

韩丽梅智慧栈运营计划书

韩丽梅智慧栈运营计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

一个偶然的机会通过一个朋友认识到峨眉山的栈长昌宁，了解了必经之路，他的三不原则，和免费领取抄经纸笔，知道了有这么一群人，在一起做这样的一份公益事业，利己利他，自己也有场地，也希望帮助到更多人，现在浮躁，焦虑，情绪问题的很多，抄心经可以让我们觉察，静心…在昌宁学长的带领下做了两次现下抄经效果还不错，接下来确定个时间定期做！

2、对于智慧栈存在的价值和理解

(1) 寻求心灵宁静地方

抄写经文是一种心灵的修行。在一笔一划的书写过程中，让人可以暂时放下手机和电脑，远离社交媒体的喧嚣，专注于笔尖与纸张的接触。这种专注能够让人的心灵得到宁静，减少焦虑和压力。

(2) 艺术与美的体验

抄写经文也是一种艺术生活方式。优美的环境，不同的字体、笔触和纸张，都能给抄写带来不同的美感体验。在抄写的过程中，不仅能够体验到书写的艺术。

(3) 社交与共享

现代社会的社交方式多种多样，抄写经文也成为了一种新的社交活动。通过社交媒体分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的社交方式。分享自己受益的心得，希望影响到更多人走出困境！

(4) 自我反思与成长

抄写经文的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经文的意义，觉察，静心，将其与自己的生活经验相结合，真正从生活中修行，修行中生活，从而获得个人成长和智慧的启迪。

二、活动概述

1、真美智慧栈

2、每周五下午，1.30 到 3.30

3、地址四川省乐山市夹江县甘江镇峨眉山月江岸社区2楼2单元1层7号4、预计人数3-10人

三、智慧栈活动计划

● 每月至少2次抄经活动

四、活动流程

1、活动内容

● 抄写心经

● 静心冥想

● 读书会

2、形式

● 线下所有分享，公益免费

3、活动发布

● 抄经群接龙

● 朋友圈分享

4、活动具体流程(抄心经)

- 沐手焚香
- 介绍必经之路
- 静心5分钟
- 诵开经偈
- 抄经
- 诵经
- 回向
- 合影留念
- 交流分享
- 活动总结

五、总结与思考

总结：希望自己不忘初心，一直坚持把力量传递下去。让自己的改变去影响，带动更多的人走出困扰，接力用生命影响生命。一定要奉行必经之路三不原则！

服务利他 幸福满家