Чек-лист подготовки к онлайн турниру по покеру

- [ ] **1.** Сделать физическую разминку
- [ ] **2.** Убрать лишние предметы со стола
- [ ] **3.** Отключить все уведомления и убрать отвлекающие факторы
- [ ] **4.** Приклеить стикер на стену про физ разминку во время перерыва
- [ ] **5.** Добавить стикер про мини-мидитацию во время бэд-битов, переездов, бэд-коллов
- [ ] **6.** Стикер про здравый смысл!!!
- [ ] **7.** Стакан воды
- [ ] **8.** Перекус для перерыва
- [ ] **9.** Мини-мидитация

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

как это убрать?