

SOMMARIO

INTRODUZIONE	9
AVARIZIA	17
<i>Giorno 1</i>	
A ciascuno il suo	20
Senza traccia	23
Non ho l'età	26
<i>Giorno 2</i>	
Azione e reazione	29
Genitori orgogliosi... e a volte inconsapevoli	31
Rispetto per gli avari	33
La scelta è nostra	35
<i>Giorno 3</i>	
Vita vera vs vita virtuale	37
Prima pensare poi scrivere	39
#MeToo	41
Essere san Tommaso	43

INVIDIA 47

Giorno 4

L'insostenibile pesantezza dei paragoni 50

Troppo male (per stare bene) 52

Coprimi di like 53

Mi ami? Ma quanto mi ami? 57

Giorno 5

Storia della nostra ansia 59

L'importanza di quello che non si vede 60

Siamo sicuri che siano tutti così sicuri? 63

Anche i ricchi piangono? 65

Giorno 6

Lo vuoi davvero? 66

L'importanza di essere veri 69

Applaudite... e poi fate di meglio 71

Lontano dagli occhi, lontano dal cuore 74

IRA 75

Giorno 7

La sindrome di Hulk 78

Il contagio 79

Benvenuti nel Far West 81

Saranno famosi... e insultati 81

Contromisure che non si limitano all'invettiva 83

Un uomo, una donna e un bancomat 85

Giorno 8

Il bullismo è una brutta storia 88

Arcangeli custodi	90
<i>Giorno 9</i>	
Chi è senza peccato scagli la prima pietra	92
Scegliere bene le proprie battaglie	96
Un idrante a portata di mano	97
Armiamoci e partite	99
GOLA	105
<i>Giorno 10</i>	
Non solo cioccolata	108
Conta fino a dieci	109
<i>Giorno 11</i>	
La grande abbuffata	111
Prima scattare poi mangiare	113
Più belli che buoni	115
Il post è servito	116
Dove andiamo stasera?	119
<i>Giorno 12</i>	
Da lunedì dieta	122
Equilibrismi	124
SUPERBIA	129
<i>Giorno 13</i>	
Specchio, specchio delle mie brame...	132
Instagram e l'esercito del selfie	134
Il mondo (social) è dei narcisisti	135
Dimmi chi segui e ti dirò chi sei	138

Giorno 14

Animali superbi e dove trovarli	140
Perché io valgo (di più)	143
A me gli occhi, please	144
Tuttologi di tutto il mondo unitevi	146

Giorno 15

Specchio riflesso	148
Chi la fa l'aspetti	149
La superbia va a cavallo e torna a piedi	151
È tutto oro quello che luccica?	152

LUSSURIA

155

Giorno 16

Il sesso al tempo dei social	157
Esibizionismo o libertà?	160
Ops! Mi è scappato il dito...	161
Il Grande Fratello ci guarda davvero?	162

Giorno 17

Mi ami? Ma quanto mi ami?	164
A gonfie vele	166
Se mi lasci ti cancello... o forse no?	168
Pescare in rete l'anima gemella	171
Quando il partner è in vacanza	172

Giorno 18

Come Mattia Pascal	174
La vita è una corsa in motocicletta	175
Come in una favola?	177

ACCIDIA	179
<i>Giorno 19</i>	
Questione di dipendenza	184
Se lo conosci non ti uccide	186
Tutto il resto è noia	189
Con il freno tirato	190
<i>Giorno 20</i>	
Il lavoro nobilita l'instagrammer	194
Vivo in vacanza da una vita	196
<i>Giorno 21</i>	
Trovare lavoro grazie ai social	198
Attenti a chi vi spia dal buco della serratura	199
Il social media marketing non è una moda passeggera	200
Fallimenti clamorosi, anzi epici	205
L'unica persona che siete destinati a diventare è la persona che decidete di essere	206
Continuerai a farti influenzare o finalmente influenzerai?	208
CONCLUSIONE	213
RINGRAZIAMENTI	215