

NADIA GRACE & CO LIFESTYLE

UN MENÙ DI NATALE COME MAPPA DI RITORNO A SÉ

Un modo più calmo, più raccolto, più
vicino all'essenziale

IL SONNO DI GAIA

La Terra dorme: tradizioni
celtiche, sapienze an-
tiche e cicli energetici
dell'inverno

RITUALE DI RILASCIO E TRASFORMAZIONE PER IL NUOVO ANNO

RACCONTI DI CONFINE

Dove le case custodiscono segreti
e l'invisibile sussurra

RIMEDIO VIBRAZIONALE CHE PROMUOVE CALMA, SERENITÀ E CONNESSIONE SPIRITUALE

DIRETTORE RESPONSABILE

Nadia Grace

ART DIRECTOR

Gabriele Batlle

SCRITTORI

Nadia Grace

Paolo Batlle

Gabriele Batlle

Aurora Batlle

FOTOGRAFO

Gabriele Batlle

CONTATTI

Nadia Grace

Via Pessina 18

6900 Lugano, Ticino (CH)

@aspassoconlanima

info@nadiagrace.com

DISCLAIMER: Le pratiche, i rituali e gli atti psicomagici condivisi in questa rivista sono strumenti simbolici di consapevolezza.

Attraverso il gesto, l'intenzione e la scelta, favoriscono la registrazione di nuovi orientamenti nell'inconscio, sostenendo processi di trasformazione interiore e l'attivazione di risorse personali spesso non pienamente espresse.

I contenuti hanno finalità educative, ispirative e divulgative, e sono orientati alla crescita spirituale, al benessere psicofisico e allo sviluppo della consapevolezza individuale.

In nessun caso intendono sostituirsi al parere, alla diagnosi o al trattamento di medici, psicologi o altri professionisti della salute.

Qualora emergano difficoltà di natura psicologica, emotiva o fisica, si invita il lettore a rivolgersi a uno specialista qualificato.

Ogni pratica proposta va accolta e svolta nel rispetto della propria sensibilità, del proprio sentire e del proprio momento di vita.

Questa rivista non offre soluzioni universali, ma strumenti e prospettive per accompagnare ciascuno nel proprio percorso di auto-trasformazione consapevole.

con Amore e Luce,
Nadia Grace

NADIA GRACE & Co

Lifestyle

Custodi della Luce, del Mistero e della Bellezza

“Nadia Grace Lifestyle non è solo una rivista: è la mia vita, i miei rituali, la mia casa e la mia esperienza trasformati in un mondo che puoi vivere, sentire e condividere. Ogni gesto, creazione e contenuto è pensato per ispirare, illuminare percorsi e accendere piccoli fuochi di bellezza, magia e consapevolezza nel mondo.”

La rivista nasce dalla nostra Casa nei Grigioni ad Andeer, un luogo di incontro e creazione immerso in un paesaggio naturale e modellato secondo antichi saperi e principi di architettura sacra. Qui trova ispirazione ogni progetto, ogni capitolo della rivista e ogni contenuto che accompagna il lettore nel suo percorso. Ogni ambiente e spazio vissuto riflette armonia, energia e bellezza, e la rivista raccoglie esperienze, talenti e riflessioni che chiunque può adattare alla propria realtà e al proprio cuore.

THE FAMILY



NADIA GRACE

FONDATRICE E GUIDA SPIRITUALE

Cuore pulsante della rivista, accompagna il lettore tra rituali, canalizzazioni e percorsi di crescita interiore, con parole che parlano all'anima e gesti che accendono la consapevolezza.



PAOLO BATLLE

*BIONOMO ENERGETICO E
GEOBIOLOGO*

Custode dell'energia dei luoghi e narratore di esperienze concrete. Coniuga rigore scientifico e intuizione, mostrando come spazi e materiali possano diventare veicolo di equilibrio e armonia.



GABRIELE BATLLE

*DIRETTORE ARTISTICO, FOTOGRAFO
E POETA*

Trasforma ogni numero in esperienza estetica e culturale, intrecciando arte, fotografia e narrazione storica con sensibilità e profondità.



AURORA BAÍLI

CANTANTE, MUSICISTA E STILISTA

Condivide riflessioni sul percorso artistico, mostrando come la voce e l'energia possano tradursi in atti trasformativi, creatrice di bellezza e stile.





IN QUESTO NUMERO...

1

8 - 11

BENESSERE DELLA CASA

Ogni stanza è un respiro. Bionomia, geobiologia e antichi saperi per conoscere gli spazi che abitiamo.

2

12 - 13

BENESSERE DELLA PERSONA

Rimedi e strumenti naturali per ritrovare equilibrio, energia e armonia.

3

14 - 21

CUCINA ALCHEMICA

Ricette che nutrono corpo, cuore e spirito, con ingredienti di stagione e gesti rituali.

4

22 - 23

IL VOLTO DELLA DEA

Archetipi, ciclicità, sorellanza e creatività: un invito a riconoscere, onorare e integrare il principio femminile nella vita quotidiana.

5

24 - 25

RITUALI

Piccoli gesti consapevoli per connettersi, purificare e celebrare il quotidiano con presenza e armonia.

6

26 - 27

MESSAGGI DALL'OLTRE

Messaggi canalizzati per chi sa ascoltare, custodire e riconoscere ciò che il cuore sente.

7

28 - 29

LA POSTA DI NADIA GRACE

Nasce dalle vostre lettere, piccole gocce nel mare delle storie, per offrire spunti e ispirazione a chi legge.

8

30 - 33

RACCONTI DI CONFINI

Storie vere di case che custodiscono segreti, dove l'invisibile sussurra e l'energia si libera.

9

34 - 35

LIBRI PER L'ANIMA

Libri che abbiamo letto e che hanno nutrito cuore e anima, illuminando il nostro cammino interiore.

10

36 - 37

OSPITI

Ogni mese un ospite speciale che condivide la sua saggezza con noi e porta ispirazione per il collettivo.

11

38 - 39

PROPOSTA INDECENTE

Ogni mese un'idea per osare, sorprendere e vivere un momento diverso, senza obblighi né doveri.

IL SONNO DI GAIA

LA TERRA DORME: TRADIZIONI CELTICHE, SAPIENZE ANTICHE E CICLI ENERGETICI DELL'INVERNO

Di: **Paolo Batlle**, *bionomo energetico*

Secondo molte culture antiche, tra il 21 dicembre e il 6 gennaio la Terra attraversa un periodo sospeso: un tempo di riposo profondo, come se il tempo stesso smettesse di scorrere nella sua forma ordinaria. Dal punto di vista simbolico, la Terra in questo intervallo sembra entrare in una fase di sonno rigenerante, necessaria per prepararsi al nuovo ciclo annuale.

