



Чек-лист подготовки к онлайн турниру по покеру

- ☐ Сделать физическую разминку
- ☐ Убрать лишние предметы со стола
- ☐ Отключить все уведомления и убрать отвлекающие факторы
- ☐ Приклеить стикер на стену про физ разминку во время перерыва
- ☐ Добавить стикер про мини-мидитацию во время бэд-битов, переездов, бэд-коллов
- ☐ Стикер про здравый смысл!!!
- ☐ стакан воды
- ☐ Перекус для перерыва
- ☐ Мини-мидитация

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

как это убрать?