巴马活泉智慧经栈

运营计划书

一、身份：我是谁？

经历无量劫难重生绽放的80后，余生专注于人类健康，为在快乐幸福中早日实现天下无癌无疾人人健康而不遗余力。

在巴马4年多，通过视频、文章影响了百万人，受益于我输出内容的至少有几十万，直接帮助到了150多位癌症患者实现好转、康复，为成千上万家庭带去了快乐与幸福。

二、初心/信念/价值：我为什么做？初心：为有缘人找片净土、安放灵魂。

信念：我只负责精彩，其他老天安排。

价值：只做他人所需，不做自己想要。

三、行动：我怎么做？

活动时间：1月15日；2月15日、25日；3月之后，每个月5日、15日、25日

地点：巴马活泉第四课堂、巴马县图书馆阅览室、巴马坡月十爱一助学服务中心

预期人数：5人-10人（1月、2月），10人以上（3月以后）

活动内容：静心/抄经/修为练习/放松/品水/画画/读书会

活动发布：微信群、朋友圈、公众号、接龙小程序、必经之路平台微信群、视频号等

活动详细流程：

签到，喝水，如厕、沐手（15分钟）

介绍活动内容及时间（3分钟）

净心冥想（5分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

放松（3分钟）

修为练习/抄经过程分享（15分钟）

品水（5分钟）

画画/读书（25分钟）

总结/回向（5分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

会根据人数调整相关内容和时长

四、总结。

期望巴马活泉智慧经栈能够成为有缘人心心念念寻找的那片净土，为自己的灵魂找到的那个安放之地，在这里能够觉察到爱和温暖，每个众生都无我利他，身心灵都时刻被滋润到。

可能发生：人数不够，照样进行；到不了现场非常想参加，可以视频参加；第二次的活动吸取前面的经验做出调整，逐渐完善；每一期活都有重点的服务对象和改进之处。

必经之路就是成为更好自己的路

巴马活泉智慧经栈就是福寿安康幸福快乐老家

感恩遇见，感谢观看，感动传播，感叫你来抄经。