Questo periodo rappresenta una soglia: la natura rallenta i propri ritmi e l'essere umano viene invitato a fare altrettanto, a fermarsi, ascoltare, ritirarsi verso un'interiorità più profonda e predisporre il terreno per ciò che verrà.

I CELTI

Per i Celti, il Solstizio d'inverno era una vera e propria porta tra i mondi, un istante in cui la Terra sembrava

trattenere il respiro. Il Sole "muore" nel punto più oscuro dell'anno e rinasce come scintilla nuova, mentre le forze vitali della natura si ritirano nelle profondità della Terra.

Non si tratta di una Terra silente in senso fisico, bensì di una Terra rivolta verso la propria interiorità, come un grande essere vivente che custodisce il mistero della rinascita.

Per l'uomo era il tempo della riflessione, della purificazione, del rallentare consapevole e del fare spazio al nuovo.

IL TREDICESIMO MESE CELTICO

Nel calendario lunare celtico, composto da tredici cicli, il tredicesimo mese rappresentava un intervallo sacro: un tempo fuori dal tempo, legato ai passaggi sottili tra i mondi. Questo mese sospeso era dedicato alla memoria, alla trasformazione e al rinnovamento interiore, in modo analogo alle Dodici Notti Sante, durante le quali ogni notte custodisce il seme simbolico di un mese futuro.



I ROMANI

Anche nella tradizione romana questo periodo era vissuto come una sospensione dell'ordine ordinario. Durante le Saturnalia, l'assetto sociale veniva simbolicamente rovesciato e Saturno riportava gli uomini a un tempo primordiale, fatto di libertà, interiorità e ritorno alle origini. Era il tempo dell'oscurità fertile, quella che prepara silenziosamente la rinascita.

LA FILOSOFIA VEDICA

Nella visione vedica, questo intervallo corrisponde al grande inverno del prana: l'energia vitale si ritira verso le radici, prevale la qualità *tamas* e l'essere umano è invitato alla meditazione, all'ascolto, alla purificazione e alla conservazione dell'energia in vista della futura espansione primaverile.

GEOBIOLOGIA

Dal punto di vista geobiologico, tra il 21 dicembre e il 6 gennaio le reti energetiche terrestri diventano meno stabili e meno facilmente misurabili. Le griglie di Hartmann e Curry, così come le linee telluriche, tendono a spostarsi, attenuarsi o variare posizione, rendendo i rilievi bionomici poco affidabili e i trattamenti ambientali meno efficaci.

È come se la Terra si avvolgesse su se stessa, entrando in una fase di riorientamento energetico profondo. Per questo motivo, in questo periodo, non vengono eseguiti rilievi né trattamenti bionomici nelle abitazioni.

Le Dodici Notti Sante

Le Dodici Notti Sante rappresentano un tempo sospeso in cui il mondo

appare più sottile e il piano spirituale più accessibile. Ogni notte porta con sé un messaggio, un'immagine o un'intuizione che può orientare l'anno futuro.

LA VISIONE ANTROPOSOFICA DI STEINER

Secondo Rudolf Steiner, in questo periodo la Terra "respira verso l'interno", creando le condizioni affinché l'essere umano possa ricevere ispirazioni elevate. Si tratta di un processo di iniziazione naturale, un dialogo silenzioso tra il mondo visibile e quello spirituale.



IL SOLSTIZIO E GLI EMISFERI

Con il Solstizio d'inverno, l'emisfero Nord raggiunge il massimo del buio mentre l'emisfero Sud vive la massima luce. Si crea così un equilibrio planetario in cui un lato inspira e l'altro espira, in un respiro globale della Terra.

IL TAOISMO E L'ELEMENTO ACQUA

Nel Taoismo, questo è il tempo dell'elemento Acqua: il tempo del silenzio, del riposo profondo e del non-agire. Lo Yin raggiunge il suo massimo e contiene già in sé il germe dello Yang nascente.

CONCLUSIONE

Da tutte queste tradizioni emerge una verità condivisa: tra il 21 dicembre e il 6 gennaio la realtà entra in un tempo sospeso, in cui la Terra rallenta i propri ritmi sottili per rigenerarsi.

L'essere umano, se in ascolto, può fare lo stesso: rallentare, ascoltare, chiudere ciò che va concluso e preparare il terreno per il nuovo ciclo e per il nuovo anno a venire.



Testi: Paolo Batlle
Editor: Gabriele Batlle
Foto: Pexels





RIMEDIO VIBRAZIONALE

PROMUOVE CALMA, SERENITÀ E CONNESSIONE SPIRITUALE

Di: **Nadia Grace**

In questo capitolo ci immergiamo nel mondo delle vibrazioni e dell'energia. I fiori di Bach e gli altri preparati vibrazionali sono preziosi alleati per il benessere interiore e l'armonia emotiva, soprattutto in questo periodo festivo, quando tutto sembra accelerare e la moltitudine di impegni appesantisce l'agenda di ciascuno di noi. Arrivati al Natale, può capitare di sentirsi stanchi e sopraffatti, faticando a entrare pienamente nella magia e nella gioia di questo momento così speciale.

Occorrente

1	Bocchetto di vetro da 30ml
20ml	Brandy
3 gocce	Walnut
3 gocce	White Chestnut
3 gocce	Olive
3 gocce	Star of Bethlehem
3 gocce	Aspen
3 gocce	Red Chestnut
1	Quarzo rosa

PROPRIETÀ

Olive – recupero energetico e vitalità

Walnut – protezione e adattamento ai cambiamenti

White Chestnut – calma dei pensieri ripetitivi, quiete mentale

Star of Bethlehem – rilascio delle tensioni, consolazione

Aspen – apertura spirituale, fiducia nelle energie sottili

Red Chestnut – senso di vicinanza, riduce la solitudine

Cerato – fiducia nella propria intuizione, centratura mentale

PREPARAZIONE

- 1 Ogni persona ha il potere di prendersi cura di sé e delle proprie energie, e anche di quelle che la circondano. Per questo ti invito a preparare il tuo rimedio floreale, seguendo questi semplici passaggi.
- 2 Per prima cosa, prenditi un momento di presenza e attenzione: chiudi gli occhi, respira lentamente e senti il tuo corpo e il tuo respiro. Questo piccolo gesto ti aiuterà a connetterti all'energia del rimedio che stai per creare.
- 3 Prendi un boccettino da 30ml con 70% di acqua pura (tipo Lauretana) e 30% di brandy. Se la quantità è più grande, mantieni le stesse proporzioni.
- 4 Tieni il boccettino fra le mani, portalo all'altezza del cuore e, con calma e attenzione, immagina che l'acqua che tieni fra le mani provenga direttamente da una sorgente di montagna cristallina, pronta a ricevere e conservare la memoria della sua vitalità originaria.

