

静心智慧栈运营计划书

一、导言：成立智慧栈的初心和目的 2024 年通过朋友推荐接触必经之路公众号，免费领取抄经纸，当时就请了一本，因为自己有焦虑症，通过抄写心经感觉心静很多，就反复申请几本继续抄写，也带着女儿一起抄写，也结缘给顾客跟着一起抄写，在今年（2025 年正月初六）就想发心在我的养生馆，提供空间给有缘人，寻求心灵宁静的地方(1)抄写心经也是一种心灵的修行。让人可以暂时放下手机，减少焦虑和压力。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。(2) 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，将其与自己的生活经验相结合，从而获得个人成长和智慧的启迪。二、活动概述 1、智慧栈名称 2、时间周六或周日 下午 2:00

3、地址吉林省通化县团结社区足浴馆，2-6 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● 书友群接龙● 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。希望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