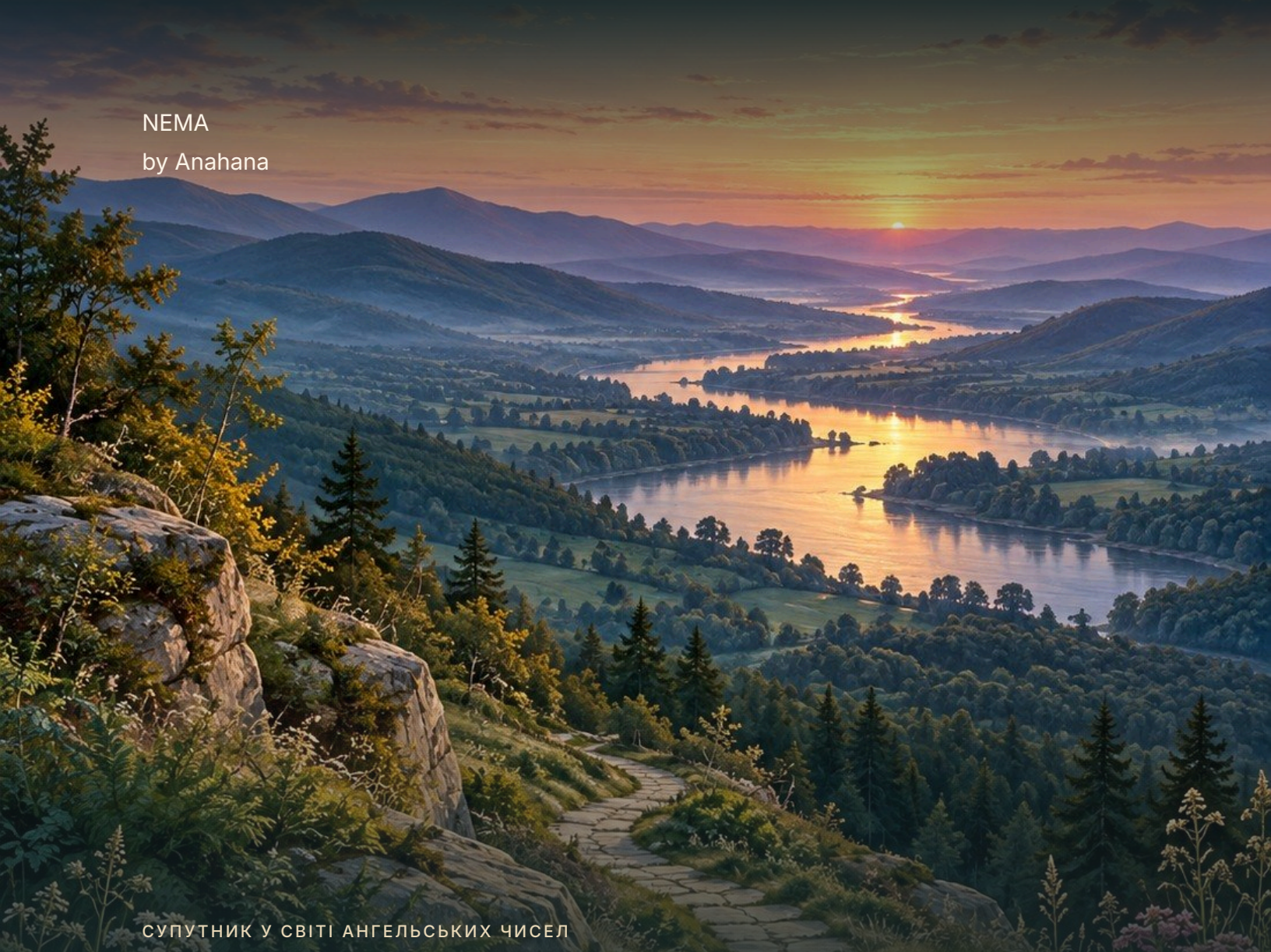


NEMA
by Anahana

СУПУТНИК У СВІТІ АНГЕЛЬСЬКИХ ЧИСЕЛ

1111 та ідея усвідомленості

Зупиніться на мить, щоб помітити те, що важливо.

Українське видання 1.2

Тлумачення, три теми та практика на п'ять днів

NEMA by Anahana



ЗВЕРНЕННЯ ВІД NEMA

Трохи простору для 1111.

Це видання розглядає 1111 крізь тему усвідомленості. Читайте у власному темпі; вам не потрібно знову побачити число, щоб скористатися практиками.

Ангельські числа належать до символічних і духовних традицій віри. Їхні значення - це тлумачення, а не перевірені послання чи передбачення. Ви осмислюєте прочитане з огляду на власні обставини й судження.

Прочитайте три теми, а потім протягом п'яти днів щодня спробуйте одне запитання для роздумів. Скористайтеся записником або робіть примітки в копії PDF. Пропускайте запитання, які вам не корисні; тут немає оцінок чи обов'язкового результату.

