**善敏学堂智慧栈 运营计划书**

1. **我是谁？**

善敏学堂是一家身心疗愈工作室，一个可以提供安静，滋养，放松的，开放的体验环境，你可以在这里觉察自己修炼自己，倾诉你的烦恼和焦虑，也可以分享你的快乐和感悟。

希望我们都能成为一束光照亮自己温暖他人，一起通过抄经去点亮心中的那束光。

1. **成立智慧栈的初心和目的：**

**遇到必经之路平台前，心经我已倒背如流，但对于抄经我一直是独自每周抄一两次的节奏延续了一年多。直到有一次参加朋友的线下抄经活动，集体抄经的能量共振，对我的感触很大，这是我一个人所不能达成。于是我果断加入到必经之路的打卡，了解到它是纯公益组织，而且倡导在生活中修行，这两点都吸引了我，而且我也有了组织可以依靠和加持。**

**另外，我是一名心理咨询师，通过抄写心经，提高自身的觉察力，同理心，正知正念。申请智慧栈的价值在于，通过抄心经，听各种人生故事，聊不同经历，让参与者通过实际行动次第的向内观，向内修，而不只是把这句话当成一个口号，说说而已。所有的穿越和提升都是要经过一点一滴的练习，在抄经的过程中慢慢的认识自己，觉察自己的念头，增长自己的认知和智慧，是一条非常正确又简洁的道路。目前正式成为智慧栈前我已在工作室组织了近10场线下抄经活动。**

1. **活动计划与概述**

**计划：每周一次抄经活动，每月4~5次**

**时间安排：**

**2025年1/2，1/9，1/16，1/23 上午10:00-11:30**

**地点：江苏省苏州市昆山市善敏学堂**

**预期人数：7~10人/次**

1. **活动流程（约90分钟）**

**签到，沐手（10分钟）**

**介绍必经之路（5分钟）**

**静心冥想（3分钟）**

**诵读开经偈（2分钟）**

**抄经（40分钟）**

**诵读心经（5分钟）**

**诵读回向偈做回向（5分钟）**

**合影拍照，打卡（5分钟）**

**交流分享（10分钟）**

**活动总结（5分钟）**

1. **总结与思考**

**总结：不忘初心，砥砺前行**

**思考：应对策略有：**

**1.时间上：提前一周通知；**

**2.人数上：无人参与也照常进行，一个人的活动也是种享受；**

**3.参与度：从签到开始就制造仪式感和庄严性，提高敬畏心。**