

**Martine MÉNARD**

## **Développer l'ESTIME de SOI**

**c'est révéler ses valeurs & enrichir sa vie sociale.**



*Porter un autre regard sur SOI-MÊME  
grâce à l'autosuggestion renforcée  
par l'aide PUISSANTE des Forces COSMIQUES.*

*Collection « Les Forces COSMIQUES à votre service! »*

## **Mentions légales**

***Tenez-vous au courant  
des NOUVEAUTÉS  
(Voir liste non exhaustive en fin de volume).  
Éditées régulièrement  
aux Éditions BOD***

**<https://www.bod.fr/librairie/>**

Puis dans la barre de recherche (du site)

**« TOUTES les CATÉGORIES »**

Tapez : *Martine MÉNARD*



## AU SOMMAIRE



- **AVANT-PROPOS**
- **INTRODUCTION**
- **POUR TIRER PROFIT de CE LIVRE**
- **CONSEILS COMPLÉMENTAIRES**
- **CHAPITRE I** : Comment utiliser ce livret... ?
- **CHAPITRE II** Vos prières de l'étape 1  
Prière à chacun des 72 anges  
**Suivis de...**  
Prières et formules des JOURS **PAIRS**  
Prières et formules des JOURS **IMPAIRS**  
Formules ...du **BONHEUR tous les JOURS**
- **CHAPITRE III** Vos prières de l'étape 2  
RITUEL LUNAIRE  
Calendrier (exemple)  
Prières CALENDAIRES
- **CHAPITRE IV** VOTRE Ange Gardien à découvrir  
**2 liens pour utiles**
- **CHAPITRE V** exercices PERSONNELS  
A découper...
- **CONCLUSION**

- Quelques photocopies de lettres manuscrites
- Dans la même collection
- Autres ouvrages de la même auteure

## ☞ AVANT-PROPOS



- Après la collection (mère): « *Demandez & vous recevrez* » se présentant en 5 volumes distincts et proposant un nombre substantiel de vœux à réaliser, de problèmes à résoudre..., mais en ***n'invokant que*** :

➤ Les Anges pour le **N°1**... son titre :

***Les ANGES EXAUCENT NOS VŒUX !***

➤ Les ARCHANGES et ESPRITS de la Nature pour le **N°3**...  
son titre :

***ARCHANGES & ESPRITS de la NATURE à votre SECOURS !***

➤ Les SAINTS pour le **N°4**... son titre :

***INVOQUEZ les SAINTS... Ils prieront pour VOUS !***

- ***En ne pratiquant que*** :

➤ L'AUTOSUGGESTION pour le **N°2**... son titre :

***CE QUE VOUS DÉSIREZ...OBTENEZ-LE !***

- ***En ne réalisant que*** :

➤ TALISMANS & PENTAGRAMMES pour le **N°5**

Son titre :

***CRÉATION d'un TALISMAN***

***Le coup de pouce À votre SOUHAIT !***

- Je vous propose cette nouvelle collection :

« ***Les Forces COSMIQUES à votre service !*** »

sous la forme contraire... *soit*...

- des livrets concentrant un *travail complet\** d'un seul cas bien spécifique !

- en réunissant la *partie correspondante* retirée dans chacun des tomes Numéros 1 - 2 - 3 - 4 de la série (*mère*) (cités ci-dessus).

- Si vous êtes en possession de la (*ou d'une partie de la*) collection : « *Demandez & vous recevrez* » vous constaterez que certains paragraphes sont quasiment identiques ! telle que l'introduction (+ ou - réduite), ainsi que les chapitres II et IV qui sont la copie des chapitres II et III du livre N°1, se référant aux 72 Anges GARDIENS, puisqu'il vous faut, dans un premier temps, connaître le NOM de celui qui veille sur VOUS !

- Pour ce qui est du TALISMAN et/ou PENTAGRAMME, il n'est pas ajouté à ces prières.