NOTA IMPORTANTE:

Se decidi di preparare il rimedio senza brandy, è fortemente consigliato utilizzare solo acqua pura, tipo Lauretana o equivalente, e sigillare il boccettino con uno spray, evitando il contagocce. In questo modo si preservano sia l'integrità igienica sia l'entità vibrazionale del rimedio, evitando che si deteriori nel tempo.

CONSERVAZIONE:

Conserva il rimedio lontano dal sole, da fonti di corrente elettrica e dai cellulari, così da mantenere a lungo la sua carica vibrazionale. Se il rimedio contiene brandy, non eliminarlo, perché contribuisce alla sicurezza igienica e previene la proliferazione batterica.

Quantità consigliata: 2-3 gocce di miscela 4 volte al giorno direttamente in bocca, o diluisci 9 gocce di preparato in una bottiglietta d'acqua e sorseggia durante la giornata

Questo rimedio favorisce armonia mentale, apertura del cuore ed energia vitale, portando calma, protezione e centratura. Ogni volta che lo spruzzi o lo assumi, prenditi un momento di presenza: ricorda che l'acqua è informata dalla sorgente e dalla tua intenzione, diffondendo luce, calma e vibrazione di origine nel corpo, nel campo aurico e nello spazio intorno a te.

Per aumentare l'effetto di calma e serenità, puoi depositare accanto al preparato un quarzo rosa per tutto il tempo in cui lo utilizzi. La pietra fungerà da custode, fondendo le sue qualità di amore, calma e apertura del cuore con l'energia del rimedio, amplificando e armonizzando le vibrazioni dei fiori e dell'acqua.

Testi: Nadia Grace

Editor: Gabriele Battle

Foto: Pexels





IL MENÙ

DI NATALE COME MAPPA DI RITORNO A SÉ

Di: **Nadia Grace**

Esiste un modo diverso di celebrare il Natale. Un modo più silenzioso, più vero, più vicino all'essenziale. Questo menù nasce come mappa di ritorno a sé, un gesto consapevole che attraversa il cibo per ritrovare equilibrio e armonia. È pensato per ricomporre. Così come il Natale è un tempo di ritrovo e di incontro, ci invita a stare meglio dentro ciò che già c'è, ad abitare la presenza anziché riempire il vuoto, accendendo l'attenzione al momento, al gesto, alla condivisione.

LA ZUCCA CONSOLA.

Un abbraccio dolce e caldo, che avvolge e radica.

LE INSALATE PORTANO CHIAREZZA.

Fresche e luminose, aprono respiro e leggerezza.

LA LASAGNA SOSTIENE.

Base solida e armoniosa, che integra e accompagna senza appesantire.

IL DOLCE RICONCILIA.

Morbido e gentile, armonizza il cerchio e lascia spazio all'incontro.

Il cibo, quando è pensato in questo modo, rafforza la presenza e sostiene il dialogo.

Mantiene vivo il sentire.

Una tavola che chiede cura e verità, amplifica la bellezza dello stare insieme e accompagna chi vi siede in un piccolo viaggio interiore.

Ogni piatto diventa un piccolo rito, un gesto sacro che nutre corpo, cuore e anima.

E allora questo Natale, sì, non nutre solo il corpo, ma nutre il gesto sacro di stare insieme senza perdersi.



CREMA DI ZUCCA

CON BRICIOLE DI AMARETTI INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

- 800 g di zucca pulita
- 1 patata media
- 1 scalogno (o cipolla dolce)
- Brodo vegetale q.b.
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- Curry q.b.
- Panna fresca (o vegetale)
- 4–5 amaretti secchi
- Rosmarino fresco

PREPARAZIONE

Fai soffriggere dolcemente lo scalogno con un filo d'olio.

Aggiungi la zucca e la patata a cubetti, spolvera con un pizzico di curry e copri con brodo vegetale.

Lascia cuocere per circa 20 minuti, poi frulla fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Regola di sale e pepe, aggiungi un filo di panna e un poco di rosmarino tritato.

IMPIATTAMENTO

Sbriciola gli amaretti, tostali brevemente in padella e servili sulla crema ben calda, completando con un filo d'olio a crudo, accompagna con del pane integrale tostato.

NOTA ENERGETICA



Un piatto che radica e consola.

La zucca e la patata portano stabilità e sicurezza, il curry riscalda e riattiva con dolcezza,

la panna ammorbidisce e integra. Gli amaretti richiamano una memoria di

festa misurata, il rosmarino chiarisce la mente.

Questa crema apre il pasto creando calma, presenza e spazio all'incontro.

INSALATA INVERNALE

VARIAZIONE 1 FORMENTINO, MANDARINO, NOCI E SEMI MISTI

INGREDIENTI (4 PERSONE)

Formentino fresco

- 2 mandarini
- Noci sgusciate (facoltative)
- Semi misti (zucca, girasole, sesamo)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Miele (facoltativo)

PREPARAZIONE

Lava e asciuga il formentino. Aggiungi gli spicchi di mandarino, le noci spezzettate e una manciata di semi misti. Condisci con olio, sale e, se desideri, poche gocce di miele.

VARIAZIONE 2 FINOCCHIO, MELA E ARANCIA

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- - 2 finocchi
- - 1 mela
- - 1 arancia
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe nero
- Succo di limone



PREPARAZIONE

Affetta sottilmente i finocchi. Unisci la mela a fettine e l'arancia a vivo. Condisci con olio, sale, una macinata di pepe nero e qualche goccia di limone.

NOTA ENERGETICA

Un piatto che porta chiarezza e leggerezza. Mela, mandarino e arancia accarezzano cuore e corpo, semi e noci radicano il nuovo, il finocchio scioglie ristagni. Armonizza il campo e crea presenza.

LASAGNA ALLE VERDURE

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- Sfoglie di lasagna al farro...
- 1 porro
- 3 carote
- 2 zucchine
- 150 g di piselli
- 30 g di uvetta ammollata
- 30 g di pinoli
- Timo fresco qb
- Olio EVO
- Sale

PER LA BESCIAMELLA VEG-ETALE

- 700 ml di latte vegetale
- 70g olio Evo
- 70 gr farina
- Sale
- Noce moscata

PREPARAZIONE

Salta le verdure a cubetti con poco olio, aggiungi piselli, uvetta e pinoli e un pò di Timo.

