欣 昇 活 智 慧 空 间 栈 运 营 计 划 书

1. **身份（我是谁？）**

**欣昇活智慧空间栈**

内心有智慧，就是时刻有阳光照耀着欣欣向荣的生活

提供一个乐于协作、分享、探索的体验环境，让每一位参与者都身心愉悦，从容面对生活，希望众多人能学会自渡，收获自我力量的回归，创造自己富而喜悦的人生境地，从而让社会更和谐。

1. **初心（为什么做？）**

我是从疫情重灾区的上海回来到自己的家乡来的一个三宝妈妈,曾经的我，为奢侈品连锁品牌打造实体门店装潢将近二十年。

但是，2020年的疫情，让我将自己经营了十一年的实体企业因为重资产的运营荷载太重，而不得不走上了破产清算这条路，一场疫情让我跌入到了人生的另一个曲度。

这四年来，我深度学习了心灵成长，从最初的疗愈自己到成长为一名**生命系统导师、财富流教练**，同时也是一名拥有20年装潢设计经验的**设计师**。

因为七师父的一篇公众号，而结缘到必经之路，参加了线上的抄写心经活动，同时也了解到了必经之路是一个纯公益平台。

所以，我申请智慧栈，希望通过抄写心经，听各种人生故事，聊不同的经历，让参与者可以释放情绪并找到内心安定的力量，同时我的存在可以让他们更愿意打开自己，探索自己，悦纳自己，**拿回自己本来就拥有的那份力量，创造他们富而喜悦的生命境地，联合一起打造富而喜悦的庄园。**

1. **行动（怎么做？）**

10月份活动安排

时间：每周二（10月1日、8日、15日、22日）上午9:30-11:00

地点：长沙市岳麓区洋湖景园8栋二单元607

预期人数：1人以上（暂时从我1人做起）

**活动计划**

**内容**：古乐冥想抄经

**形式**：公益

常规时间安排：每月固定周二上午，其他时间视情况再增加

**邀约人数**：3~5人

**活动发布：**必经之路平台微信交流群、公众号、互动小程序、视频号

**活动详细流程：（约90分钟）**

创意签到，沐手15分钟

介绍必经之路（3分钟）

听七师父的冥想（15分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

左右手放松（2分钟）

读诵经典一遍（5分钟）

回向（2分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

个人介绍及抄经感悟分享（根据人数调整时长）

1. **总结**

**期望结果：**

每位过来抄经的同学都能有宾至如归的感觉，这里就是心灵的驿站，可以在这里停靠，调整修养，滋润自己，温暖他人。

**应对策略：**

时间与其他活动冲突，提前通知，一周内调整

活动人数不够，照样进行，从我做起

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，使其发自内心慢慢培养。

**必经之路就是此生来世间体验的必经之路**

**感恩遇见。**