

NEMA
by Anahana

EEN GIDS BIJ ENGELENGETALLEN

1111 en het idee van bewustzijn

Neem even de tijd om op te merken wat belangrijk is.

Nederlandse editie 1.2

Een duiding, drie thema's en een vijfdaagse oefening

NEMA by Anahana



EEN BERICHT VAN NEMA

Een beetje ruimte voor 1111.

Deze editie verkent 1111 vanuit het thema bewustzijn. Lees in je eigen tempo; je hoeft het getal niet opnieuw te zien om de oefeningen te gebruiken.

Engelengetallen horen bij symbolische en spirituele geloofstradities. Hun betekenissen zijn interpretaties, geen geverifieerde boodschappen of voorspellingen. Je betrekt je eigen omstandigheden en oordeel bij de duiding.

Lees de drie thema's en neem daarna vijf dagen lang elke dag één vraag. Gebruik een notitieboek of maak aantekeningen in een kopie van de PDF. Sla vragen over waar je niets aan hebt; er is geen score of verplicht resultaat.

Dit is een algemene Nederlandse editie, geen individueel berekende duiding. Ze biedt ruimte voor reflectie en is geen professioneel advies.

NEMA by Anahana



ENGELENGETALLEN

1111 BEWUSTZIJN

Neem even de tijd om op te merken wat belangrijk is.

In hedendaagse duidingen van engelengetallen wordt 1111 vaak verbonden met ontwaken, intentie en een nieuw begin. De herhaalde 1 biedt een beeld van aandacht die zich op een beginpunt richt. Ontwaken betekent hier dat je je bewuster wordt van je eigen ervaring, niet dat je bewijs krijgt van een bijzondere bestemming.

Een vertrouwd patroon zoals 11:11 kan je makkelijker opvallen zodra het iets voor je betekent. Je kunt van dat moment genieten zonder elke waarneming als een aanwijzing te behandelen. De nuttige vraag is wat die pauze je helpt te zien, niet hoe vaak de cijfers verschijnen.

Laat deze editie een ingang zijn naar een alledaags moment. Wat ben je aan het doen? Wat trekt je aandacht ergens anders naartoe? Waar wil je iets meer aanwezig bij zijn? Een heldere intentie kan richting geven aan een keuze, maar kan gebeurtenissen of andere mensen niet sturen.

> PROBEER DIT
>
> Als 1111 je aandacht trekt, sta dan even stil en vraag je af: Wat verdient vandaag tien minuten onverdeelde aandacht?



VERANDERING

Een pauze voor een begin.

Als een patroon betekenisvol lijkt, kun je de neiging voelen om iets ingrijpend te veranderen. Maak voordat je handelt onderscheid tussen het gevoel dat er iets mogelijk is en de praktische beslissing. Nieuwsgierigheid is genoeg voor een eerste stap; zekerheid is niet nodig.

Formuleer een intentie als een richting waarop je invloed hebt: aandachtiger luisteren, tijd maken om te leren of een verwaarloosd gesprek afronden. Benoem daarna een kleine handeling waarmee je die intentie vandaag kunt uitdrukken. Een intentie zonder handeling kan een wens blijven; een handeling zonder reflectie kan voorbijgaan aan wat belangrijk is.

Laat ruimte voor gemengde gevoelens. Twijfel of een ongewenste gedachte roept geen slechte uitkomst op. Aandacht is iets wat je oefent, geen toets in positief denken.



LIEFDE EN VERBINDING

Wees aanwezig in het contact.

Als 1111 je aan een relatie doet denken, gebruik het moment dan om terug te keren naar de persoon, in plaats van naar een verzonnen verhaal over jullie toekomst samen. Wat heeft diegene werkelijk gezegd? Wat hoop je dat ermee wordt bedoeld? Houd die twee dingen uit elkaar.

Probeer een kort gesprek zonder afleiding. Stel één open vraag en luister vervolgens zonder alvast je volgende zin te bedenken. Ben je alleen, let dan op de toon van je innerlijke gesprek en vervang één harde aanname door een eerlijkere vraag.

Herhaalde getallen kunnen geen zielsverwantschap of wederzijdse gevoelens aantonen. Aanwezigheid krijgt betekenis door instemming, eerlijkheid en de aandacht die beide mensen bewust aan elkaar geven.



WERK EN RICHTING

Geef je aandacht een richting.

Een nieuwe start op het werk kan beginnen met de komende tien minuten. Kies één taak die aansluit bij een intentie die je belangrijk vindt, neem één afleiding weg en bepaal wat een zinvol moment zou zijn om te stoppen.

Als alles dringend voelt, maak dan twee kolommen: wat vraagt om actie en waarover is informatie nodig? Werk aan één punt waarop je invloed hebt. Vraag naar een onduidelijke eis voordat je een grote oplossing bouwt op een aanname.

1111 zien is geen bewijs dat een onderneming zal slagen. Gebruik het thema bewustzijn om een keuze zorgvuldig te bekijken, met echte informatie en voldoende tijd om na te denken.



VIJF DAGEN

Vijf dagen met 1111.

Neem ongeveer vijf minuten om over elke vraag na te denken. Sommige vrijblijvende activiteiten duren langer. Probeer een voorgestelde handeling als dat praktisch haalbaar is en keer dan terug naar je aantekeningen. Je kunt op elke dag beginnen; je hoeft het getal niet op te merken.

01

DAG 1 - PAUZEER

Wat gebeurde er toen ik 1111 opmerkte? Wat voelde ik voordat ik er betekenis aan gaf?