Prepara la besciamella scaldando olio e farina e unendo il latte caldo. In una pirofila

alterna besciamella, sfoglie e verdure. Termina con besciamella e cuoci a 180° per 35–40 minuti.



NOTA ENERGETICA

Sostiene Un piatto che nutre e integra, offrendo radicamento senza appesantire.

Il porro apre e purifica, carote e zucchine donano dolcezza e leggerezza, piselli e pinoli radicano.

L'uvetta richiama memoria di festa, il timo chiarisce il campo sottile, la besciamella ammorbidisce e integra.

Questa lasagna sostiene, accompagna e crea una base solida su cui appoggiarsi, generando armonia e presenza nell'energia sottile.

MOUSSE DI CACHI

ALLO ZENZERO

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 3 cachi maturi, sbucciati
- 150 ml panna vegetale o classica (a piacere)
- 1 cucchiaino di zenzero o miele
- 1 - 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di succo di limone (facoltativo, per bilanciare la dolcezza)

PREPARAZIONE

Frulla i cachi fino a ottenere una crema liscia.

In un'altra ciotola, monta la panna fino a consistenza morbida.

Aggiungi lo zenzero grattugiato e lo zucchero al purè di cachi.

Incorpora delicatamente la panna montata, mescolando dal basso verso l'alto.

Metti in coppette singole e lascia in frigorifero almeno 1 ora prima di servire.

Servi guarnendo con un filo di miele o pinoli tostati se vuoi richiamare la lasagna.

Che sia una tavola piena di Luce e Amore

NOTA ENERGETICA

Un dolce morbido e avvolgente, che chiude il pasto con gentilezza.



I cachi maturi portano dolcezza naturale, lo zenzero riscalda e armonizza, il miele misura la dolcezza.

Il succo di limone illumina, la panna ammorbidisce e integra.

Questa mousse vibra come un caldo abbraccio che riconcilia, ritorna il

calore, armonizza il cerchio e chiude con gentilezza. Che sia una tavola piena di Luce e Amore.

Testi: Nadia Grace
Editor: Gabriele Batlle
Foto: Gabriele Batlle



L'ARCHETIPO DELLA MADRE

COLEI CHE SI FA CIOTOLA SOTTO LA LUNA PER ACCOGLIERE LA FAMIGLIA

Di: **Nadia Grace**

La Madre è l'archetipo del nutrimento, della cura e della protezione. Come una ciotola sotto la luna, raccoglie, accoglie e custodisce la vita, trasformando ogni gesto quotidiano in atto sacro. Nel periodo di Natale, la sua energia diventa luce concreta, capace di riscaldare la casa, armonizzare le relazioni e portare presenza consapevole in ogni momento.

Azioni pratiche ispirate alla Madre:

1. Accendere una candela ogni sera, simbolo di accoglienza e luce, creando uno spazio sacro nella casa.
2. Preparare la tavola con cura, disponendo elementi che rappresentino abbondanza, armonia e gratitudine.
3. Scrivere un pensiero o una benedizione per ogni persona cara, lasciandolo sul piatto o accanto al posto a tavola.
4. Creare un piccolo altare domestico, con oggetti naturali, luci e simboli della famiglia, dove raccogliere energie e riflettere sulla propria presenza e responsabilità come custode della vita.

IL POTERE DEL FEMMINILE SACRO

Ogni donna custodisce in sé un'energia unica: il grembo è sacro e portatore del potere generativo della vita. Il corpo femminile diventa ponte tra cielo e terra, tra energia e manifestazione.

Quando una donna ritrova il proprio centro e riconosce la propria verità, diventa radice e luce, capace di sostenere spazi, relazioni e realtà con equilibrio, forza e armonia.

Il femminile consapevole non si limita a dare: integra, accoglie e trasforma ogni gesto quotidiano in azione consapevole. Ogni atto di cura, anche il più semplice, diventa ponte di bellezza e connessione tra chi la circonda e il mondo invisibile.

Così, l'archetipo della Madre si manifesta non solo come custode, ma come potente catalizzatore di armonia, luce e sostegno universale.

Se ti senti chiamata da questo archetipo, osa entrare in contatto con questa energia e sperimentala.

Non come dovere, ma come scelta.

Non come compito, ma come atto di verità.

Testi: Nadia Grace

Editor: Gabriele Batlle



*"Venere di Willendorf", fotografia di
James Steakley, licenza CC BY-SA 3.0
via Wikimedia Commons. Artefatto
originale custodito al Naturhistorisch-
es Museum di Vienna (Austria).*



in un corso d'acqua, in un lago, nel mare, oppure, nel caso non ci fossero alternative, attraverso lo scarico del bagno.

Il foglio con le nuove scritte riponilo in un luogo visibile, dove il tuo sguardo possa incontrarlo.

Questo rituale non serve a controllare il futuro, ma a prepararti ad ac-

coglierlo. Quando fai spazio dentro, il nuovo trova sempre la sua via.

Con Amore e Luce,

Nadia Grace

Testi: Nadia Grace

Editor: Gabriele Batlle

Foto: Nadia Batlle, Pexels

TESTO CANALIZZATO

UN MANTO DI LUCE SCENDA SULLE VOSTRE SPALLE

Di: **Nadia Grace**

Da Noi, esseri eterei che dimorano oltre il velo delle dimensioni supreme.

In questo tempo sia sollevato il velo che divide i cuori, poiché attraverso il calore della Sacra unione tra Spirito e Materia.

Noi percepiamo il vostro mondo e voi percepite il nostro.

Siano sollevati i cuori dalle pene terrene, perché il tempo della Luce è qui.

Ora tutto è a disposizione, ogni cosa può essere abilitata alla

trasformazione del peso in leggerezza.

L'essere umano è incarnato da frammenti di eterno presente, e in questo fluire ha dimenticato la volontà Celeste, immergendosi nella sola volontà terrena.

Eppure essa non si è mai allontanata:

attendeva solo di essere ricordata. Che la Luce torni nei cuori del mondo, poiché il mondo abita in voi, così come il Cosmo e le Stelle che dall'Alto restano i vostri Angeli.

Lunedì 15 dicembre

Accolgo queste parole e ve le of-
fro in dono, perché siano strumen-
to di consapevolezza per il vostro
stare sulla Terra.

Nadia Grace

Testi: Nadia Grace

Editor: Gabriele Batlle

Foto: Gabriele Batlle





LA POSTA DI NADIA GRACE

Questa rubrica nasce dalle vostre lettere: piccole gocce nel mare delle vostre storie. Tra tutte, scelgo quelle che possono offrire spunti e ispirazione per chi legge.

"Buongiorno Nadia!

