

- 4. Veiksmai.** Per pastaruosius šešis mėnesius žmonės pademonstravo savo pasikeitusį elgesį, todėl jie ir toliau turi dėti daug pastangų, kad padarytų pažangą. Jie turi išmokti atsispirti pagundai grįžti prie senų įpročių; be to, jie turėtų stiprinti savo ryžtą keistis.
- Šiame etape asmenys tobulėja mokydamiesi strategijų, kaip išlaikyti savo įsipareigojimus, pavyzdžiui, apdovanoti save už pažangą siekiant pokyčių, vengti žmonių ir situacijų, kurios vilioja juos elgtis netvariai ir su netvariu elgesiu susijusią veiklą pakeisti pozityvia.
- 5. Palaikymas.** Žmonės sugebėjo tinkamai elgtis bent šešis mėnesius ir stengiasi išvengti atkryčio. Šiame etape žmonės turėtų saugotis aplinkybių, ypač stresą keliančių, kurios galėtų juos įtikinti grįžti prie netvaraus elgesio.
- Šiame etape asmenims rekomenduojama pasikalbėti su žmonėmis, kuriais jie pasitiki, ir ieškoti jų paramos, taip pat leisti laiką su kitais žmonėmis, kurie darniai keliauja mieste.

2 skyrius - Geroji patirtis

Transteorinis elgsenos keitimo modelis praktikoje: skatinti daugiau vaikščioti pėsčiomis, važiuoti dviračiu ir viešuoju transportu bei sumažinti automobilių naudojimą.

ETAPAS		ETAPO APRAŠYMAS
1	Išankstinis apmąstymas	Asmenys paprastai daugiausia keliauja automobiliu ir yra gana patenkinti savo dabartiniu keliavimo būdu (t. y. kaip automobilių vairuotojai). Šiuo metu jie neturi

		noro persėsti į kitą transporto rūšį arba mano, kad šiuo metu tai padaryti būtų neįmanoma.
2	Kontempliacija	Asmenys paprastai daugiausia keliauja automobiliu, tačiau jų netenkina dabartinė kelionių elgsena ir jie norėtų sumažinti naudojimąsi automobiliu ir pereiti prie kito susisiekimo būdo (transporto rūšies), tačiau šiuo metu nežino, kokį būdą pasirinkti, arba galbūt nėra pakankamai pasitikintys, kad galėtų tai padaryti.
3-4	Pasirengimas ir (arba) veiksmai	Asmenys paprastai didžiąją savo kelionių dalį važiuoja automobiliu, tačiau yra apsisprendę, kokią susisiekimo priemonę ketina pasirinkti kai kurioms ar visoms savo kelionėms, turi tam pasitikėjimo ir galbūt jau yra išbandę šią naują susisiekimo priemonę kai kurių savo kelionių metu.
5	Palaikymas	Asmenys paprastai į didžiąją dalį arba visas savo keliones leidžiasi pėsčiomis, dviračiu ir viešuoju transportu. Tai gali būti žmonės, kurie neturi automobilio arba neturi galimybės juo naudotis (todėl jau yra priklausomi nuo kitų susisiekimo priemonių, kurios nėra automobiliai), arba žmonės, kurie turi automobilius ir (arba) turi galimybę jais naudotis, tačiau dėl įvairių priežasčių juos naudoja tik kai kurioms kelionėms, labai retai arba visai nenaudoja.

Šaltinis: https://ec.europa.eu/futurium/en/system/files/ged/promoting_behaviour_change.pdf