

NEMA
by Anahana

一份天使数字随行读本

1111 与觉察

停一停，给自己足够的时间，看见真正重要的事。

简体中文版 1.2
一篇解读、三个主题与五天练习
NEMA by Anahana



来自 Nema 的话

为 1111 留一点空间。

这份读本以觉察为主题，探索 1111。请按自己的节奏阅读；即使没有再次看见这个数字，也可以使用其中的练习。

天使数字属于象征性与灵性信仰传统。它们的含义是诠释，而非经过证实的信息或预测。阅读时，请结合自己的处境与判断。

读完三个主题后，可以用五天时间，每天尝试一个思考问题。使用笔记本，或在 PDF 副本中做批注。不适用的问题可以跳过；这里没有评分，也没有必须达到的结果。

这是一份面向一般读者的简体中文版读本，不是为个人单独计算的解读。它提供思考的空间，而非专业建议。

NEMA by Anahana



天使数字

1111 觉察

停一停，给自己足够的时间，看见真正重要的事。

当代的天使数字解读常将 1111 与觉醒、意向和新的开始联系起来。重复的数字 1，让人联想到注意力汇聚在一个起点的画面。在这里，觉醒意味着更加觉察自己的体验，而不是获得拥有特殊命运的证明。

像 11:11 这样熟悉的数字组合，一旦对你有了意义，就可能更容易被你注意到。你可以享受那个瞬间，而不必把每一次看见它都当作指令。值得问的是，这次停顿帮助你看见了什么，而不是这些数字出现了多少次。

让这份读本成为通往平常一刻的入口。你正在做什么？什么把你的注意力拉向了别处？你想在哪件事上多投入一些当下的专注？清晰的意向可以引导选择，却无法控制事件或他人。

> **试一试**
>
> 当 1111 引起你的注意时，停下来问问自己：今天，什么值得我用十分钟全心关注？



改变

开始之前，先停一停。

当一个数字组合显得意味深长时，你可能会产生大幅改变现状的冲动。行动之前，请把对可能性的感受与实际决定分开。迈出第一步，有好奇心就够了，不必先确信一切。

把意向写成一个你能施加影响的方向：更仔细地倾听、留出学习时间，或完成一场被搁置的对话。接着，写出今天能体现这个意向的一个小行动。没有行动的意向可能仍只是愿望；缺少思考的行动则可能错过重要的事。

为复杂的感受留出空间。怀疑或不想要的念头，并不会招来不好的结果。关注是一种练习，不是对积极心态的测试。



爱与联结

把心放在此刻的交流中。

如果 1111 让你想起一段关系，可以借这个时刻把注意力带回对方身上，而不是沉浸在想象中的共同未来里。对方实际上说了什么？你又希望那些话意味着什么？请把这两件事分开。

试着暂时放下干扰，进行一次简短的交谈。提出一个开放式问题，然后倾听，不急着构思自己的下一句话。如果你独处，可以留意内心对话的语气，把一个苛刻的假设换成更公允的问题。

重复的数字无法证明灵魂伴侣关系或彼此都有感情。专注于彼此的当下，只有通过双方的同意、诚实，以及两个人各自选择给予的关注，才变得有意义。



工作与方向

给注意力一个方向。

工作上的新起点，可以从接下来的十分钟开始。选择一项有助于实现你所重视意向的任务，排除一个干扰，并想一想，做到什么程度停下来会比较合适。

如果每件事都显得紧急，就列出两栏：哪些需要行动，哪些需要信息。先处理一个你能施加影响的事项。遇到不清楚的要求，先提问确认，再考虑如何解决，避免围绕猜测构建庞大的方案。

