

心灵驿站智慧栈 运营计划书

一. 我是谁？

心灵驿站智慧栈用于抄经静心，修身养性，增长智慧，为疲惫的心灵提供休憩的港湾。这里是心灵的世外桃源，你可以在这里觉察自己修炼自己，倾诉你的烦恼和焦虑，也可以分享你的快乐和感悟。希望我们都能成为一束光照亮自己温暖他人，一起通过抄经去点亮心中的那束光。

二. 成立智慧栈的初心和目的：

听闺蜜给我读《觉察之道》的音频，我被深深吸引，觉得书中的话句句戳中我的要害，这不就是在说自己吗？怎么有这么好的书！我一定要好好读读这本书！后听闺蜜说她马上要加入新手村学习，我就跟她说我也要跟着你去学，于是在闺蜜向村长申请特批下，我加入了当晚的新手村开营仪式，进入了必经之路。

当我听蓝狮子讲必经之路的发展历程时，我被深深触动，内心既感动又感慨，我也要开智慧栈！让更多的人加入必经之路，让更多的人受益！我当时心里冒出了这个想法。

随着新手村学习，跟着同学们在云空间抄经，过年时回郑州和闺蜜在线下美道学院智慧栈抄经，感受到不一样的体验，后又了解到自己目前所在的城市海口只有一家智慧栈，我试着联系了一下负责人，听她说因为常在外地出差，已有一段时间没有组织了，于是过年回

到海口后，我决定要在这里办一家线下智慧栈，吸引更多正能量的人聚到一起抄经、修行，让更多的人认识必经，也让更多的人能因此受益。

年前曾在工作室组织上高中的女儿和她的同学一起抄写心经，当时两个小姑娘的体会非常好！是呀，压力山大的高中生更需要静心和释放内心的压力。

三. 活动计划与概述

计划：每周一次抄经活动，每月 4 次

时间安排：

每月的周三 下午 2:30-4:30

地点：海口市富力盈溪谷香颂庄园 F36 栋

预期人数：1~8 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：抄一部心经，点一盏心灯，不忘初心，无我利他。

思考：应对策略有：

1. 时间上：提前一周通知；
2. 人数上：没人来时也照常进行，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。