הקדמה 9

פרק 1 **שינוי, שינוי גדול** 13
מפגש ראשון עם צבי
חמישה יסודות
כוונון, חפץ הלב, אימון באמונה

פרק 2 **נפשות רבות וחסרונן** 31
זאת תורת הפער
המצוי, הרצוי, וההזדמנות שביניהם

פרק 3 **בית הדפוס, הפנימי** 43
ניהול הפער
מסך דובר אמת
רק להתבונן

פרק 4 **פרדיגמה** 53
האמא של הדפוס
ככה זה אצלי
המטוס - חמקן, הטייס - אוטומטי

פרק 5 **וחסרונן, להחיות** 65
גם לערן ולתמיר יש דפוס ופרדיגמה
אז מהי הפרדיגמה של הדפוס שלי?
מפגש חמישי עם צבי

פרק 6 **לתקן את האינסטינקט** 73
נטוש, חשוף, כואב, תוקף
ה"הָה"
התיקון בקומת העמדה

פרק 7 **כִּיוּפֵי בית** 81
פגישה עם עצמי
סיכום ביניים: אירוע-דפוס-פרדיגמה-עמדה
רצית שינוי, לא?

פרק 8 **הַתְמָרָה** 91
דו"ח רווח והפסד של הנפש
בלשון של בקשה
שִׁבְתִּי וחבר היועצים

פרק 9 **מקור וטבע** 107
מפגש תשיעי עם צבי
חוק התהודה
כמו בסרטים

פרק 10 **כמ"ז? כן, כמ"ז** 119
כמה צדדים יש למטבע
תרגיל תמהיל
לבחור עמדה חדשה

פרק 11 **החיים הם ריקוד** 135
עמדה, חדשה
פרדיגמה, חדשה
דפוס, חדש

פרק 12 **מה אתה רוצה** 147
24 משאלות (סודי ביותר)
לשמוע מים זורמים
חזון

פרק 13 **סדנת חזון** 161
אתה שחקן או צופה?
שִׁבְתִּי והסולם
מנפלאות הפפ"ד

פרק 14 **עוד תלמד לתת לתת** 189
איגרת הכוח של צבי
תמונת ספקטרום
בקשה לאימון

פרק 15 **מעדיף עם חריף** 199
למנצח, על החיים
אני מפחד מהבסדרים
ניצב מול ניצבים

פרק 16 **עשני כלי לשליחותך** 221
שמחה גדולה, חרדה ענקית
ניסוח בקשה לאימון
מסעדת תאנים, הפגישה האמיתית

פרק 17 **איך עובדת בלוטת הפחד** 235
לפני הכל השתייך לעצמך
ינון שואל מדוע
תרגיל נבחר/מיותר

פרק 18 **אבא, תעוף על זה** 249
חלמתי והנה גרשיים
הַקְשָׁבַת וְאהַבְתָּ
יעמוד! בן-ציון יוסף בן...

אישים 265

פינת ההמחשות 269