Це загальне українське видання, а не індивідуально розраховане тлумачення. Воно пропонує простір для роздумів, а не фахову пораду.

NEMA by Anahana



АНГЕЛЬСЬКІ ЧИСЛА

1111 УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Зупиніться на мить, щоб помітити те, що важливо.

Сучасні тлумачення ангельських чисел часто пов'язують 1111 із пробудженням, наміром і новими початками. Повторення цифри 1 пропонує образ уваги, зібраної навколо початкової точки. Тут пробудження означає краще усвідомлювати власний досвід, а не отримувати доказ особливої долі.

Знайома послідовність, як-от 11:11, може легше впадати в око, коли набуває для вас значення. Ви можете насолодитися цією миттю, не сприймаючи кожну появу числа як вказівку. Корисне запитання - що вам допомагає побачити ця пауза, а не скільки разів з'являються цифри.

Нехай це видання відчинить двері у звичайну мить. Що ви робите? Що відволікає вашу увагу? Де ви хотіли б бути трохи більш присутніми? Чіткий намір може спрямувати вибір, але не може керувати подіями чи іншими людьми.

> СПРОБУЙТЕ
>
> Коли 1111 приверне вашу увагу, зупиніться й запитайте себе: Що сьогодні заслуговує на десять хвилин уваги без відволікань?



ЗМІНИ

Пауза перед початком.

Коли певна послідовність здається значущою, ви можете відчути бажання різко змінити щось у житті. Перш ніж діяти, відділіть відчуття можливості від практичного рішення. Для першого кроку достатньо цікавості; впевненість не обов'язкова.

Запишіть намір як напрям, на який ви можете впливати: уважніше слухати, знаходити час для навчання або завершити розмову, якій бракувало уваги. Потім назвіть невелику дію, яка могла б виразити цей намір сьогодні. Намір без дії може залишитися бажанням; дія без роздумів може оминути те, що важливо.

Залиште місце для змішаних почуттів. Ні сумнів, ні небажана думка не накликають поганого результату. Увага - це практика, а не перевірка позитивного мислення.



ЛЮБОВ І БЛИЗЬКІСТЬ

Будьте присутні в розмові.

Якщо 1111 нагадує вам про стосунки, скористайтеся миттю, щоб повернутися до самої людини, а не до уявної історії про ваше спільне майбутнє. Що ця людина насправді сказала? Що, як ви сподіваєтеся, вона мала на увазі? Тримайте ці дві речі окремо.

Спробуйте коротку розмову без відволікань. Поставте одне відкрите запитання, а потім слухайте, не плануючи наступну фразу. Якщо ви наодинці, зверніть увагу на тон внутрішнього діалогу й замініть одне суворе припущення справедливішим запитанням.

Повторювані числа не можуть підтвердити зв'язок споріднених душ або взаємні почуття. Присутність набуває сенсу завдяки згоді, чесності й увазі, яку обидві людини самі вирішують приділяти.



РОБОТА Й НАПРЯМ

Спрямуйте свою увагу.

Новий початок у роботі може розпочатися з наступних десяти хвилин. Оберіть одне завдання, яке слугує важливому для вас наміру, усуньте один відволікальний чинник і визначте, коли було б корисно зупинитися.

Якщо все здається терміновим, зробіть дві колонки: що потребує дії, а що - інформації. Попрацюйте над одним пунктом, на який можете вплинути. Уточніть незрозумілу вимогу, перш ніж будувати масштабне рішення навколо здогадки.

Те, що ви бачите 1111, не доводить, що починання буде успішним. Скористайтеся темою усвідомленості, щоб уважно обміркувати вибір, спираючись на реальну інформацію та маючи достатньо часу для роздумів.



П'ЯТЬ ДНІВ

П'ять днів із 1111.

Відведіть приблизно п'ять хвилин на роздуми над кожним запитанням. Деякі необов'язкові заняття потребують більше часу. Спробуйте запропоновану дію, якщо це практично можливо, а потім поверніться до нотаток. Почати можна будь-якого дня; не обов'язково помічати число.

01

ДЕНЬ 1 - ЗУПИНІТЬСЯ

Що відбувалося, коли 1111 привернуло мою увагу? Які почуття виникли в мене ще до тлумачення?

02

ДЕНЬ 2 - ЗОСЕРЕДЬТЕ УВАГУ

Що сьогодні заслуговує на десять хвилин уваги без відволікань?

03

ДЕНЬ 3 - ВИЗНАЧТЕ НАМІР

Який напрям для мене важливий і яка дія могла б його виразити?

04

ДЕНЬ 4 - СЛУХАЙТЕ

Чого мене навчила ситуація, коли перед моєю відповіддю інша людина мала змогу договорити?

