Clefs de la motivation pour atteindre un objectif :
1) tenir en haute estime l'objectif que l'on s'est fixé, une bonne partie de l'énergie qui va soutenir la décision de travailler est d'origine émotionnelle, et si le cœur ne sait aimer la décision de l'esprit on va tomber rapidement à court de carburant.
2) Détachement vis-à-vis du résultat. Il y a peu d'objectifs que l'on peu atteindre en deux trois mouvements, en général ça prend du temps, et souvent on doit supporter quelques déconvenues en chemin. Il faut savoir les dépasser, continuer l'effort malgré tout.
3)Avoir une bonne image de soi, dans le domaine de réalisation de l'objectif ou au moins dans le domaine de l'effort.

C'est souvent sur ce troisième point qu'il y a un problème. Pour changer l'image que l'on a de soi, il faut se connaître soi et ses limites et se fixer des objectifs réalisables. Chaque fois que l'on atteints son objectif, on accumule un petit capital d'estime de soi, mais à chaque fois que l'on abandonne en cours de route, on ruine sa propre image, et on fini par se voir comme un lâcheur / lâche . Donc il faut éviter de ce lancer dans des défis un peu trop haut, il vaut mieux y aller progressivement.