- Cependant, si vous souhaitez le réaliser vous-même vous trouverez \*celui qui correspond à votre cas dans mon livre N°5 « **CRÉATION d'un TALISMAN, le coup de pouce à votre SOUHAIT !** »

☞ **Son NUMÉRO de réalisation dans (le livre N°5) de la collection « *demandez et vous recevrez* » pour ce travail « d'estime de soi » est le N°49**



## 👉 INTRODUCTION



➤ À l'aube de ma retraite, j'ai mis ces collections en route, pour qu'après, plus de 28 ans d'expérience, grâce à mes connaissances, mon vécu, mais aussi l'usage de mes travaux, *vous puissiez solutionner vos problèmes, réaliser vos vœux...*). Travaux qui, pour grand nombre de mes clients, au cours de ma carrière, ont porté leurs fruits. Et pour que mon savoir et mes acquis ne tombent pas dans l'oubli... j'ai décidé, au travers de ces livres et livrets (*pour cette série*), de continuer de vous aider à réaliser vos souhaits, à surmonter vos soucis, à être fort(e) face aux épreuves, à voir la vie différemment...

➤ Cette collection, pour vous permettre de solutionner vos problèmes, réaliser vos vœux (*je l'espère*)..., n'a pas la prétention de faire des miracles, mais si vous mettez en pratique les conseils fournis, votre vie peut s'en trouver grandement améliorée.

➤ Les MÉTHODES que je vous propose ont fait leurs preuves ! Grand nombre de clients ayant sollicité, par mon intermédiaire, l'aide de **leur ANGE Gardien et de leurs FRÈRES spécialistes, celle des ARCHANGES et des ESPRITS de la Nature - des SAINTS de L'Église** (*pour ceux qui y croient*) - **lu les formules MAGIQUES d'autosuggestion - réalisé des TALISMANS & PENTAGRAMMES** (*facultatifs bien que conseillés*), ont retiré les bienfaits attendus, car...

**AUCUNE DEMANDE NE RESTE VAINNE !**

***(Bien qu'elle peut revêtir une réponse différente\* !  
à court - moyen ou long terme ! )***

- \*Sachez que, si votre vœu ne se réalise pas malgré votre bonne intention et votre persévérance... si à votre grand désespoir, vous n'obteniez pas satisfaction, malgré votre rigueur dans le travail comme indiqué, vous ne devrez vous en PRENDRE, ni aux ANGES, ni au PÈRE ! (mais plutôt remercier). Et qui sait, peut-être qu'à un moment où vous ne vous y attendez plus, vous recevrez une récompense bien supérieure à celle souhaitée dans le présent !

J'aime cette formule du :

**« RAPPELEZ-VOUS !**

***Quand vous éprouvez n'importe quelle déception, c'est peut-être le travail silencieux d'un ami invisible, entrain d'essayer de vous mettre à l'abri DES ENNUIS !»***

**En clair :**

cela veut dire que si votre situation n'évolue pas comme vous l'espérez,

*« c'est l'œuvre de  **votre Ange Gardien**  qui vous empêche de  **commettre une erreur**  que vous pourriez regretter plus tard !»*

➤ Une anecdote personnelle qui vous aidera encore plus à comprendre ce message de l'invisible !

- Un de mes jumeaux est devenu à son tour papa de jumeaux ! Les prénoms devaient être **Yann** & Erwan...

- 2 mois avant la naissance, je commande deux petites peluches : lapins **personnalisés** et de couleurs différentes.

- À la livraison : les 2 lapins, OK, mais aucune inscription ! Très déçue, j'envisageais retourner les peluches pour faire refaire le nécessaire, mais avant, je téléphone à la société...

*« Désolé, mais nous ne faisons plus de personnalisation depuis 3 semaines » !*

- Je décide malgré tout de garder ces petits lapins, mais vraiment contrariée ! 15 jours plus tard, j'entends parler

mes enfants, et là, **surprise** ! un prénom des bébés était changé ! non plus Yann, mais MATHYAS !...

**...Je vous laisse imaginer mes pensées ensuite !**

**Comme quoi, quand il y a une déception,  
ce peut être aussi un BON tour du Destin !**



👉 **POUR TIRER PROFIT de CE LIVRE...**



***Il faut d'abord comprendre ce qu'est L'ESTIME DE SOI...***

**Ne confondons pas**

***Manque d'ESTIME de SOI (manque d'amour de SOI)***

**&**

***\*Manque de CONFIANCE en SOI (sentiment d'infériorité)  
(qui peuvent cependant aller de pair)***

***(\* un livre sur le sujet est également disponible)***

- **L'estime de soi**, c'est le regard que l'on porte sur soi-même, c'est avoir sur sa personne une bonne image (tant physique qu'intellectuelle).

- **L'estime de soi** est indispensable pour s'épanouir quel que soit le domaine (affectif, amical, professionnel...)

