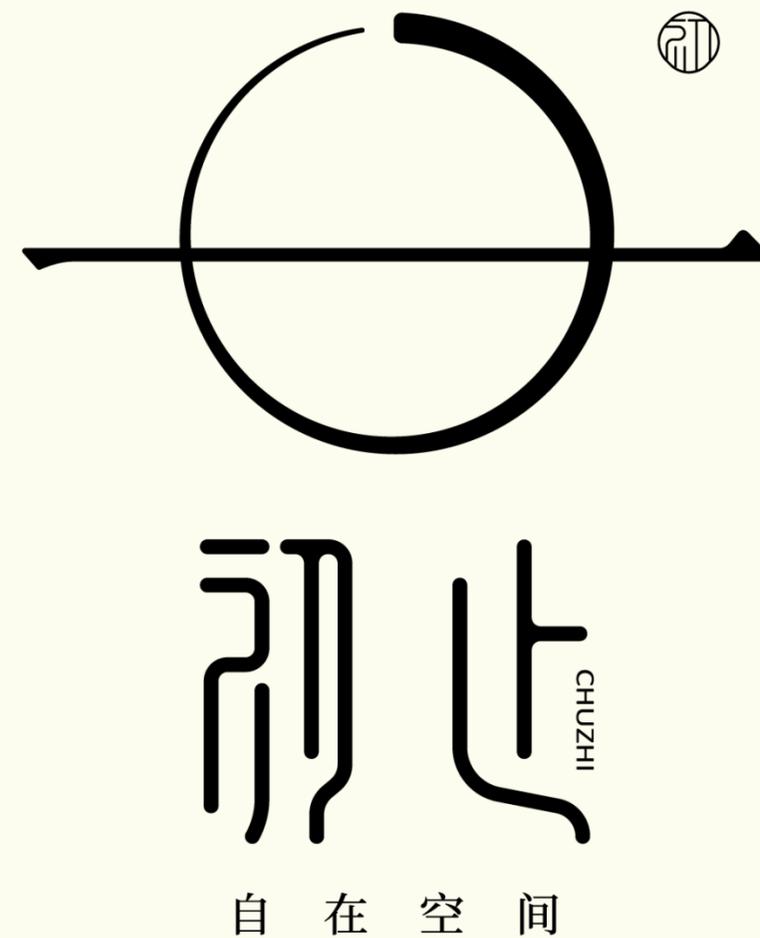
品牌LOGO

设计说明:

“一”意味着开创,意味着初始,有了一个开启的力量,新生的力量。一元之数,万物开泰,在无二无他的初始状态中去认知世间万物,表达了品牌名称“初”的概念,同时也传递了止于当下的品牌理念。

“物至于此,小得盈满”,以半满非满的形态设计,来呈现“半满”的人生状态。表达了享受半满生活,是一种人生智慧的正念修行。

初止二字,以纤细流畅的线条字体设计,集合禅意、自然、文雅等美感于一体,以简练的艺术手和富有写意的留白,折射保留生活本真的生活哲学。



贰

02. 初心\信念\价值

Project Highlights

使命

追求初止事业全体伙伴物质和身心双丰收的同时，提供一个促进个人成长和轻疗愈的空间，帮助人们身心灵找到内外的平衡和和谐，从而提高美好生活质量，促进个人和社会的整体福祉

愿景

创造一个让人们在身心灵都能找到属于自己的本初善的自在空间

价值观

- **善意**：对所有访客的关怀和尊重，传递积极和友好的态度
- **真诚**：真实、有效的轻松体验，建立客户对品牌的信任
- **同在**：自我独处时身与心同在，在同一个时空下与他人相处时正念同在，实现身心不分离，增强人际间的连接和理解
- **当下**：活在当前时刻，全身心投入于当下的体验
- **事业价值观**：正念、行善、不作恶
- **空间价值观**：善意、真诚、同在、当下

