安心智慧栈

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

我学习传统文化多年，受益匪浅，自己有一个心理咨询工作室。

在给孩子做心理咨询的时候。发现基本上都是家庭出现的问题。父母浮躁焦虑，夫妻感情不和，家长出了问题，孩子不能在健康的环境里生活，出现了很多心理问题，影响学习和成长。

所以让家长们能够静下来，学习传统文化，自我觉醒，是我一直在思考的问题。

10月初，经朋友介绍认识了菲菲姐，接触到抄经，瞬间能让人静下来，觉察自己的念头。这是我一直想找的简单易行的心静方式，容易普及。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

心理咨询可以帮助很多人解决当下问题，但是解决不了根本问题，解决不了因果的问题。

结缘更多的有缘人，学习传统文化，探索生命的真谛。唤醒迷茫的人们，将幸福自在的钥匙传递给众多与我生命有交集的人，让生命唤醒生命，这是我后半生的使命。

将心理学和传统文化结合在一起，道术结合，支持助力陪伴现在人，这是我当下最大的心愿。

必经之路倡导在生活中修行，带着觉察生活，减少烦恼，增长智慧，没有利益的行动。一群人，一起走，形成同频共振的能量场。我高度认同这样的价值理念。我是一只点亮的能量火种，连同更多的星火，照亮温暖无数人。

二、活动概述

1、智慧栈名称：安心智慧栈

2、时间：周二或周四下午2：30

3、地址：河南省安阳市文峰区班芙春天步行街6号楼205室。

4、预计人数：10-20人

三、智慧栈活动计划

1.抄经：每月至少二次抄经

2.读书会：每月至少二次读《觉察之道》

四、活动流程

1、活动内容

1）抄写心经

 静心冥想

2）读书会

 催眠疗愈

2、形式

公开免费

3、活动发布

1）安心工作室群接龙

2）朋友圈分享

4、活动具体流程（抄心经）

1）沐手焚香

2）介绍必经之路

3）静心5分钟

4）诵开经偈

5）抄经

6）诵经

7）回向

8）交流分享

9）活动总结

10）合影留念

五、期望结果：

1.结果

每个过来抄经的同学都能有宾至如归的感觉

这里就是个心灵驿站，可以在这里停靠，调整休养，滋润直己，温暖他人。

2.应对策略：

1）时间与其他活动冲突，提前通知，一周内调整；

2）活动人数不够，照样进行，从我做起；

3）参与人没有恭敬心，用小故事或者视频引导出恭敬心的好处，使其发自内心的恭敬。

4）用生命影响生命，坚持奉行必经之路三不原则。