

4-й этап.

Усиление мотивации. Ряд поставленных целей реализуются человеком в установленные сроки, при этом нужно обязательно поощрить его усилия — либо самим человеком, либо членами его семьи.

5-й этап.

Поддержание стимула. Это означает создание условий, необходимых для закрепления новых привычек здорового образа жизни.

6-й этап.

Стратегия познания настроения. Можно составить список преимуществ и недостатков изменения образа жизни и привычек и периодически возвращаться к их рассмотрению и анализу. Человеку нужно сконцентрировать свое внимание на ощущении здоровья, самоуважении, радости от достигнутых успехов