自在智慧栈计划书

一、导言1.我是谁？我叫喜红，女，49岁，是一位生活在广州31年的湖南人，曾经在房地产职场奋斗了16年，开减肥养生馆8年，现从事大健康行业，通过自身的改变，夫妻关系、妻子关系、婆媳关系都处于不错的状态，活成了别人口中“那个幸福的女人”，希望通过自己的努力，用体证过的生命影响生命。2.成立智慧栈的初心和目的以前婚姻很糟糕、小孩对我也有点抵触、跟公公婆婆的关系像隔着一座山，每天抱怨、生气、情绪低落，2017进入优雅女子学堂，开始改变自己，活出自己！当把注意力放在自己身上时，我发现身边的一切都会慢慢的发生改变，从此懂得了一个道理，改变自己是一种智慧，同时也有了一份使命，希望能帮助更多的女性活出自己，于是开启了公益读书会，办了四年，效果不是特别理想，经一位朋友介绍必经之路，开始走进金刚村学习，听了鬼脚七的故事，看了《觉察之道》电子版书，好像找到了一束光，必经之路感觉就是为我而开的，我想要修自己这颗狂躁的心，但又找不到信仰，我一直觉得在红尘中、在生活中是最好的方式，可又没有师父引领，必经之路完全符合我想要的，我希望借助必经之路的力量把自己活成一束光，照亮自己前行的同时还可以去影响帮助更多的人。3.对于智慧栈存在的价值和理解现今社会压力都很大，很多人都很焦虑，家庭关系、社会关系都很紧张，想要幸福但不知何为幸福，被情绪被金钱带着跑。《觉察之道》通过抄经、掌握在日常生活中练习觉察的方法，就可以增长智慧，活在当下，不再做金钱、情绪的奴隶，这是何其的自在，相信每个人都希望自己的人生是开心幸福的，如果可以通过自己的体证，用生命影响生命，让更多人活出自己，改变自己，从而去帮助更多的人，那我们这个社会就不会再有烦恼和战争，世界将是何其美好！二、智慧栈活动计划1.智慧栈名称：自在智慧栈2.时间：工作日下午2点，一周一次3.场地：户外或咖啡店，身心放松感受大自然的能量4.每次预计人数：8-10人5.活动形式：好好走路+抄经+读书，打造一种健康生活方式三、总结在人生中希望通过自己的努力，做点对社会有意义的事，守住初心牢记使命，希望参加空中训练营以及更多的学习机会，经过不断的学习打磨自己，让自己有足够的能量去帮助更多的人。