

阿妮的茶智慧栈 运营计划书

一. 我是谁？

阿妮的茶智慧栈，一处位于韩城市新城区龙泉大厦的静谧空间。在这里，你可以远离城市的繁忙和焦虑，品茶、读书、共修，安享心身的宁静。

二. 成立智慧栈的初心和目的：

在这个浮躁且人人焦虑的时代，阿妮相信，通过抄经、读书，可实现心身的自恰并提升灵性智慧，寄情于抄经、读书，让美好的习性与沉迷打造独一无二的你，实现静心、澄明、率真的豁达状态。阿妮的茶智慧栈，愿与热爱生活、热衷修行、笃行成长的你共建互助成长平台，相信通过共同的学习与交流，我们都能在这里找到属于自己心灵的归属和喜悦。

三. 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：每周二或者周六下午2:30分

地点：陕西省韩城市龙泉大厦阿妮的茶智慧栈

预期人数：2~8人/次

四. 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）

五. 总结与思考

总结：热爱生活、热衷修行、笃行成长

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。