

无极智慧栈运营计划

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

很多年前就定好了目标余生要从事健康行业，也考了健康管理师，学习了营养，学了瑜伽……去年大我两岁的姐姐去世，一度觉得我连自己姐姐的健康都没管好，这人世间待着有何意义？也在想其实都可以找个寺庙去待着……这个时候偶然一天去到王赢智慧站，知道了必经之路，自己也请了抄经纸和笔回家抄经，后来又参加了几次集体活动：觉察走路、觉察吃桔子、抄经读书，加上昆山发起人典典又是我瑜伽同学，她给我介绍了我可以进新手村可以申请栈长，但我几个月没有行动，真正让我行动起来的原因是：我的一个闺蜜因为家庭婚姻关系应激创伤几个月了还不见好转，我想帮助她尽快走出心里的雾霾，也想让更多人拥有活在当下的能力，放下对过去的懊悔和未来的担忧，内心有稳定的力量，从容应对每一个真实的当下。心理平衡也是健康管理的重要基石！于是决心申请智慧栈，通过抄写经典结识更多志同道合的朋友一起影响更多的人。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

（1）寻求心灵宁静地方

抄写经典是一种心灵的修行。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

抄写经典也是一种艺术生活方式。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，抄写经典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。

(4) 自我反思与成长

抄写经典的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经典的意义，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

无极智慧栈

2、时间

每周一天下午 1:30

3、地址

流动

4、预计人数

2-10 人

三、智慧栈活动计划

● 每月至少 2 次抄写经典活动

四、活动流程

1、活动内容

- 抄写经典

- 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

● 抄写经典

● 诵读经典

● 回向 祝福

● 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