

吾心小筑智慧栈

运营计划书



目录

1 身份
我是谁？

2 初心 / 信念 / 价值
我为什么做？

3 行动
我怎么做？

4 总结



身 份

我是谁？



吾心小筑

吾心=悟

悟明心性，不在执着，心常处于安静祥和中，在生活中修行

吾心小筑缘起：本着打造一个让大家呆着舒服的处所，让心得到安宁，我们装办起了吾心小筑。一起喝茶，抄经静心。



初心/信念/价值

我为什么做？



完全是热爱，我们打造了这一方小天地，一处减压茶空间。

品茶的当下感受心的宁静。修心是对自己最好的富养。

抄心经可以使我们更好的觉察自心。

觉察，在生活中修行。练字的同时观照自心，观照情绪。

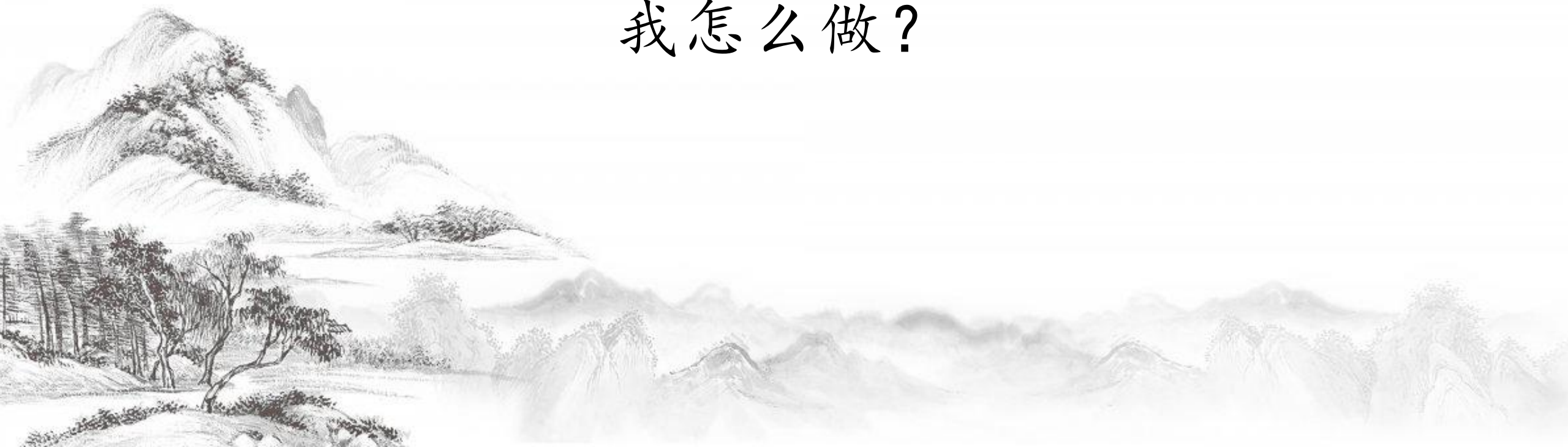
做一个情绪稳定的人。

欢迎您的加入，体会内心世界的祥和。



行 动

我怎么做？



活动概述

时间：2024/10/8 9:00--11:00

地点：北京市大兴区首创悦空间3层3327

预期人数：15人



活动计划

内容：抄经品茶雅生活

形式：公益沙龙

邀约人数：5--15人

活动发布：公司平台微信交流群/视频好/微信朋友圈



活动详细流程

共计120分钟

创意签到，沐手（15分钟）

介绍必经之路（3分钟）

品茶（抄经过程中无声提供茶饮不占用时间）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（60分钟）

左右手放松（2分钟）

诵读经典一遍（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）



总 结



期望结果：

每个来抄心经的同学，都可以感到安心放松，在品茶的过程中能体会到在生活中修行的意义。

应对策略：

时间与其它活动冲突，提前通知，并做出调整。

参与人数不达标，继续进行。

参与人如果不能做到静心，播放放松的音视频等，帮助其更好的放松。



吾心小筑智慧栈
环境分享



