

Silvia Fascians

COME UNA FENICE

*Capisci chi sei
e rinasci più forte di prima*



FABBRI
EDITORI

Silvia Fascians

**COME
UNA FENICE**

*Capisci chi sei
e rinasci più forte di prima*

FABBRI
EDITORI

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8684-1

Illustrazioni © Cherry'S (di Sara Cherubino)
Progetto grafico e redazione: studio pym / Milano

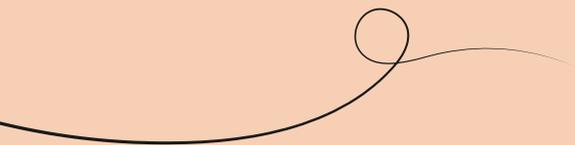
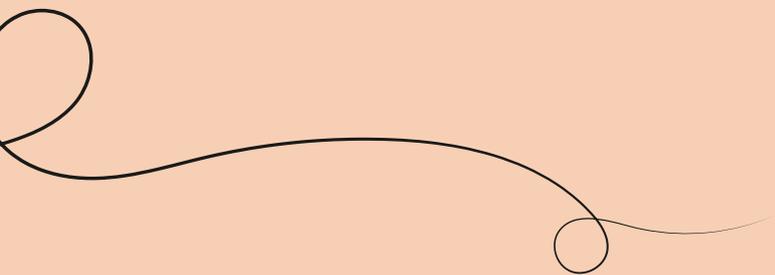
Prima edizione Fabbri Editori: maggio 2022

**COME
UNA FENICE**

A te, mamma,
che credi nei miei sogni.
Che sei un vulcano di idee
e non ti arrendi mai.
Sei forte, mamma, più di quanto
tu possa credere.
Perché, in fondo,
siamo anime affini.

Sommario

Introduzione	11
1 Il coraggio di amare	21
2 Dipendenze ed equilibrio	33
3 Fieramente debole	45
4 La bellezza di poter fallire	55
5 L'opportunità di cambiare	73
6 Consapevolmente connessi	95
7 Non dipende da te	115
8 Facciamo con calma	129
9 L'effetto domino della vita	143
10 Amicizie	151
11 Buoni propositi	161
12 Testarda quanto basta	173
13 Body neutrality	187
14 Morte	201
Conclusioni	211





Introduzione