**Frases retiradas do livro “Ansiedade 2: Autocontrole” de Augusto Cury**

“A ansiedade é primordialmente saudável. Sem ela, teríamos uma mente engessada, encarcerada pela mesmice, vítima do tédio” (pg. 22)

“Quem cobra demais de si sabota sua tranquilidade, nutre seu estresse. Quem existe muito de si eleva, sem perceber, seus níveis de exigência para ser feliz, realiza, relaxado” (pg. 38)

“Quem espera solucionar todos os problemas para só então relaxar, curtir a vida, descansar, pode preparar um leito em um hospital para repousa, pois dificuldades, frustrações, questionamentos, nunca acabam” (pg. 52)

“Os melhores profissionais são seletivos; não são paranoicos em querer absorver tudo ao redor; são peritos em organizar os dados, e não em abarrotar a memória” (pg. 55)