- **L'estime de soi**, c'est se sentir bien dans sa peau ! faire fi de tous complexes. (Trop gros, trop petit, pas assez de cheveux, moins intelligent, moins ceci, moins cela... STOP !

Pour ne pas confondre ESTIME de SOI et CONFIANCE en SOI,

Voici un truc simple :

👉 **Estime** de SOI = penser « **valeur** »

Quelqu'un **qui manque D'ESTIME pour lui-même** se dira :

- Ce que je fais est nul !
- Je ne vauds rien !
- Je suis moche, gros(se)...
- Personne ne s'intéresse à moi. Etc.

☞ **Confiance** en SOI = penser en « **capacité** »

Quelqu'un qui manque de **CONFIANCE en lui** pensera ou dira :

- Je suis incapable de faire telle ou telle chose !
- J'ai bien trop peur de faire ou d'essayer...
- Je n'ai pas les compétences pour...

*Mais pourquoi certains souffrent de ce sentiment  
d'infériorité  
alors que d'autres sont épanouis ?*

- Pour certains, hélas, cela peut remonter à la petite enfance ! les parents voulaient une fille alors qu'ils ont eu un garçon ou vis versa. Ils ont eux-mêmes été rabaissés dans leur jeunesse et inconsciemment ont reproduit le schéma...

- Puis arrive l'adolescence avec ses phases difficiles ou les copains/copines ne font pas de « cadeaux ». Ensuite, la période de l'apprentissage ou l'employeur est susceptible de se révéler écrasant... mais il se peut aussi que ce **manque d'estime de soi** ait une toute autre origine ! un parent maltraité par l'autre, battu, insulté, rabaissé... d'où, certains peuvent reproduire l'image du DOMINANT comme d'autres, l'image du DOMINÉ et ainsi l'histoire se répète...

- Pour connaître **l'origine du manque d'estime de soi**, une analyse de son vécu, de sa vie passée... une autoanalyse, voire, une ou plusieurs séances chez le psy pour les cas les plus profonds, peuvent aider à comprendre l'origine ce mal être.

### ➤ **Alors comment retrouver l'estime de soi ?**

- **1/ Aimez-vous tel(le) que vous êtes - acceptez vos imperfections !**

- Que vous soyez moins riche, moins grand(e), moins jeune... peu importe. Apprenez en tous points, à vous

adapter au monde qui vous entoure. Mettez fin à ce sentiment d'infériorité !

- Ce ne sont ni les performances, ni le physique, ni l'intelligence ... qui font un être sûr de lui ! NON : c'est le RESPECT !

- Le respect de soi, c'est l'estime de **soi-même, comme pour son prochain !**

### - **2/ Comment Y PARVENIR ?**

- **Être soigné(e)** - Prendre soin de son corps et de son visage, Chaque jour, une tenue variée et soignée, prêter attention à notre vocabulaire, à nos gestes et attitudes... Ne pas vouloir à tout prix, ressembler à tel(le) ou tel(le) autre. Vous avez VOTRE personnalité, elle est unique, faites-en votre atout ! ne faites pas de fixations sur vos défauts, mais développez vos qualités ! Vous avez un nez tordu ? et alors ! mettez en valeurs vos cils qui sont d'une longueur naturellement exceptionnelle, par exemple ! vous avez quelques rondeurs, mettez votre humour en avant !

### - **3/Regardez-vous dans un ENSEMBLE, dans une globalité et non sur un point PRÉCIS !**

- Nous sommes hélas dans une société où **l'apparence** est au premier plan ! et pourtant, qui n'a pas entendu : « ***il ne faut pas se fier aux apparences !*** »

- Vous n'êtes pas qu'un physique, vous êtes bien plus : un être à part entière ! avec sa culture, son intelligence, ses idées, ses qualités, ses valeurs...Vous êtes tout cela et vous ne devez pas l'oublier. Prenez du recul pour avoir une vision d'ensemble de votre personnalité : regardez vos faiblesses et vos forces. Vous apprendrez alors à reconnaître vos qualités.

- Ne vous comparez pas à autrui., car se comparer c'est nier son individualité, ses envies, ses exigences. Au contraire, affirmez-LES !

- **Le manque d'estime de soi**, c'est ne regarder que le mauvais côté de ce que vous dégagez ! vos défauts (physique ou intellectuels)... Vous devez réapprendre à voir ce qui est BEAU en vous. Vos qualités, vos atouts. À reconnaître ce qui vous fait du bien, ce qui vous rend heureux...

