



## 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?