



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?