So che hai tanti messaggi da leggere, ci provo lo stesso, convinta che gli incontri non sono mai casuali e trovandomi completamente in linea con quello che ho ascoltato nei video (capitatomi per "caso").

Sono una di quelle che in qualche modo ha bloccato il canale da piccola, perché pietrificata ogni sera dalla paura, ma che ha mantenuto una certa sensibilità.

Dopo un lungo chiamare la mia bimba, anche se arrivata con la PMA, quando ancora non ne avevo la certezza, mi ha parlato attraverso oggetti trovati "a caso": un ciuccio rosa mentre mi domandavo se fosse con me, pietre, nuvole, foglie a forma di cuore...

Ti scrivo per chiederti come ti sei preparata per accogliere il tuo bambino Gabriele (nome che ho scelto per mio figlio, che non ho ancora). Ascoltavo dal video che hai fatto delle preghiere invocative e una preparazione all'utero.

Ho 39 anni, e per i prossimi 18 mesi non posso restare incinta. Grazie." M.F.

Cara anima,

Grazie per avermi scritto e per averlo fatto a cuore aperto.

Gli incontri non sono mai casuali, e tu hai risposto al richiamo del tuo cuore.

Quello che racconti della tua sensibilità è prezioso. Molti bambini chiudono il canale non perché non vedano, ma perché vedono troppo e sono senza strumenti: la paura mette, a volte, in pausa, ma non spegne del tutto la connessione. La sensibilità che senti oggi è la prova che non si è mai persa. Mi sembra di capire che i segni che descrivi sono un dialogo interiore, poiché l'inconscio dell'anima parla attraverso il simbolo.

Per quanto riguarda il mio cammino verso Gabriele e Aurora, condivido con te volentieri il mio percorso:

quando abbiamo deciso di diventare genitori e quindi io di diventare madre, mi sono preparata ad accogliere l'anima già connessa al mio cuore.

Ho scelto di benedire il mio utero e, attraverso rituali e pratiche, mi sono purificata, liberando ciò che era peso, per poter accogliere nel mio grembo i "miei" bambini con più leggerezza.

Ho cantato per entrambi i miei figli una nenia che nasceva dal mio cuore, ispirata dal momento, chiamando a me chi in fondo già era già parte del mio disegno.

Aprendomi ad accogliere ciò che già era parte del mio disegno, poco tempo dopo ho sognato i miei bambini e così sono arrivati a me.

Attraverso il canto avevo invitato la loro Anima a venire a me, e così è stato.

È bene sapere che l'utero, prima ancora di essere luogo biologico, è luogo Sacro e Mistico, fonte della Creazione stessa, un luogo di ascolto e accoglienza.

Nessuno può sapere quale scelte la tua Anima ha fatto, ma dato che non possiamo interferire coi piani dell'Anima, possiamo però avere fede che ciò che accade è perfetto per noi. Il fatto che tu ora non possa restare incinta possiamo leggerlo come un tempo di alleanza con il corpo. Un tempo per sentire, radicare, fidarsi. La vita non arriva quando la si rincorre, ma quando trova una casa abitata e accogliente.

Se un'anima è destinata ad arrivare, troverà la strada. E se il tuo compito ora è un altro, sarà comunque un atto d'amore.

Ti abbraccio con Amore e Luce.

Nadia Grace

Buongiorno Nadia Grace, una domanda.

Sia mio papà che mio marito potrebbero già essersi reincarnati? E se sì, c'è una remota possibilità che io, in qualche modo, possa ancora incontrarli o che facciano parte della mia vita?

La ringrazio immensamente. Cari saluti,

Elisa

Cara Elisa,

L'anima non conosce il tempo come lo conosciamo noi. Oltre il velo terrestre, passato e futuro si fondono in un eterno presente. Ci sono presenze che ritornano con volti nuovi, altre che restano accanto invisibili, e altre ancora che ci parlano nei sogni, nei segni, nelle sfumature della luce e del vento.

Ciò che posso dirti è questo: le anime che hanno condiviso legami profondi non si perdono mai. Possono tornare nella nostra vita in forme diverse, non sempre riconoscibili con la mente, ma chiarissime al nostro cuore. A volte ritornano come figli, a volte come incontri improvvisi, a volte come presenze silenziose che ci guidano dall'oltre. Non è importante sapere se siano già reincarnate.

È importante riconoscere che il legame non si interrompe. Se devono tornare accanto a te in una forma incarnata, accadrà senza che tu debba cercarlo. Se invece il loro compito è accompagnarti da un altro piano, lo sentirai attraverso intuizioni, sogni, sensazioni improvvisi di presenza e sostegno.

Resta in ascolto, resta presente, e permetti alla vita di sorprenderti. Le anime trovano sempre la strada per chi le ama.

Ti abbraccio con Amore e Luce.

Nadia Grace

“Ogni giorno, anche più volte al giorno, trovo cuori ovunque. Potrebbero essere del mio angelo custode o di un parente defunto? Ti ringrazio.

Desy”

Cara Desy,

Quando un simbolo si ripete con insistenza non è casuale. È il mondo sottile che utilizza un linguaggio semplice e riconoscibile per farsi sentire. Non parla con le parole, ma con i segni e i simboli, perché i segni attraversano i piani senza forzare. Il cuore è uno dei simboli più universali e viene spesso scelto perché parla direttamente al campo emotivo e spirituale. Non appartiene a un solo messaggero: può essere un angelo custode, una guida, o una persona amata che ha lasciato il piano terreno. Ciò che conta non è identificarne la fonte, ma riconoscere la presenza.

Il mondo sottile invia segnali come fossero dei sussurri, è bene restare in presenza per poterli cogliere. Ci ricorda che il legame non si è mai interrotto e che la comunicazione continua ad un altro livello. Quando questi segni si ripetono, è perché c'è una risonanza attiva tra i mondi. Quando si è pronti si inizia a vedere. Non è il mondo che improvvisamente manda più messaggi: è il velo che si assottiglia e permette allo scambio di avvenire con maggiore naturalezza.

I simboli non chiedono interpretazioni mentali, ma presenza. Il cuore che incontri non dice “guardami”, dice “sentimi”. Dice che l'amore non si perde, ma cambia solo forma.

Accogli questi segni senza attaccamento, senza cercare conferme continue. Ringraziali interiormente e resta in ascolto. Lascia che sia, Accogli e Benedici - questo è un bel modo di onorare il dialogo tra il visibile e l'invisibile.

Ti abbraccio con Amore e Luce.

Nadia Grace

NEL NOME DELLA MADRE

DOVE LE CASE CUSTODISCONO SEGRETI E L'INVISIBILE SUSSURRA.