- Vous vous sentez plus empoté(e) que la moyenne, vous êtes entouré(e) par des gens plus intelligents, plus cultivés que vous, et alors ? Servez-vous-en ! Inspirez-vous des connaissances de personnes qui vous entourent..., car se complaire dans le NÉGATIF consciemment ou inconsciemment éloigne les autres et donne une mauvaise image de soi, avec les retombées qui en découlent. Cela devient un cercle vicieux. Il faut RÉAGIR, exit la morosité, apprendre à POSITIVER, sortir de sa zone de confort, prendre sur soi et aller de l'AVANT !

- Sortir de son nid douillet... quelle angoisse... dans un premier temps ! mais ensuite, cette première barrière franchie, la fierté d'avoir relevé ce défi, donne des ailes. L'important est de s'épanouir dans la vie. Vous avez des talents cachés, mettez-les en avant !

- **Il faut donc relativiser !** laisser le passé derrière soi. Ce qui est fait ne peut plus être changé. S'apitoyer sur son sort, se dévaloriser...n'apporte rien de bon. Au contraire !

#### **4) Pour renforcer l'estime de soi :**

- **Être positif(ve) et regarder toujours du côté de la solution.**

- Face à un problème, on a souvent tendance à ne voir que le mauvais côté des choses. Pourtant, il y a toujours du positif et des solutions. Exercez-vous. Face à une situation

difficile, inscrivez dans une colonne les problèmes et les points négatifs, dans une autre, les points positifs et les solutions.

(Voir page → et +)

☞ Regardez un verre rempli à moitié.

- Les **POSITIFS** diront qu'il est à **moitié plein** !
- Les **NÉGATIFS** diront qu'il est à **moitié vide** !

- **Une bonne estime de soi produit un caractère déterminé et positif qui permet à l'individu de s'éveiller à la curiosité, à autrui.** On endosse plus facilement les contraintes, les problèmes... On fait face aux critiques, car on sait qu'elles sont nécessaires à notre évolution.

- Sentez-vous LIBRE dans votre façon de PENSER.
- N'ayez pas honte de vos convictions politiques ou religieuses. SOYEZ VOUS... une personne UNIQUE !  
Regardez-vous dans un miroir et souriez-vous !
- Quand vous avez réussi quelque chose : félicitez-vous !  
Soyez fier(e) de votre action, aussi petite soit elle !

☞ Pour aller plus loin dans cette approche,

**je vous suggère mon autre livre :**

*« Pour accéder au BONHEUR,  
il suffit d'un rien ! alors...*

**...Dès aujourd'hui, opérez les changements  
qui amélioreront votre VIE ! Croyez &  
obtenez ! »**

Aux éditions B.O.D vendu sur INTERNET  
(amazon - fnac - google livres... (entre autres)

**Plus un livre de chevet à lire et à relire...**

**Et qui peut venir compléter ce livre présent,  
plus centré sur les prières et l'autosuggestion...**

**Vous y trouvez des anecdotes, des conseils,  
des méthodes à adopter, des astuces ...  
savoir comment TRANSFORMER son existence...  
ÊTRE HEUREUX... atteindre cette SÉRÉNITÉ,  
ce BIEN-ÊTRE.**

***À la page → vous en trouverez le sommaire !***

☞ **Pour que le contenu de ce livre  
« *Développer l'ESTIME de SOI...* »  
porte ses FRUITS : 6 règles à respecter.**

**- CROIRE - ACCEPTER - AGIR  
DÉCIDER - MÉDITER - PERSÉVÉRER**

**1/ CROIRE en VOUS et en ce que vous faites ... !**

- Ce que vous demandez, croyez DÉJÀ l'avoir reçu ! N'ayez aucun doute de votre réussite ! ayez une confiance TOTALE en vous et en vos Guides INTÉRIEURS (Ange gardien entre autres...)

**2/ ACCEPTEZ-VOUS tel(le) que vous êtes !**

- Apprenez à vous aimer avec vos imperfections, vos faiblesses et vos défauts !

**3/ CHANGEZ ce qui doit l'ÊTRE !**

- Une bonne estime de soi commence par une mise en valeur de son physique tout comme de son attitude et son vocabulaire à contrôler. Mettez tous les atouts de votre côté ! en vous sentant bien dans votre peau, vous augmentez votre confiance en vous !