02

DAG 2 - GEEF AANDACHT

Wat verdient vandaag tien minuten onverdeelde aandacht?

03

DAG 3 - KIES EEN INTENTIE

Welke richting is belangrijk voor mij en met welke handeling kan ik die uitdrukken?

04

DAG 4 - LUISTER

Wat leerde ik toen ik iemand liet uitspreken voordat ik reageerde?

05

DAG 5 - KEER TERUG

Welk moment van aanwezigheid voelde waardevol? Hoe kan ik ruimte maken voor nog zo'n moment?

Als je een dag overslaat, ga dan verder wanneer je wilt. Je hoeft geen reeks opeenvolgende dagen vol te houden.



DAG 1 EN 2

Begin met opmerken.

Zet de datum bij je aantekeningen. Schrijf in de ruimte hieronder of gebruik een apart notitieboek.

Dag 1 - Wat gebeurde er toen ik 1111 opmerkte? Wat voelde ik voordat ik er betekenis aan gaf?

Dag 2 - Wat verdient vandaag tien minuten onverdeelde aandacht?

Laat ruimte voor onzekerheid. Een kort, eerlijk antwoord is genoeg.



DAG 3 EN 4

Probeer iets concreets.

Zet de datum bij je aantekeningen. Schrijf in de ruimte hieronder of gebruik een apart notitieboek.

Dag 3 - Welke richting is belangrijk voor mij en met welke handeling kan ik die uitdrukken?

Dag 4 - Wat leerde ik toen ik iemand liet uitspreken voordat ik reageerde?

Laat ruimte voor onzekerheid. Een kort, eerlijk antwoord is genoeg.



DAG 5

Lees je aantekeningen opnieuw.

Zet de datum bij je aantekeningen. Schrijf in de ruimte hieronder of gebruik een apart notitieboek.

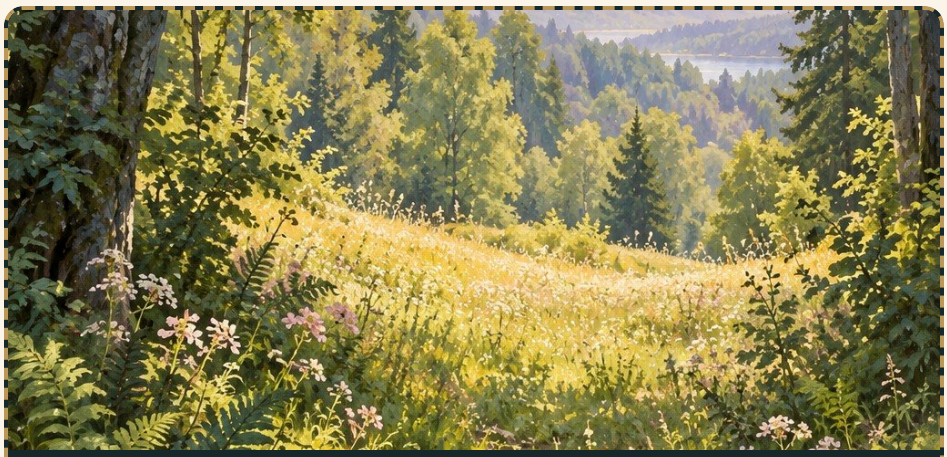
Dag 5 - Welk moment van aanwezigheid voelde waardevol? Hoe kan ik ruimte maken voor nog zo'n moment?

Laat ruimte voor onzekerheid. Een kort, eerlijk antwoord is genoeg.

JE KAART

Een herinnering om te bewaren.

Bewaar deze pagina om er later op terug te komen of druk alleen deze pagina af en knip langs de rand. Leg de kaart op een plek waar je er iets aan hebt.



1111

BEWUSTZIJN

- Pauzeer voordat je betekenis geeft.
- Merk op wat er hier is.
- Kies één heldere intentie.
- Luister naar het antwoord dat je werkelijk krijgt.
- Keer rustig terug als je aandacht afdwaalt.

NEMA BY ANAHANA



OVER DEZE DUIDING

Symbool, context, keuze.

Deze editie ontleent de symboliek van 1111 aan Anahana's Engelstalige artikel over dit engelengetal. De oefeningen zijn nieuwe reflectievragen van de redactie.

- Het artikel over 1111 levert de symbolische thema's, geen bewijs dat getallen gebeurtenissen veroorzaken. Interpretaties verschillen per spirituele traditie.
- Sommige passages in de bron doen sterkere uitspraken. Deze editie neemt geen voorspellingen over liefde, geld, gezondheid of een voorbestemde uitkomst over.
- De natuurbeelden worden binnen deze serie hergebruikt. Ze bieden een rustige leesomgeving en verbeelden geen boodschap die speciaal voor jou is gemaakt.

Verder lezen: /nl/angel-numbers/1111-angel-number/



VOLGENDE STAP

Nog iets verder, als je wilt.

Neem mee wat je aan dit cadeau hebt. Op deze pagina's kun je op je eigen tempo verder kijken.

De complete gids over engelengetallen

Bekijk de huidige beschrijving en inhoud.

/nl/nema/products/complete-guide/

Bekijk het geboortehoroscooprapport

Lees over het rapport en wat erin staat.

/nl/nema/products/natal-report/



Neem even de tijd om op te merken wat belangrijk is.

NEMA by Anahana

1111 - Bewustzijn - Nederlandse editie 1.2

Een algemene editie voor reflectie

© 2026 Anahana Wellness Inc. All rights reserved.