Di: **Nadia Grace**

Quella sera, appena rientrata dallo studio, Paolo mi chiama. Ha ricevuto una richiesta insolita. Una cliente chiede la pacificazione della sua abitazione. Nella casa, racconta, accadono eventi particolarmente strani.

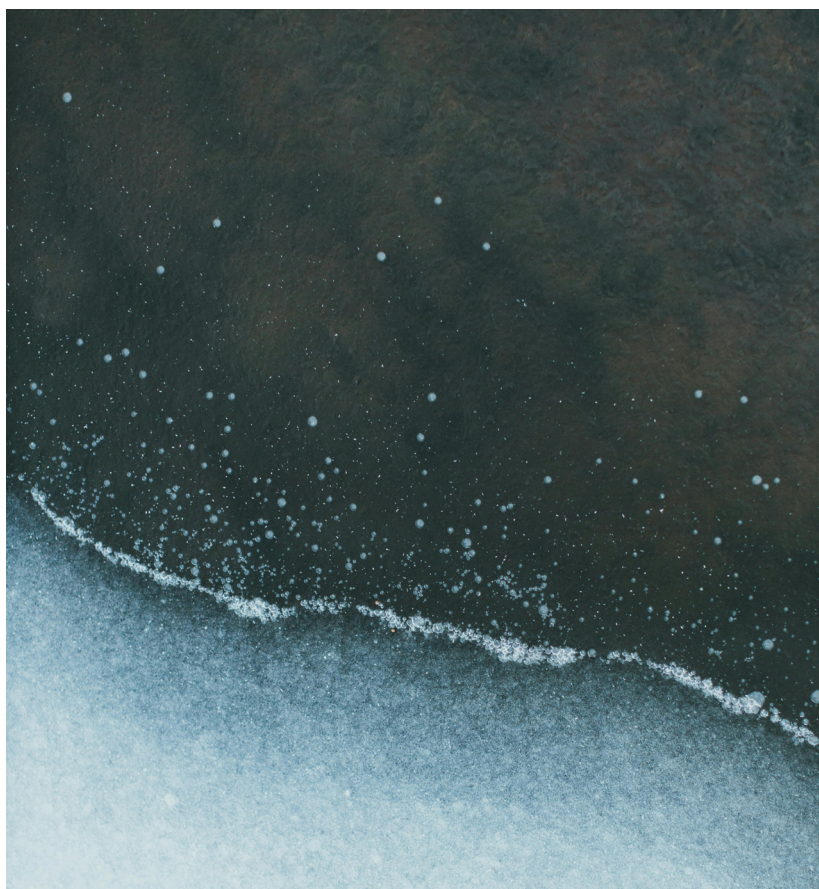
Nell'attesa del suo rientro preparo la cena, assorta nei pensieri. In che senso potevano essere insoliti? Da oltre dieci anni ci occupiamo di lavori di pacificazione nelle abitazioni. Le abitazioni, così come i luoghi, trattengono le memorie del vissuto. Insieme a mio marito trattiamo i campi con differenti tecniche - bionomia, radiestesie, geobiologia - lavorando non solo sul luogo, ma sull'inconscio che lo abita.

Quando Paolo rientra, sul suo volto leggo la stanchezza. Eppure, nel momento in cui incrocio il suo sguardo, qualcosa di diverso affiora. Un lampo di vitalità.

«Allora?» lo incalzo.

«Sono appena rientrato... dammi almeno il tempo di togliermi le scarpe.»

Nonostante la nostra vita sia già un intreccio di impegni, quando arrivano certe telefonate lo si



sente nell'aria. È una chiamata. I nostri figli lo percepiscono subito. Come cani da segugio, si avvicinano per capire se anche loro saranno coinvolti. A volte è successo. Siamo stati chiamati per passaparola in tutta Europa e, in alcune occasioni, li abbiamo portati con noi.

«Stavolta è diverso», mi dice. La proprietaria della casa cerca di venderla da oltre cinque anni.

Ogni volta che entrano persone interessate all'acquisto accade qualcosa. Imprevisti, rinunce, come se la casa stessa opponesse resistenza.

L'agente immobiliare è una persona che avevamo già incontrato tempo prima, durante una visita per valutare un'altra abitazione. Ricordo bene quella donna. Ci aveva osservati usare i nostri strumenti, ci aveva fatto domande ed

*Madre e figlia si sfiorano
sulla soglia del non detto,
qui dove le dimensioni si incontrano,
e il vissuto si scioglie come neve sotto
il sole dell'anima,
liberando luce, respiro, energia e
vita.*

era rimasta colpita dalle informazioni che emergevano. Così, quando si è trovata tra le mani un immobile importante, ha pensato a noi.

Arriva il giorno del rilievo. Ogni volta che ci apprestiamo a entrare in un ambiente ci prepariamo energeticamente. Sappiamo che stiamo accedendo a un campo di frequenze e memorie dense, spesso connesse ad altre dimensioni. È fondamentale essere presenti, centrati, conoscere la propria frequenza di casa, per non perdersi nel rumore energetico.

Così come Paolo misura attraverso strumenti come l'antenna di Lecher, il Bio-Tensor e il pendolo, io, dal mio canto, lavoro con il corpo. Nel tempo ho acquisito padronanza nel percepire gli ambienti e nel riconoscerne le frequenze.

Appena entro, vedo un'entità. Una donna tutta accartocciata, piegata. È sempre così. Mi accolgono facendosi vedere con la coda dell'occhio. Resto osservatrice, lascio che ciò che si manifesta si manifesti. Subito vengo avvolta da una sensazione di oppressione al collo. Un malessere si espande nel corpo. Ormai lo so. Qualcuno sta narrando la propria storia attraverso i sensi. I miei sensi entrano in risonanza con le informazioni che arrivano dal campo. È come un silenzio carico di sussurri che arrivano da lontano. Il corpo percepisce perché il cervello è stato allenato a leggere le frequenze che lo circondano.

Sento un blocco e sento un grande senso di colpa che avvolge la casa. Come faccio di solito, evito di condividere subito le sensazioni con Paolo. È importante che lui completi la sua rilevazione senza interferenze. Solo alla fine ci scambiamo le informazioni e valutiamo insieme la narrazione emersa.

In quella casa, lo sento fino nelle ossa, c'era stato un omicidio. Lo vedo con lo sguardo del terzo occhio. Arrivano immagini, frammenti. Una donna che aveva subito violenza domestica. Una donna uccisa. Il corpo urlava una verità precisa.

