

自在空间智慧栈 运营计划书

一. 我是谁？

自在空间工作室是一家回溯催眠身心疗愈的工作室，一个可以提供安静，滋养，放松的，开放的体验环境，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：

2013 年因为电商认识了鬼脚七老师，后来就一直关注老师的公众号，也是因为老师的文章走上了修行之路，现在有了一个合适的场地，感觉可以提供一下大家一起抄经，希望借由抄经让有缘人能够有一个静心觉察，出离烦恼的机会。

兜兜转转好像又回到了十二年前，又好像完全不是，进入新手村学习后，让我时时都在感动，感动蓝狮子创办的必经之路公益组织的纯粹，感动小七们像光一样照亮了新手的前行之路。

三. 活动计划与概述

计划

每月 2~3 次

时间安排

2025 年 4/11，4/19，下午 13:30-15:0

地点

山东省临沂市自在空间工作室

预期人数

3~10 人 / 次

四．活动流程（约 90 分钟）

、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

● 书友群接龙

● 朋友圈分享

4、抄经具体流程

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：不忘初心，砥砺前行

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。