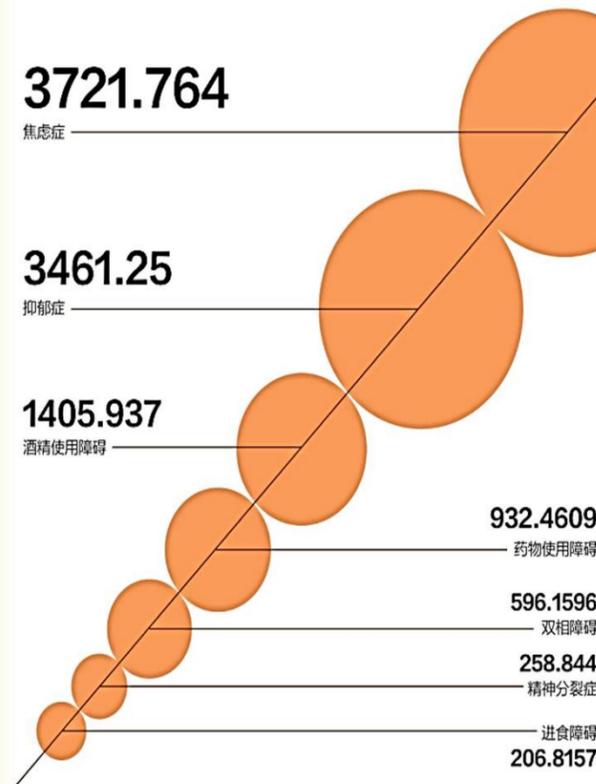


快节奏时代，焦虑症、抑郁症呈流行趋势，焦虑成为人们的心理常态。

全球精神及物质使用障碍流行率： 焦虑症超越抑郁症成头号敌人

每10万人
(例)

以下数据基于医学、流行病学数据、调查及荟萃回归分析建模，尽可能对患病率给出真实预测（不局限于确诊病例）



数据来源: IHME, Global Burden of Disease Study 2017

中国精神卫生调查：焦虑障碍患病率最高

数据来源: Yueqin Huang, Yu Wang, et al. Prevalence of mental disorders in China: a cross-sectional epidemiological study. VOLUME 6, ISSUE 3, P211-224, MARCH 01, 2019



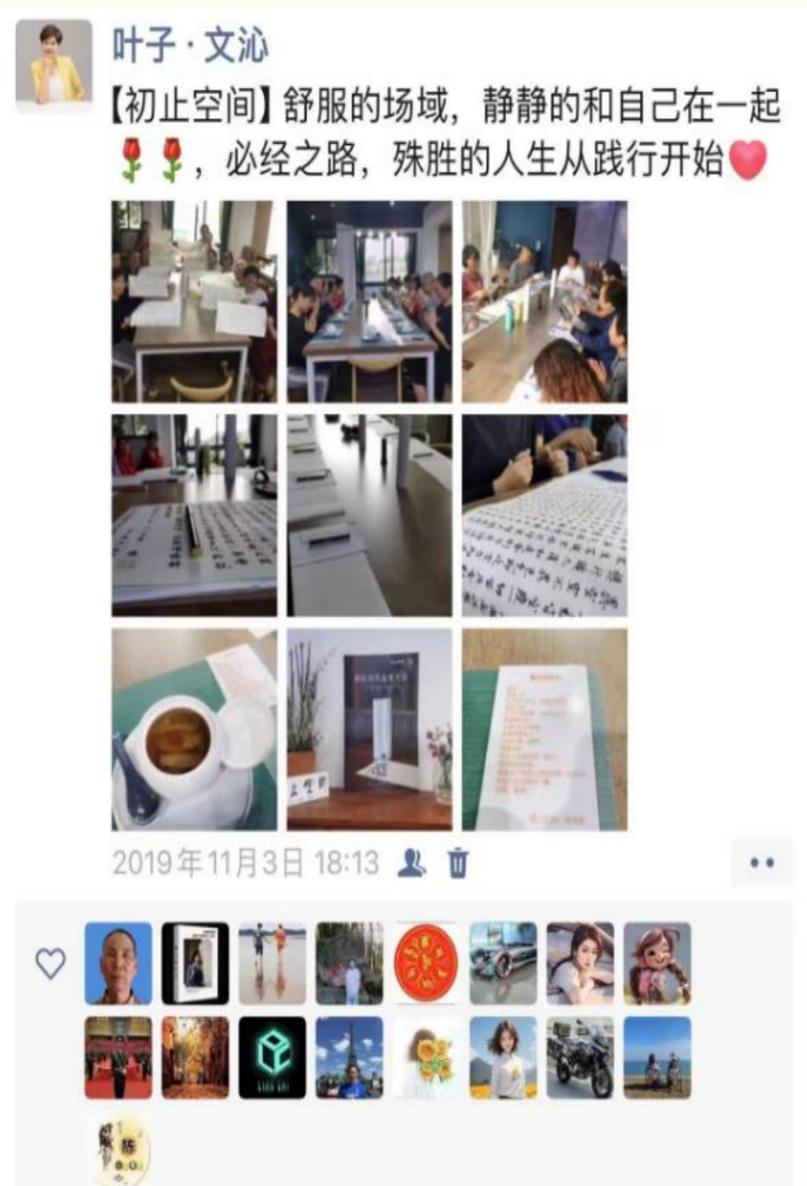
心境障碍包括抑郁症、双相情感障碍、由身体状况引起的心境障碍等
终生患病率，指一生中患有某种疾病的患者在全调查对象中所占的比例
12月患病率是指在调查时过去的12个月中患病的比例