Strangolamento. Condivido sempre queste informazioni come ipotesi e chiedo che vengano fatte ricerche. In caso di traumi di violenza, qualcosa emerge sempre, a livello comunale o mediatico.

Decidiamo di procedere con una pacificazione, utilizzando pratiche e protocolli nati dalla nostra esperienza. La base si fonda sulla geobiologia celtica, strumenti di radiestesia e fisica quantistica, a cui si aggiunge la mia parte, connessa alle sfere superiori e alle guide. Il mio ruolo è quello di pacificatrice del campo, attraverso preghiera, intercessione e una presenza costante come osservatrice e testimone amorevole dei fatti avvenuti.

Non tutte le case sono uguali. Alcune hanno guardiani silenziosi che tutelano il luogo. Non sempre le entità sono interferenze. A volte sono custodi. In questo caso, però, le memorie urlano. Il trauma è inciso nel silicio dei muri e interferisce con la vita di chi abitava lo spazio.

Dopo aver pacificato il luogo, mi avvicino a quella silenziosa signora accartocciata vista all'ingresso. Nel raccontare ciò che ho percepito, la proprietaria riconosce immediatamente sua madre. Riemerge un ricordo d'infanzia mai risolto. La madre era gravemente malata, con problemi alle ossa e una malattia degenerativa. La figlia non aveva potuto vivere un'infanzia leggera.

La madre viene a ringraziarla. Per essere stata una bambina buona e gentile. Per aver assunto un ruolo adulto quando non ne aveva l'età. L'immagine si rilascia, il cuore della donna si alleggerisce. La figura diventa evanescente, si trasfigura, diventa luce. La donna si sente finalmente vista. La madre le dice che è libera di vivere.

Ha oltre settant'anni e vive ancora dentro il dovere, assistendo un marito molto anziano, come se quella fosse una condanna da scontare. La madre le parla della possibilità di vivere senza colpa, del diritto di avere tempo e spazio per sé, del momento di rinascere. La storia della casa e quella della donna uccisa hanno un punto in comune. Entrambe sommerse

dagli obblighi. Entrambe private del respiro.

Dopo alcuni mesi arriva la conferma ufficiale. In quella casa c'era stato un delitto passionale. La donna era morta strangolata dal marito con il filo del ferro da stiro, così come la proprietaria si sentiva strangolata dalla propria realtà. Attraverso quell'incontro, il fardello si libera e la casa non risuona più con quella memoria.

Rientriamo a casa stanchi, ma soddisfatti. Quella stanchezza buona che arriva quando qualcosa è stato portato a termine nel modo giusto. Non facciamo nemmeno in tempo a posare le borse. I nostri figli ci raggiungono subito, come accade ogni volta al





nostro rientro, pieni di domande. Vogliono sapere che cosa è successo, che tipo di problema aveva quella casa, cosa abbiamo trovato.

Ci sediamo accanto a loro. Il loro desiderio è semplice. Capire. Sono curiosi, vogliono particolari, fanno domande una dopo l'altra. Non perché pensano a dimensioni altre, ma perché questa sensibilità fa parte della loro realtà da sempre. Sono cresciuti in un contesto in cui l'ascolto dei campi sottili e delle memorie dei luoghi è qualcosa di naturale. Per loro ascoltare questi racconti è un po' come vivere un film narrato. Un'avventura che prende forma attraverso le parole, senza paura, senza enfasi, con la curiosità viva

di chi sa che il mondo è più ampio di ciò che appare.

Dopo esattamente un mese, l'agente immobiliare ci chiama. La villa è stata rimessa in vendita. Dopo una settimana, una coppia arriva a vederla. Se ne innamora. Decide di comprarla.

Gli ambienti echeggiano le proprie memorie, sempre connesse alla memoria inconscia di chi li ha abitati. Noi pacifichiamo case. Pacifichiamo luoghi. E quando una memoria viene riconosciuta, accolta e benedetta, il luogo rilascia le tensioni energetiche che tratteneva, ritrova il proprio equilibrio e torna disponibile alla vita.

Quando una memoria trova pace, la vita, silenziosamente, riprende a respirare.

*Testi: Nadia Grace
Editor: Gabriele Batlle
Foto: Pexels*

LIBRI CHE CI HANNO TOCCATO IL CUORE

FATTO RESPIRARE LA NOSTRA ANIMA, E CONTRIBUITO ALLA NOSTRA EVOLUZIONE.

Di: **Auroa Baïli**

Negli ultimi sei mesi della mia vita ci sono stati eventi ed emozioni profondamente significativi, capaci di cambiare in modo drastico il mio modo di vivere le cose.

Parlo di questi ultimi sei mesi, ma in realtà sono il risultato degli ultimi quattro anni e, in fondo, di tutta una vita, che hanno lentamente trasformato qualcosa di essenziale dentro di me.

Oggi vorrei condividere con voi una delle chiavi principali che ha iniziato a sbloccare tutto questo.

Un libro. Semplicemente un libro.

Trovare il tempo per leggerlo mi ha dato molto più di quanto avrei mai immaginato.

Gennaio e febbraio 2025 sono stati mesi emotivamente complessi. Ho fatto di tutto per affrontare ciò che sentivo nello stomaco, e questo percorso mi ha portata a Parigi, alla vita che vivo oggi.

Non potrei essere più felice di essermi ascoltata, di aver avuto il coraggio di uscire profondamente dalla mia comfort zone. Ed è qui che è entrato in gioco il libro.

La via dell'artista di Julia Cameron.

All'inizio la sua presenza è stata sottile, quasi silenziosa. Poi è diventato protagonista delle mie giornate, un compagno di crescita, un collaboratore per la mia evoluzione.

È un libro che parla di temi universali, che prima o poi toccano tutti noi. Ma soprattutto è un percorso: non basta leggerlo, bisogna mettersi in gioco.

Ci sono due pratiche fondamentali: le pagine del mattino e l'appuntamento con l'artista.

Le pagine del mattino consistono nello scrivere tre pagine appena svegli, lasciando fluire qualsiasi pensiero: preoccupazioni, sogni, paure, desideri. Servono a portare alla luce ciò che non funziona e a capire dove intervenire.

Io amo definirle come un "serbatoio cerebrale".

Poi c'è l'appuntamento con l'artista, che è una delle mie pratiche preferite.

Consiste nel ritagliarsi un paio d'ore a settimana da dedicare a questo incontro con il nostro bimbo interiore. In questi momenti ho riaperto la possibilità di sperimentare cose che non facevo da anni, di entrare in con-

tatto con emozioni nascoste, che mi hanno riportata al 2009.

Ogni capitolo, ogni frase e ogni parola di questo libro hanno contribuito a tutto ciò che ho raggiunto finora, soprattutto perché l'ho voluto. L'ho voluto con tutta me stessa.