05

ДЕНЬ 5 - ПОВЕРНІТЬСЯ

Яка мить присутності здалася мені корисною? Як я можу створити простір для ще однієї?

Якщо пропустите день, продовжуйте, коли захочете. Не потрібно виконувати практику щодня без перерв.



Почніть із того, що помічаєте.

Поставте дату біля свого запису. Пишіть у відведеному місці нижче або скористайтеся окремим записником.

День 1 - Що відбувалося, коли 1111 привернуло мою увагу? Які почуття виникли в мене ще до тлумачення?

День 2 - Що сьогодні заслуговує на десять хвилин уваги без відволікань?

Залиште простір для невизначеності. Достатньо короткої, чесної відповіді.



Спробуйте щось конкретне.

Поставте дату біля свого запису. Пишіть у відведеному місці нижче або скористайтеся окремим записником.

День 3 - Який напрям для мене важливий і яка дія могла б його виразити?

День 4 - Чого мене навчила ситуація, коли перед моєю відповіддю інша людина мала змогу договорити?

Залиште простір для невизначеності. Достатньо короткої, чесної відповіді.



ДЕНЬ 5

Перечитайте свої нотатки.

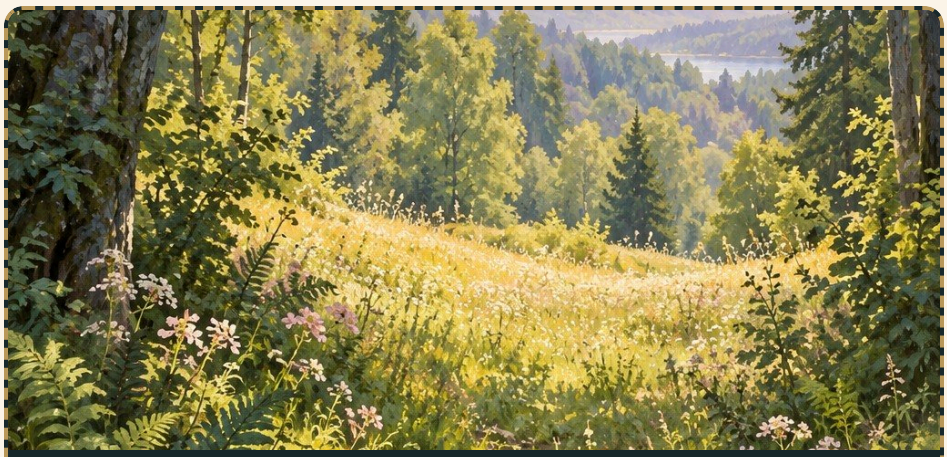
Поставте дату біля свого запису. Пишіть у відведеному місці нижче або скористайтеся окремим записником.

День 5 - Яка мить присутності здалася мені корисною? Як я можу створити простір для ще однієї?

Залиште простір для невизначеності. Достатньо короткої, чесної відповіді.

Нагадування, яке варто зберегти.

Збережіть цю сторінку, щоб повертатися до неї, або надрукуйте лише її та виріжте вздовж рамки. Тримайте картку там, де вона буде вам корисною.



1111

УСВІДОМЛЕНІСТЬ

- Зупиніться, перш ніж тлумачити.
- Помічайте те, що є тут.
- Оберіть один чіткий намір.
- Слухайте відповідь, яка справді пролунала.
- Лагідно повертайтеся, коли увага відволікається.

NEMA BY ANAHANA



ПРО ЦЕ ТЛУМАЧЕННЯ

Символ, контекст, вибір.

Символіку 1111 у цьому виданні взято з англомовної статті Anahana про це ангельське число. Вправи - це нові редакційні запрошення до роздумів.

- Стаття про 1111 містить символічні теми, а не докази того, що числа спричиняють події. Тлумачення різняться між духовними традиціями.
- Деякі уривки джерела містять сильніші твердження. Це видання не переймає передбачень щодо любові, грошей, здоров'я чи наперед визначеного результату.
- Зображення природи спільні для цієї серії. Вони створюють спокійне тло для читання й не зображують послання, створене лише для вас.

Додаткове читання: /uk/angel-numbers/1111-angel-number/



НАСТУПНИЙ КРОК

Трохи далі, якщо бажаєте.

Збережіть із цього подарунка те, що вам корисне. Ці сторінки тут, якщо ви захочете дізнатися більше.

Повний посібник з ангельських чисел

Перегляньте актуальний опис і зміст.

/uk/nema/products/complete-guide/

Натальна карта з розшифровкою

Прочитайте про звіт і те, що він містить.

/uk/nema/products/natal-report/



Зупиніться на мить, щоб помітити те,
що важливо.

NEMA by Anahana

1111 - Усвідомленість - Українське видання 1.2

Загальне видання для роздумів

© 2026 Anahana Wellness Inc. All rights reserved.