

NEMA
by Anahana

СПУТНИК ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ ОБ АНГЕЛЬСКОМ ЧИСЛЕ

1111 и идея осознанности

Сделайте паузу, чтобы заметить важное.

Русское издание 1.2

Толкование, три темы и пятидневная практика

NEMA by Anahana



НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ NEMA

Немного пространства для 1111.

В этом издании мы рассматриваем 1111 через тему осознанности. Читайте в своём темпе: чтобы попробовать практики, не нужно ждать, когда число встретится снова.

Ангельские числа относятся к традициям символических и духовных верований. Их значения являются толкованиями, а не подтверждёнными посланиями или предсказаниями. Вы соотносите прочитанное со своими обстоятельствами и собственным суждением.

Прочитайте три тематических раздела, а затем в течение пяти дней пробуйте по одному вопросу в день. Используйте блокнот или делайте пометки в копии PDF. Пропускайте вопросы, которые вам не помогают: здесь нет оценок и обязательного результата.

Это общее издание на русском языке, а не индивидуальное толкование на основе личных расчётов. Оно предлагает повод для размышлений, а не профессиональные рекомендации.

NEMA by Anahana



АНГЕЛЬСКИЕ ЧИСЛА

1111 ОСОЗНАННОСТЬ

Сделайте паузу, чтобы заметить важное.

В современных толкованиях ангельских чисел 1111 часто связывают с пробуждением, намерением и новыми начинаниями. Повторяющаяся единица может служить образом внимания, собранного вокруг отправной точки. Здесь пробуждение означает более осознанное отношение к собственному опыту, а не подтверждение особой судьбы.

Знакомую последовательность, например 11:11, бывает легче замечать, когда она приобретает для вас значение. Можно радоваться этому моменту, не воспринимая каждое появление числа как указание к действию. Полезнее спросить, что помогает увидеть эта пауза, а не сколько раз встретились цифры.

Пусть это издание станет поводом внимательнее отнестись к обычному моменту. Что вы сейчас делаете? Что отвлекает ваше внимание? Чему вам хотелось бы уделить чуть больше внимания и присутствия? Ясное намерение может помочь сделать выбор, но не позволяет управлять событиями или другими людьми.

> ПОПРОБУЙТЕ
>
> Когда 1111 привлекает ваше внимание, остановитесь и спросите себя: что сегодня заслуживает десяти минут безраздельного внимания?



ПЕРЕМЕНЫ

Пауза перед началом.

Когда последовательность кажется значимой, может возникнуть желание резко что-то изменить. Прежде чем действовать, отделите ощущение новых возможностей от практического решения. Для первого шага достаточно любопытства; уверенность не обязательна.

Запишите намерение как направление, на которое вы можете повлиять: внимательнее слушать, находить время для учёбы или завершить давно отложенный разговор. Затем назовите небольшое действие, которое выразило бы это намерение сегодня. Без действия намерение может остаться пожеланием; без размышления действие может пройти мимо важного.

Оставьте место противоречивым чувствам. Сомнение или нежелательная мысль не вызывают плохих событий. Внимание - это практика, а не проверка умения мыслить позитивно.



ЛЮБОВЬ И БЛИЗОСТЬ

Будьте внимательны к самому разговору.

Если 1111 напоминает вам об отношениях, используйте этот момент, чтобы вернуться к реальному человеку, а не к воображаемой истории о вашем совместном будущем. Что этот человек действительно сказал? Какой смысл вам хочется услышать в этих словах? Не смешивайте одно с другим.

Попробуйте ненадолго поговорить, отложив всё, что отвлекает. Задайте один открытый вопрос, а затем слушайте, не обдумывая следующую реплику. Если вы сейчас одни, обратите внимание на тон внутреннего разговора и замените одно суровое предположение более справедливым вопросом.

Повторяющиеся числа не могут подтвердить связь родственных душ или взаимность чувств. Присутствие обретает значение благодаря согласию, честности и вниманию, которое оба человека сами решают уделять друг другу.



РАБОТА И НАПРАВЛЕНИЕ

Задайте своему вниманию направление.

Для нового начала в работе можно использовать ближайшие десять минут. Выберите одну задачу, связанную с важным для вас намерением, устраните один отвлекающий фактор и решите, на каком полезном промежуточном результате стоит остановиться.

Если всё кажется срочным, составьте два столбца: что требует действий и что требует информации. Займитесь одним пунктом, на который можете повлиять. Уточните неясное требование, прежде чем строить большое решение на предположении.

Появление 1111 не доказывает, что начинание будет успешным. Используйте тему осознанности, чтобы внимательно обдумать выбор, опираясь на реальные сведения и дав себе достаточно времени.



ПЯТЬ ДНЕЙ

Пять дней с 1111.

Выделяйте около пяти минут на размышление над каждым вопросом. Некоторые необязательные действия займут больше времени. Попробуйте предложенное действие, если это осуществимо, а затем вернитесь к записям. Начать можно в любой день; замечать число для этого не обязательно.

01 ДЕНЬ 1 - ПАУЗА

Что происходило, когда я заметил(а) 1111? Что я почувствовал(а), прежде чем искать толкование?

