

Turinys

I. IŠSIGYDYK PATS

Pratarmė	11
Lietuviško leidimo pratarmė	13
PIRMAS SKYRIUS	15
ANTRAS SKYRIUS	21
TREČIAS SKYRIUS	29
KETVIRTAS SKYRIUS	37
PENKTAS SKYRIUS	47
ŠEŠTAS SKYRIUS	55
SEPTINTAS SKYRIUS	65
AŠTUNTAS SKYRIUS	77

II. TRISDEŠIMT AŠTUONIOS BACHO ŽIEDŲ ESENCIJOS

Moderniosios medicinos trūkumai pagal dr. Bachą	89
Žiedų esencijos ir naujos terapijos atsiradimas	92
Kas yra dr. Bacho žiedų esencijos	97

Esencijos	99
Baimės: pažvelk į akis savo baimėms	101
Vienišumas: užmegzk ryšį su kitais	107
Per menkas domėjimasis dabartimi: būk čia ir dabar	113
Liūdesys ir neviltis: rask džiaugsmą ir viltį	123
Nesugebėjimas apsispręsti: žinok, ko iš tikrųjų nori	135
Per didelis rūpestis žmonėmis: gyvenk pats ir leisk gyventi kitiems	143
Per didelis jautrumas aplinkos poveikiui: apgink savo pozicijas	151
Apie vertėją	165