**4/ À partir de MAINTENANT, sentez-vous LIBRE** dans votre façon de PENSER. Affirmez vos convictions. Mettez vos VALEURS en avant.

**5/ Accordez-vous du temps à la MÉDITATION !**

- Faites votre auto-analyse, essayez de comprendre le pourquoi de ce manque d'estime de soi... Entraînez-vous à sourire (à VOUS sourire) et à lâcher prise, détendez-vous... et **persévérez avec les prières et rituel de ce livret...**

**6/ PERSÉVÉREZ « *intelligemment* » !**

- Donnez du TEMPS au TEMPS ! respectez le nombre de JOURS indiqués pour les méditations - prières - lunaisons...

# **CHAPITRE I**

***COMMENT***

***utiliser ce***

***LIVRET***



## 👉 **À SAVOIR QUE :**

➤ **Les ANGES** sont des ÂMES pures qui n'ont jamais été incarnées (*au contraire des Saints*). Ils reçoivent les enseignements des ARCHANGES et sont très dévoués pour nous venir en aide si nous leur demandons !

- Chaque ANGE nous transmet des forces bien déterminées, celles qui émanent des degrés du ZODIAQUE, qu'il régit à partir de son domicile (*décan astrologique*) et celles qui émanent de l'ARCHANGE régissant le CŒUR ANGÉLIQUE auquel l'Ange GARDIEN appartient.

- La prière est un acte d'Amour puissant, qui sublime l'être humain. Elle nous permet d'entrer en communion avec des ÊTRES SUPÉRIEURS pour converser avec eux afin de nous purifier des préoccupations immédiates, de recevoir d'EUX les pouvoirs et les dons, d'évoluer spirituellement, moralement et matériellement.

- **L'ANGE GARDIEN** est toujours bienveillant, avec un fervent désir de venir à notre secours. Les ANGES GARDIENS «*travaillent*» à la réussite de l'Œuvre DIVINE, et à celle des humains, enfants du PÈRE. Nous devons nous adresser à notre Ange Gardien en toute circonstance comme à un véritable ami, en LUI expliquant clairement et sincèrement le sujet de notre demande ; puis, nous LUI demandons de nous inspirer la meilleure façon d'agir pour obtenir des résultats concrets.

- Pour obtenir les dons et pouvoirs des **ANGES SPÉCIALISTES**, vous devez LEUR adresser votre demande tout simplement en passant par l'intermédiaire de VOTRE Ange.

➤ Les **ARCHANGES**, dans la hiérarchie « arrivent » après LE PÈRE. Ce sont des ÂMES pures qui n'ont jamais été incarnées. Ils sont remplis d'amour et sont très puissants.

- Les **Esprits de la NATURE** vivent parmi nous ! et si l'on est très attentif, on peut les voir ! une pierre qui prend la forme d'un visage, un brin d'herbe ou une fleur qui bouge alors qu'il n'y a aucun courant d'air... gardez l'esprit ouvert, car ils sont là, tous près de nous. Donc, respectons et aimons la NATURE !

➤ **Les SAINTS** sont des ÂMES incarnées qui ont fait beaucoup de bien de leurs vivants. Ils ont traversé de grandes épreuves et malgré les supplices qu'ils ont subit, ils n'ont jamais renié leur foi, ils ont gardé une confiance inébranlable en DIEU. Ce sont des Âmes qui travaillent pour l'amour du PÈRE et qui prient pour nous, si nous leur faisons notre demande.

➤ Chaque SAINT & SAINTE est spécialiste dans un domaine. Les invoquer, c'est demander leur aide afin de résoudre une difficulté. Ils sont toujours là pour nous guider ! Comme les Archanges, les Anges, les Esprits de la Nature... **les SAINTS** entendent notre appel et sont toujours disposés à nous apporter réconfort et soutien.

➤ **Le pouvoir des FORMULES « magiques »**  
**D'AUTOSUGGESTION ou de TÉLÉPATHIE.**

- Lisez chaque phrase attentivement, à haute voix si vous le pouvez. - Répétez-la intérieurement !