02 ДЕНЬ 2 - ВНИМАНИЕ

Что сегодня заслуживает десяти минут безраздельного внимания?

03 ДЕНЬ 3 - НАМЕРЕНИЕ

Какое направление важно для меня и каким действием я могу это выразить?

04 ДЕНЬ 4 - СЛУШАНИЕ

Что я узнал(а), когда дал(а) собеседнику договорить, прежде чем ответить?

05 ДЕНЬ 5 - ВОЗВРАЩЕНИЕ

Какой момент внимательного присутствия оказался полезным? Как найти место ещё для одного такого момента?

Если вы пропустили день, продолжите, когда захотите. Непрерывная серия не нужна.



ДНИ 1 И 2

Начните с наблюдения.

Поставьте дату записи. Пишите на строках ниже или используйте отдельный блокнот.

День 1 - Что происходило, когда я заметил(а) 1111? Что я почувствовал(а), прежде чем искать толкование?

День 2 - Что сегодня заслуживает десяти минут безраздельного внимания?

Оставьте место неопределённости. Короткого честного ответа достаточно.



ДНИ 3 И 4

Попробуйте конкретное действие.

Поставьте дату записи. Пишите на строках ниже или используйте отдельный блокнот.

День 3 - Какое направление важно для меня и каким действием я могу это выразить?

День 4 - Что я узнал(а), когда дал(а) собеседнику договорить, прежде чем ответить?

Оставьте место неопределённости. Короткого честного ответа достаточно.



ДЕНЬ 5

Перечитайте свои записи.

Поставьте дату записи. Пишите на строках ниже или используйте отдельный блокнот.

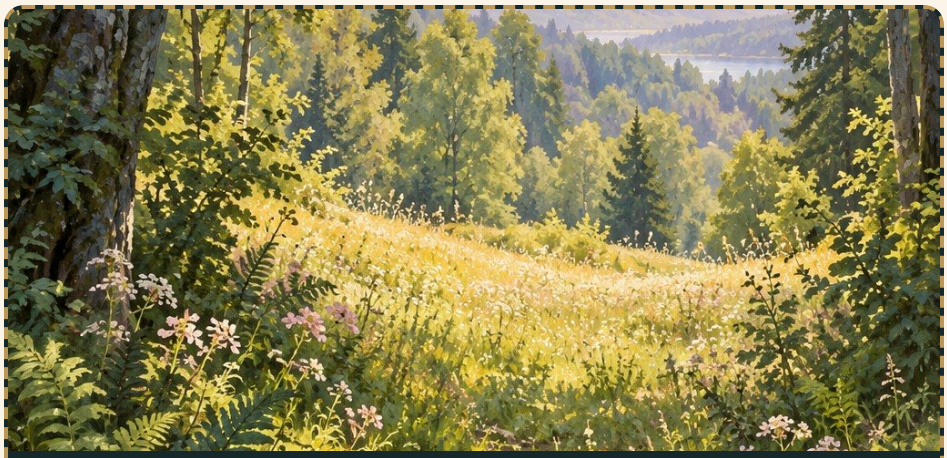
День 5 - Какой момент внимательного присутствия оказался полезным? Как найти место ещё для одного такого момента?

Оставьте место неопределённости. Короткого честного ответа достаточно.

ВАША КАРТОЧКА

Напоминание, которое можно сохранить.

Сохраните эту страницу, чтобы возвращаться к ней, или распечатайте только её и вырежьте карточку по контуру. Держите её там, где она будет вам полезна.



1111

ОСОЗНАННОСТЬ

- Сделайте паузу, прежде чем искать толкование.
- Заметьте то, что есть сейчас.
- Выберите одно ясное намерение.
- Слушайте то, что вам действительно отвечают.
- Мягко возвращайте внимание, когда оно отвлекается.

NEMA BY ANAHANA



ОБ ЭТОМ ТОЛКОВАНИИ

Символ, контекст, выбор.

Символика 1111 в этом издании опирается на англоязычную статью Anahana об ангельском числе. Упражнения - новые вопросы для размышления, подготовленные редакцией.

- Статья о 1111 даёт символические темы, а не доказательства того, что числа вызывают события. В разных духовных традициях толкования различаются.
- В некоторых фрагментах источника встречаются более категоричные утверждения. Это издание не поддерживает предсказания о любви, деньгах, здоровье или предопределённом исходе.
- В этой серии используются общие изображения природы. Они создают спокойную обстановку для чтения, а не изображают послание, созданное специально для вас.

Дополнительное чтение: /ru/angel-numbers/1111-angel-number/



СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Немного дальше, если захотите.

Возьмите из этого подарка то, что вам полезно. На этих страницах можно спокойно узнать больше.

Полное руководство по ангельским числам

Посмотрите актуальное описание и содержание.

/ru/nema/products/complete-guide/

Подробнее об отчёте по натальной карте

Прочитайте об отчёте и о том, что в него входит.

/ru/nema/products/natal-report/



Сделайте паузу, чтобы заметить важное.

NEMA by Anahana

1111 - Осознанность - Русское издание 1.2

Общее издание для размышлений

© 2026 Anahana Wellness Inc. All rights reserved.