# подготовка к выступлению

Здравствуй, артист! Я прекрасно знаю как ты переживаешь из-за завтрашнего события и хочу тебе помочь. Поэтому успокойся, я позабочусь о том, чтобы ты ничего не забыл.

## 1. костюм

- [ ] **1.1** сам костюм
- [ ] **1.2** отпарить/погладить костюм
- [ ] **1.3** трико/колготки/носки
- [ ] **1.4** обувь
- [ ] **1.5** украшения

  *надеть элементы костюма и снять свои украшения (серёжки!)*

- [ ] **1.6** головной убор

  *(если есть)*

## 2. марафет

- [ ] **2.1** причёска
- [ ] **2.2** сценический макияж

- [ ] **2.3** маникюр

*аккуратные нейтральные ногти*

## 3. внутреннее самоощущение

- [ ] **3.1** поесть

*выступать на голодный желудок нельзя, упадёшь в обморок*

- [ ] **3.2** повторить в последний раз материал

*это придаст вам немного уверенности*

- [ ] **3.3** отвлечься

*нет смысла загружать себя, расслабьтесь*

Умничка! Хорошего тебе выступления, я верю в тебя

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?