

《仙慕养生馆智慧栈》计划书

仙慕养生馆智慧栈运行计划书

1: 我是谁?

仙慕养生馆是一家调理人们身心健康的地方，是一个可以提供静心抄经滋养放松疗愈的地方！在这里可以倾述烦恼和焦虑，也可以分享快乐和感悟！

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！

2: 成立智慧栈的初心和目的：

遇到必经之路平台以前，在2021年孩子考研前复习时开始抄心经，那时孩子很焦虑，我也不知所措，所以就买了多本经书天天抄写，为了平复心情，也为了给孩子考试祈福，希望初试考出好成绩！后来孩子如愿成功上岸！2024年我开了这家养生馆，目的很简单，卖点产品带给有缘人健康，自己有个住的地方。因为房子比较大，客人买产品回家用就可以，平时店里人不多，我想跟我一样在某个时间段无助焦虑的人很多，我就自己买了心经让一些小伙伴来店里免费抄写。12月末，经同学介绍了解了还有必经之路这个公益组织，可以免费领取抄经纸，真的像找到家的孩子一样有了依靠！马上参加学习，申请成立智慧栈，让同城一些陌生人可以找到这样一个静心抄经的地方，让更多人通过学习必经之路成为更好的自己！

3: 活动计划与概述：

计划：自己有时间就抄经。任何人想来提前跟我沟通好随时可以来（我在店里住）

地址：辽宁省大连市普兰店区中央尚城仙慕养生馆。一次来七八个人都可以。

4: 活动流程：

签到

沐手

介绍必经之路

静心冥想

诵读开经偈

抄经

诵读心经

诵读回向偈

合影拍照

打卡

交流分享

5: 总结与思考:

总结: 不忘初心, 一直善良下去, 帮助更多有缘人。

思考: 应付策略

1: 时间, 提前约随时来

2: 人数, 无人参与自己抄写, 有人来一起抄写。

3: 参与度, 从签到开始就制造仪式感和庄严性, 提高敬畏之心!