每10万人

《柳叶刀-精神病学》上发布的一份中国精神障碍流行病学调查研究结果也显示了中国焦虑症负担较重的事实。该调查参与者超过3万人，覆盖31个省份。

调查结果显示，焦虑障碍患病率在调查的七大类精神障碍中最高，成人终生患病率达**7.57%**。快节奏时代，焦虑症、抑郁症呈流行趋势，焦虑成为人们的心理常态。根据2021年权威数据显示，抑郁症的全球患者超**3.5亿**，中国就有高达**5400万人**患有抑郁症，占到我国总人口数的4.2%，相当于1000个人里面就有4个抑郁症患者。13亿人口有8亿人有负债，大家都背着沉重的压力。

2019年结缘必经之路



2019年因为张旭升师父的初止空间而结缘了必经之路，也从公众号的推文中感受到七师父的大爱和发心

这么多年始终被必经之路的大爱感动着，会偶尔抄写心经

这么多年因为善良事业和学习成长也在持续进步，而这一次从新启动旭升老师的#初止自在空间事业

找到了大义名分，希望每一个经由我们空间的伙伴，离开空间的时候都比来得时候更美好一点点

也在一次从新结缘毕竟之路，期待初止的叶子和伙伴们能保持这份初心，止于至善，让这份爱和温暖传递下去

这一次通过新手村锦鲤村的学习，我真正的感受到什么是爱的力量，是付出无所求，还要真感恩，幸福自然来得力量，感恩！



03. 行动

Project Positioning

初止自在空间活动计划

活动概述：静心抄经沙龙、正念学习分享会

10月活动安排：

时间：每个月1场，时间每月第一周周六晚上

地点：福州市晋安区龙湖天曜B2-16楼，初止自在空间（总部）

预期人数：6-8人

美好、自在、轻松、能量

美好

H A P P Y

活动计划

内容：静心抄经沙龙、正念学习分享会

形式：公益沙龙

常规时间安排：预计每月1场.

