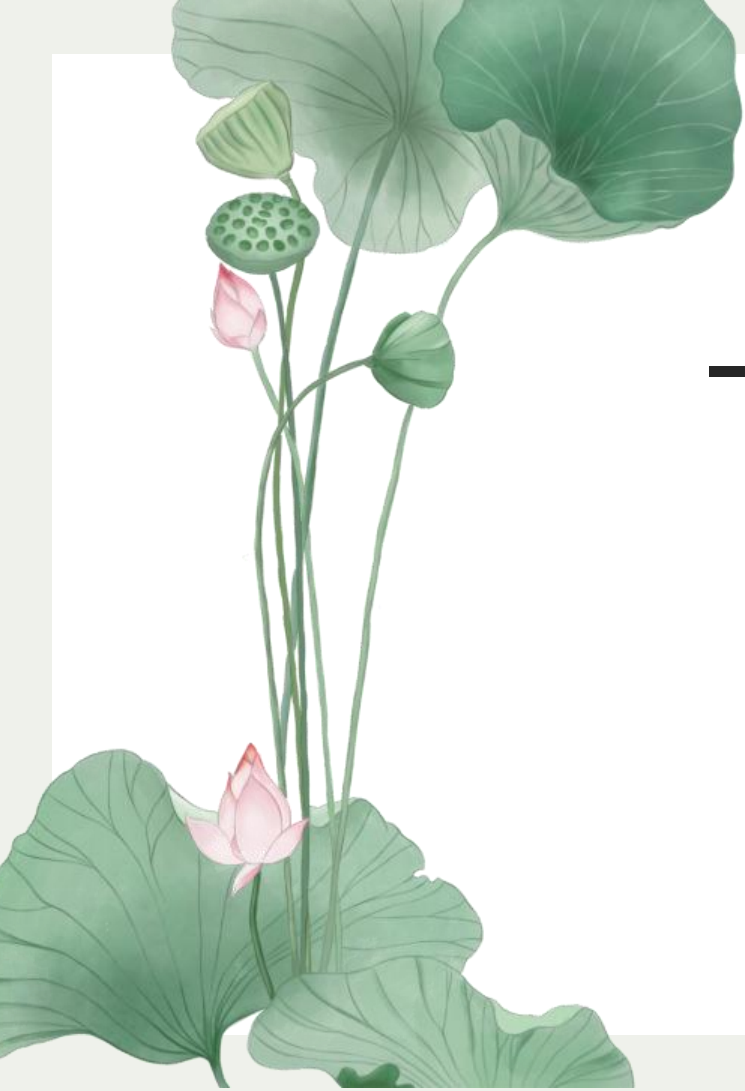




一念智慧栈

运营计划书

目录

- 一、身份（我是谁？）
- 二、初心（为什么做？）
- 三、行动（怎么做？）
- 四、总结



身 份

我是谁？



一念智慧栈



以一念观诸念，方知万念皆空

以一灯传诸灯，终至万灯皆明

是妈妈，是女儿，是妻子，唯独忘了做自己.....

跟你一样，我也是这样忘了自己的人

因为淋过雨，更懂多重身份女性的不易，打造一间心灵驿站，观念头，做自己

也可以分享你的快乐喜悦和感悟，可以在这里泡上一壶香茗，安静的

看书、写字、抄经，滋养心灵。



初 心

我为什么做？



我与《心经》的故事

10年前我被诊断是“重度焦虑+抑郁症”这么多年一直被自己各种各样的思绪困扰，时而敏感多疑，时而暴躁易怒.....

直到去年孩子性格越来越暴躁，跟家人相处矛盾不断，我开始去上一些心理学家庭教育方面的课程，慢慢才知道孩子是我们的“果”，我们自己才是“因”，可是又苦于没有解决的办法，今年抑郁症更加严重，不想和人交往，甚至无数次想结束生命.....