- Vous pouvez recopier les phrases (qui vous attirent le +) sur un bristol (petites fiches en carton de couleurs) en phrases individuelles que vous pouvez éventuellement porter sur vous ou les accrocher - Faites-en des thèmes de méditation : en voiture, en train, sur la plage... ou lorsque

vos pensées vagabondes. Si vous avez passé un mauvais moment, si vous vous sentez stressé(e), que le moral est en baisse ; LISEZ-LES ! Ce sont des «*vitamines*» de l'esprit. N'hésitez pas à en accrocher au mur (dans une pièce ou vous allez souvent : votre chambre par exemple, votre cuisine... de façon à les avoir le plus souvent possible à la vue.

- Donnez-vous au moins 28 JOURS pour laisser opérer la transformation intérieure.

- Ces phrases agiront dans votre esprit comme des PENSÉES AUX POUVOIRS *MAGIQUES* !

- C'est ce que j'appelle les «**FORMULES MAGIQUES DU BONHEUR !**»

- Ces feuillets de PENSÉES POSITIVES sont comme une LAMPE D'ALADIN, prête à exaucer tous vos souhaits. Pour cela il vous suffit de les lire et relire.

- **Considérez ces feuillets comme une GRANDE PRIÈRE enthousiaste, confiante en la vie et pleine de gratitude.**

### ☞ **COMBIEN DE TEMPS ?**

(Minimum 6 mois renouvelables)

**Vous pouvez allumer une BOUGIE et dire à HAUTE VOIX :**

**« Qu'au travers de cette flamme représentant la  
LUMIÈRE  
DIVINE, je puisse entrer en communication avec vous,  
PUISSANCES BIENFAITRICES de l'UNIVERS.  
Que ma demande soit entendue et exaucée ! »**

➤ Vous pouvez dialoguer avec Ce qui pour vous, représente LE PÈRE, la Source Unique de TOUTE VIE.

- Exprimez votre détresse ; reconnaissez vos erreurs, et demandez sincèrement pardon pour vos manquements, vos

mauvaises pensées, vos abandons, votre paresse... Laissez parler votre cœur, fermez les yeux et osez dire tout ce que vous avez comme peine, tristesse, rancœur et amertume, et qui vous pèsent. Pleurez si les larmes viennent naturellement. Ce seront des larmes bienfaisantes de libération et de reconnaissance.

- Imaginez-vous en train de vous confier à votre mère, à votre père ou à votre meilleur(e) ami(e). Parlez avec vos mots, ne cherchez pas de grandes phrases. Ce qui compte, c'est votre sincérité et votre désir réel de voir votre vœu exaucé !

**Gardez à l'esprit ces paraboles :**

**«*DEMANDEZ ET L'ON VOUS DONNERA !  
CHERCHEZ et VOUS TROUVEREZ !  
FRAPPEZ et L'ON VOUS OUVRIRA !***



**Nota : AU CHAPITRE V**

➤ Petits exercices d'auto-analyse et de réflexion.

**Mettez ainsi toutes les chances de votre côté  
pour solutionner votre problème - réaliser votre  
vœu !**

**N'oubliez pas cette parabole :**

***Aide-toi, le CIEL T'AIDERA !***

**Autrement dit : *commence par te remettre en  
question,  
prends conscience de tes erreurs,  
fais le maximum pour te corriger...  
et ensuite... demande de l'aide à L'INVISIBLE !***

***Tu seras exaucé(e) !***



## **ÉTAPE N°1**



### **Rappel :**

**(Cette étape peut être faite quand vous le souhaitez, mais en commençant un SAMEDI - MARDI ou MERCREDI et avec un engagement de 28 jours continus.)**

- Commencez par l'invocation à **VOTRE\*** Ange gardien. (Que vous trouverez au CHAPITRE suivant, se situant entre la page → et la page →, en fonction de son numéro).

- Ensuite, vous solliciterez, (par l'intermédiaire de VOTRE Ange gardien,) **l'Ange** qui est spécialisé pour rétablir votre situation ou pour réaliser votre vœu.

- Vous poursuivrez avec la lecture des **FORMULES** « magiques » puis les **FORMULES** du « bonheur »...

- Viendra ensuite, la (les) prière(s) aux **SAINTS** (s'ils font partie de votre religion).

***\*Pour découvrir son NOM (si vous l'ignorez), reportez-vous au [chapitre IV](#) page →***

**Ensuite, si besoin est : reprendre tous les MOIS pendant une neuvaine, mais en commençant un SAMEDI - MARDI ou MERCREDI entre LUNE ● jusqu'au QUARTIER ☽ + 3 jours**