**苍鹭小筑智慧栈 运营计划书**

苍鹭小筑是一个健康咨询服务工作室，主要从事心理咨询、家庭教育事务。它是一个老小区的一楼，很安静，有一个很小的院子，种了各种各样的小花，很多的来访和朋友都很喜欢来这里坐一坐，聊一聊。平时除了预约咨询之外，这也是一个适合看书、喝茶、 发呆或者静心的地方。现在我希望它多一个身份：智慧栈，一个可以抄经、静心且放松、安全的地方，成为有缘人的心灵栖息之地。在平时需要面对日常生活工作中的繁琐事务，而在这里有一方净土属于每一个有缘人。

愿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。

1. **成立智慧栈的初心和目的：**

**其实在必经之路刚开始的时候，我就因为一个学长的朋友圈了解到鬼脚七，然后我就买了他的书，很喜欢，也跟着蓝狮子的文字很有画面感的经历了他的行脚之路和内心的感受及成长（我是一个很有画面感的人）。那个时候就想过抄经，也知道一亿部心经这个事情，但是好像缘分没到，当时内心中有很多的顾虑，所以没有参与。现在回想起来，也许就是如心经所说：心里有太多的挂碍，太多的恐怖。当时的我焦点都在外，在我所遇到的所有的困惑之中：亲子关系、亲密关系。因为自己的痛苦和困惑，我开始走上生命教育的道路，现在我已经是一名有着5年执业经验的心理疗愈师。也正是因为一直在这条路上，太多真实的问题（孩子、家庭、社会），很多时候会有无力感。在这个特定的事情，无意间和曾经的一个学员聊天，她说到了她在练习觉察，谈到了必经之路，说自己也正在做实习小七，我就毫不犹疑的参加了新手村。我太知道真正的疗愈和成长必须向内走，必须焦点回到自己的内在，可是这个过程太不容易了。我自己体验了接近20多天的抄经，我内在有个很强烈的声音，就是我想去做这件事情，没有目的，也没有恐惧，也没有太多的思路和规划，其实就是简单的去做去做。目前我已经举办过一场6人的抄经，大家的体验感非常好。还有我平时工作室自己的沙龙开始前，我也会感召：我会提前1个半小时到工作室，想要体验静心抄经的小伙伴可以提前1个小时到工作室，有一个、有两个，我都是和他们一起去抄，大家感觉都非常好。所以，我想，我没有什么目的或者太多的想法或者期待，就是纯粹的去做这件事情，去做去做去做就可以，至于结果怎样，我想这不是我需要操心的事情。**

1. **活动计划与概述**

**计划：每月2-3抄经活动**

**时间安排：具体时间不确定，随时调整。**

**地点：江苏省丹阳市台阳小区36-1-102苍鹭小筑（顾玲霞健康咨询服务工作室）**

**预期人数：5-10人/次**

1. **活动流程（约120分钟）**

**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（45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（30分钟）**

**活动总结（10分钟）**

1. **总结与思考**

**总结：保持初心及纯粹，用心去做去体验**

**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。**

**4、宣传方式：自己的朋友圈、工作室的学员群；**