机缘巧合下，福建的师姐（一起学习中医的同学）邀请我去她那边谈个项目，她也知道我的情况，带我去了当地的智慧栈参加了一次抄经活动，并送给我一本《觉察之道》，返程的路上我就开始看这本书，一路没有看手机，太神奇了

诵读心经的时候，心里也会莫名的平静下来，生活中诸多烦恼皆由心生，唯有修炼好我们的那颗心

我报名了新手村的学习，在每天的念头觉察练习中，我自己心情也能安静很多，孩子在我的安静之下也慢慢变的懂事，体贴

感恩结缘必经之路，让我也想修心的同时，能结缘更多和我有同样被念头困扰的人，一起在生活中修行，不被情绪左右，抄一部心经，点一盏心灯，照亮更多的人。





行 动

我怎么做？



活动概述

3月份活动安排：

时间：3月16日（二月十七）15:00-16:30

3月30日（三月初二）15:00-16:30

地点：汉中市镇巴县玫瑰华庭王氏儿推二楼

预期人数：1-3人（暂时从我1人做起）



活动计划

内容：香茗/古乐冥想抄经

形式：公益

常规时间安排：每月2次，具体时间待定。

邀约人数：2-3人

活动发布：必经之路平台微信群、本地生活群/朋友圈

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）

听一曲古乐静心冥想（15分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

左右手放松（2分钟）

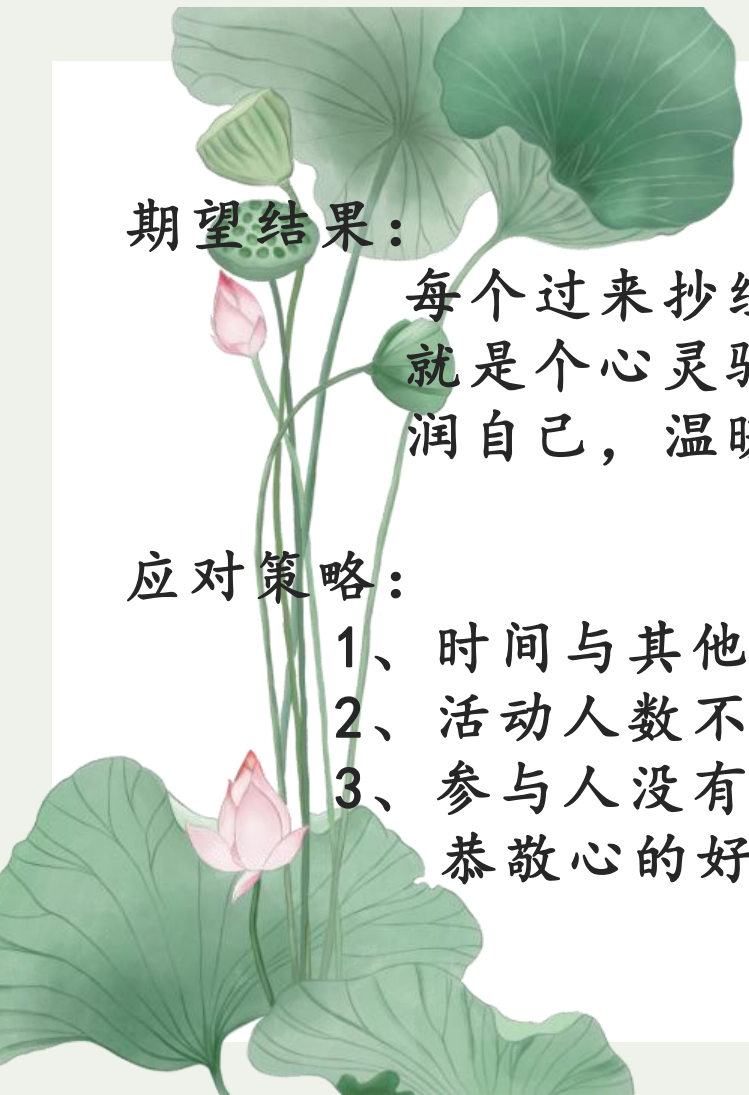
读诵经典一遍（5分钟）

回向（2分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

个人介绍及分享（视情调整时长）





总结

期望结果：

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，滋润自己，温暖他人。

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。



必经之路就是自渡之路

感恩遇见