看见 1111 并不能证明某项事业会成功。可以借觉察这个主题，依据真实信息，并留出足够的思考时间，仔细审视一个选择。



五天

与 1111 相伴的五天。

每个问题可以用大约五分钟来思考。有些可选活动需要更长时间。如果条件允许，可以尝试建议的行动，再回来记录感想。你可以在任何一天开始，不一定要先注意到这个数字。

01

第 1 天 - 停顿

当我注意到 1111 时，正在发生什么？在赋予它含义之前，我有什么感受？

02

第 2 天 - 关注

今天，什么值得我用十分钟全心关注？

03

第 3 天 - 确定意向

哪个方向对我重要？什么行动可以体现它？

04

第 4 天 - 倾听

当我让对方把话说完再回应时，我学到了什么？

05

第 5 天 - 回到当下

哪一刻专注于当下让我觉得有帮助？我怎样才能为下一个这样的时刻留出空间？

如果漏掉一天，想继续时再继续就好。不必保持连续打卡。



第 1 天和第 2 天

从留意开始。

为这次记录注明日期。在下方空白处书写，或另用一本笔记本。

第 1 天 - 当我注意到 1111 时，正在发生什么？在赋予它含义之前，我有什么感受？

第 2 天 - 今天，什么值得我用十分钟全心关注？

为不确定留出空间。简短、诚实的回答就足够了。



第 3 天和第 4 天

尝试一个具体行动。

为这次记录注明日期。在下方空白处书写，或另用一本笔记本。

第 3 天 - 哪个方向对我重要？什么行动可以体现它？

第 4 天 - 当我让对方把话说完再回应时，我学到了什么？

为不确定留出空间。简短、诚实的回答就足够了。



第 5 天

再读一遍自己的记录。

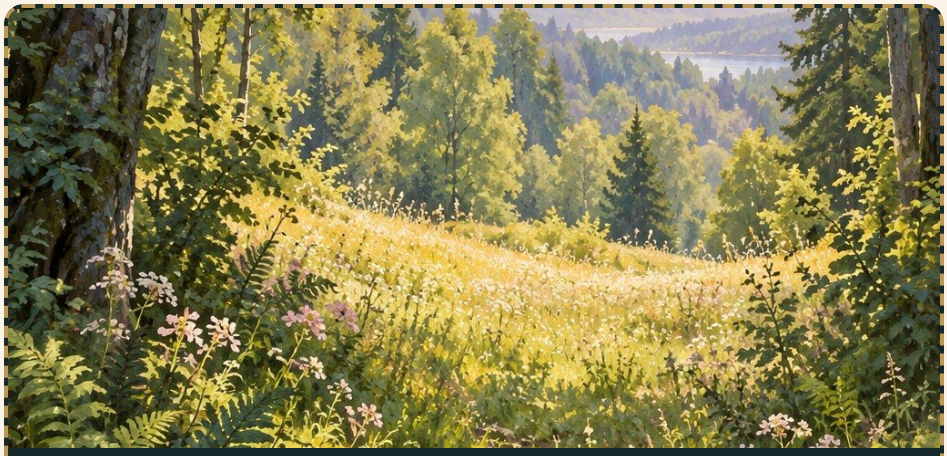
为这次记录注明日期。在下方空白处书写，或另用一本笔记本。

第 5 天 - 哪一刻专注于当下让我觉得有帮助？我怎样才能为下一个这样的时刻留出空间？

为不确定留出空间。简短、诚实的回答就足够了。

留一张提醒给自己。

保存这一页，方便日后重读；也可以只打印这一页，沿边框裁下。把它放在能派上用场的地方。



1111

觉察

- 先停一停，再赋予含义。
- 留意此刻眼前的事。
- 选择一个清晰的意向。
- 倾听对方实际的回应。
- 当注意力游走时，温和地把它带回来。

NEMA BY ANAHANA



关于这份解读

象征、背景与选择。

本读本中 1111 的象征含义取自 Anahana 的英文天使数字文章。练习部分则是新编写的思考提示。

- 关于 1111 的文章提供的是象征性主题，而不是数字会引发事件的证据。不同灵性传统中的诠释并不相同。
- 原文有些段落提出了更强的主张。本读本不采纳关于爱情、金钱、健康或命定结果的预测。
- 本系列共用这些自然图像。它们营造安静的阅读氛围，并不呈现专为你生成的独特信息。

延伸阅读：/zh/angel-numbers/1111-angel-number/



下一步

如果愿意，再探索一点。

从这份赠礼中，留下对你有用的部分。如果你想继续探索，可以看看这些页面。

天使数字完整指南

查看当前的介绍和内容目录。

/zh/nema/products/complete-guide/



停一停，给自己足够的时间，看见真正重要的事。

NEMA by Anahana

1111 - 觉察 - 简体中文版 1.2

供一般读者思考的读本

© 2026 Anahana Wellness Inc. All rights reserved.