Arzu , hoşnutsuzluktan zevk veya rahatlama ile ilişkili olan, ancak bunlarla sınırlı olmayan, belirli bir nesneye, kişiye veya faaliyete karşı etkili bir şekilde yüklü bir motivasyondur. Arzu lar güç ve süreye göre değişir. Bir arzu , bireyin özdenetim alanını etkilediğinde veya girdiğinde, arzu dan kaynaklanan davranış bir bireyin değerleri veya diğer özdenetim hedefleriyle çelişiyorsa cazip hale gelir. Arzu üzerine araştırma yapmanın bir kısıtlaması, farklı şeyler isteyen bireyler meselesidir. Yeni araştırmalar, insanların gerçek dünya ortamlarında ne istediğini inceledi. Bir hafta boyunca, 7.827 arzu bildirimi toplandı ve arzu sıklığı ve gücü, arzu lar ve diğer hedefler arasındaki çatışma derecesi ve direniş arzu suna ve başarısına direnme olasılığı bakımından önemli farklılıklar olduğunu gösterdi. En yaygın ve çok deneyimli arzu lar yeme, içme ve uyumak gibi bedensel ihtiyaçlarla ilgilidir.