邀约人数：6-8人

活动发布：微信交流群、叶子姐姐私域朋友圈、群互动小程序

活动详细流程（共90分钟）：

创意签到&沐手（15分钟）（在90分钟外的时间）

介绍必经之路（3分钟）

介绍抄心经的发心（3分钟）

正念冥想（10分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

左右手放松（2分钟）

诵读经典1遍（5分钟）

回向（2分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

个人介绍及分享（根据人数调整时长）



肆

04. 总结

Profit Model

轻松

RELAXED

期望结果：

每个来抄过心经的同学

可以感到美好，自在，放松；

勇敢的绽放和分享自己，让自己喜悦

可以毫无顾忌的和自己一起，安住在当下的每一刻

可以因为在听到他人的故事中得到启示，哪怕一句话/一个词。

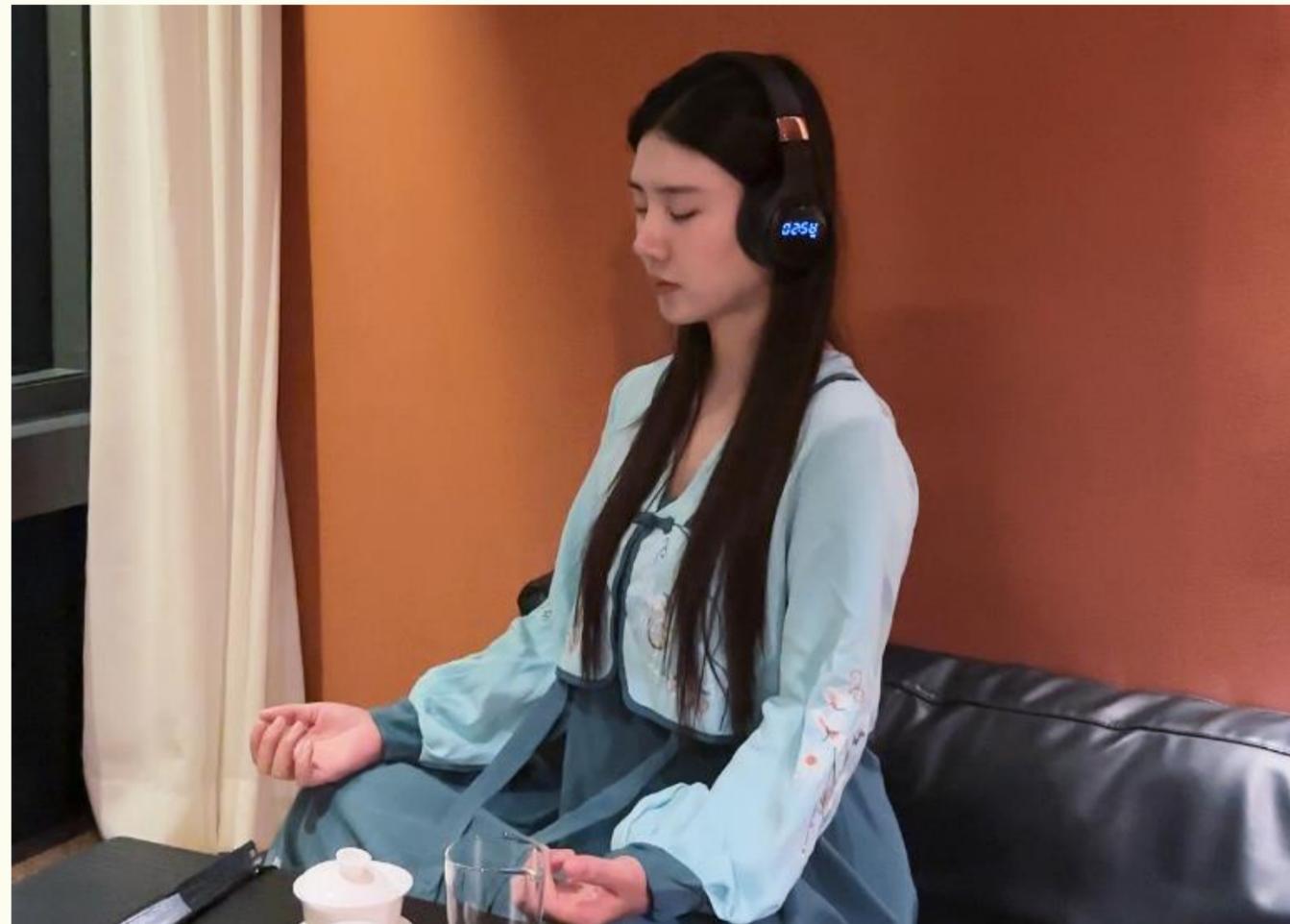
应对策略：

1.时间与其他活动冲突：提前通知，前后一周内调整；

2.参与人数不够：那也照常进行，随缘；

3.参与人没有恭敬心：在抄经环节里设置讲述一个关于拥有恭敬心好处的故事或者播放相关视频。

初止自在空空间踏入这个空间，就像走进了一个没有重力的领域，四周的简约设计仿佛在无声地告诉你：放下吧，可以是松弛可以是放松也可以是放下，这里只有宁静与轻盈。甚至可以放下你的手机，和自己独处；墙壁的色彩，简洁的线条，以及恰到好处的自然光线和灯光，共同编织出一个让人瞬间放松的环境。每一口呼吸都带着轻松的气息，让你的身心如释重负，仿佛漂浮在云端。





THANK YOU

必经之路就是自渡之路



地址：初止自在空间总部
福州市晋安区龙湖天曜B2栋16楼
联系电话：15659791202