È affascinante osservare come ogni persona possa evolvere in modo completamente diverso pur avendo accesso agli stessi strumenti.

Questa consapevolezza mi conferma che ogni cosa che accade è perfetta così com'è, con i tempi giusti, per ognuno di noi. Abbiamo storie, obiettivi e percorsi diversi, ed è proprio questo che ci rende unici.

Sto consigliando questo libro al maggior numero di persone possibile, perché so quanto bene abbia fatto a me e quanto potrebbe farne anche a te.

Se fossi curioso di approfondire e sapere di più della mia storia, ho documentato tutto il percorso su YouTube, di settimana in settimana... spero che possa essere di contributo e d'ispirazione.

Testi: Aurora Baïli

Editor: Gabriele Batlle

Foto: Gabriele Batlle



SUONO, VIBRAZIONE E BENESSERE

PER CORPO, MENTE E SPIRITO

Di: **Manuela Cappelli**

Sito: nelregnodishambala.ch



Il suono e la vibrazione influenzano profondamente il nostro corpo e il nostro mondo emotivo. Ogni cellula risponde alle frequenze sonore e, quando il suono è armonico e intenzionale, il sistema nervoso tende naturalmente al rilassamento, le tensioni si sciolgono e la mente trova un ritmo più lento e presente.

Le vibrazioni agiscono con delicatezza ma in profondità, riportando equilibrio dove si manifestano stress, agitazione o stanchezza. Il lavoro con il suono favorisce calma, centratura, chiarezza emotiva e un contatto più autentico con se stessi: un ascolto che nasce dall'interno e si riflette all'esterno.

Nel campo delle pratiche sonore, strumenti come campane tibetane, diapason e tamburi sciamanici continuano a essere utilizzati per il loro potere armonizzante: linguaggi antichi che dialogano con il corpo attraverso frequenze e risonanze. Sono metodologie che sostengono il flusso energetico, ac-



compagnando la persona verso un riequilibrio naturale.

Queste sonorità, posizionate vicino o direttamente sul corpo, lavorano su più livelli percettivi ed energetici. Ogni incontro diventa così un momento di ascolto profondo e di silenziosa riconnessione con sé stessi.

IL TAMBOUR UNITÉ

un rituale di connessione profonda

Tra gli strumenti più particolari di questo lavoro emerge il Tambour Unité: un tamburo sciamanico di grandi dimensioni, ideato in Canada e presente in pochissimi studi europei. Nel mio spazio olistico è disponibile come unico esemplare nella Svizzera Italiana.

Viene installato orizzontalmente sopra la persona sdraiata, permettendo alle vibrazioni di attraversare simultaneamente tutto il corpo e di agire su zone profonde, accompagnando scioglimento emotivo, radicamento e maggiore libertà nel flusso vitale.

È un rituale sonoro che richiama le radici della tradizione sciamanica e invita a una forma di ascolto primordiale, istintiva, intima.

IL RITUALE COME SPAZIO DEDICATO A SÉ

Fermarsi, ascoltare, respirare: il rituale sonoro nasce da questa esigenza.

Offre un tempo privo di fretta, dove non serve comprendere né controllare: basta percepire. È un modo per ritrovare presenza nel corpo e quiete nel pensiero, lasciando che il suono accompagni verso un nuovo equilibrio interiore.

Quando ci si muove nella direzione giusta, è il corpo stesso a riconoscerlo con naturalezza: il vissuto diventa messaggio.

NEL REGNO DI SHAMBALA

un luogo immerso nel silenzio della natura

Nella Valle Calanca, circondato dalle montagne e dai boschi di Rossa, si trova lo studio olistico Nel Regno di Shambala, uno spazio dedicato alla pratica del suono, della vibrazione e del benessere energetico. Lontano dal rumore cittadino, il viaggio per raggiungerlo diventa parte dell'esperienza: un lento avvicinarsi a una qualità diversa di ascolto.

Chi sceglie di lavorare con queste pratiche non cerca scorciatoie, ma un percorso personale fatto di sentire, presenza e trasformazione interiore. Lo studio, inserito in un contesto naturale potente e silenzioso, accoglie chi desidera avvicinarsi al suono come strumento di consapevolezza e riequilibrio.

Testi: Manuela Cappelli

Editor: Gabriele Batlle

Foto: Archivio Manuela Cappelli

LA PROPOSTA INDECENTE

Di: **Nadia Grace**

Ogni mese, un'idea audace, ironica e libera: nessun obbligo, nessun dovere, solo la possibilità di osare, sorprendere e vivere un momento diverso.

Proposta del mese:

“Il cestino dei telefoni” – Prima dei pasti, tutti i cellulari, silenziati, finiscono in un cestino, lontano dal tavolo.

Perché? Perché il pasto diventi dialogo, incontro e relazione, senza distrazioni.

Chi osa accogliere la proposta può diventare il creatore di nuovi schemi, portatore di luce e ironia in famiglia o tra amici, invitando gli altri a partecipare con leggerezza e complicità.

Essendo una proposta indecente, è molto probabile che le persone facciano fatica ad aderire.

La sfida sta nel proporla e sperimentarla anche solo per un breve tempo, ad esempio 10 minuti senza telefono o televisione, trasformando il gesto in piccolo rituale di presenza e connessione.

Testi: Aurora Baili
Editor: Gabriele Batlle
Foto: Pexels











ENTRA NEL PROSSIMO NUMERO

- **Per il benessere della casa**

Proteggi il sonno, i tuoi spazi e le energie invisibili

- **Per Messaggi dall'oltre**

Incontri con i popoli stellari

- **Cibo che porta calore**

Segreti di cucina alchemica per nutrire corpo e anima

- **Racconti oltre confine**

Le case che urlano, storie che chiedono di essere ascoltate

...e molto altro ancora. Abbonati ora e scopri segreti, rituali e storie esclusivi prima di chiunque altro. Come sempre, nella posta di Nadia Grace, le vostre domande trovano risposta.

A presto Nadia Grace & Co

ABBONAMENTO ANNUALE

CHF 36 /anno

FINO AL 15 GENNAIO

~~invece di CHF 48~~

Include:

- 12 numeri all'anno (mensile)
- PDF digitale (alta qualità)
- Newsletter + contenuti extra riservati

COME ABBONARTI

Sito: nadiagrace.com/nadiagrace&colifestyle

Email: info@nadiagrace.com

Instagram: [@aspassoconlanima](https://www.instagram.com/aspassoconlanima)



SCANSIONAMI



SOL INVICTUS

Dipinto: Nadia Grace