

وأقسّمها إلى خطوات صغيرة أعمل على تحقيقها تدريجياً. بالإضافة إلى الإيمان بالنفس والقدرة على التغلب على الصعوبات. فإن الشعور بالإنجاز عند تحقيق الأهداف يجعل كل الجهد المبذول يستحق العناء.