

Перед началом игровой сессии или работы над игрой убедитесь, что все около-игровые моменты, которые негативно влияют на винрейт – устранены.

Добавьте положительные моменты, которые повышают ваш винрейт.

Каждый отдельный около-игровой момент может не сильно влиять на общий винрейт, но в совокупности они оказывают ощутимое влияние.

Рядом с каждым пунктом чек-листа, есть графа «Ваше решение». Она необходима тем, кому нужны дополнительные действия, чтобы отказаться от привычных деструктивных действий негативно влияющих на винрейт. В некоторых пунктах будут примеры «Решений», - необязательно выбирать именно из них, но важно определить наиболее эффективное решение своего около игрового лика, записать его в «Ваше решение» и затем выполнять.

### **Список около-игровых моментов для проработки:**

1. Мое рабочее место максимально изолировано от внешних отвлекающих факторов – ко мне никто не входит во время игры, рядом нет телефона, не работает телевизор и т.д.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): поговорить с родными и объяснить, почему важно, чтобы вас не беспокоили, закрывать дверь на замок, работать с ноутбуком у друга / в другом месте, устранить все внешние отвлекающие факторы и т.д.

**Ваше решение (написать):**

2. Я устранил все отвлекающие факторы на своем компьютере, которые могут отвлекать меня от игры – не открываю Скайп и другие мессенджеры, закрыт браузер с форумами/Ютубом и прочим, музыка не играет или играет правильно подобранная – не слишком бодрящая и не слишком медленная.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): повесить себе напоминку перед монитором «Отвлекся на ерунду, проиграл 10 000\$ на дистанции»

**Ваше решение (написать):**

3. Я не смотрю результаты игровой сессии и дня до тех пор, пока не сыграю последнюю сессию, ни в треkere, ни в кассе и сделал всё, чтобы не знать и не смотреть результаты вовремя и после сессий.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): я просто отказался от просмотра результатов сессии, т.к. осознал, что просмотр результатов отвлекает мое внимание, снижает концентрацию и влияет на моё состояние во время игры – когда я играю в минус, я расстраиваюсь и начинаю менять игру, когда в плюсе – радуюсь и хочу быстрее закончить сессию и закрепить результат или наоборот начинаю играть слишком агрессивно, так или иначе в обоих случаях моё состояние и игра меняется, и всё это приводит к негативному влиянию на винрейт.

**Ваше решение (написать):**

4. Я определил, какое физическое состояние для меня является оптимальным и всё, что негативно сказывается на физическом состоянии не делаю перед игрой.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): я отследил свое состояние в течение дня и определил какие факторы негативно влияют на ясность моего мышления и максимально снизил их количество перед началом игры.

Например:

Я плохо соображаю плотно покушав.

Я слишком возбужден, если попил кофе.

Я плохо соображаю, когда не выспался.

Я хуже играю, первые 2 часа после подъема и 2 часа перед сном.

Я плохо соображаю, когда в помещении не хватает свежего воздуха.

Я быстрее впадаю в тильт, если играю уставшим после тренировки в зале или долгого рабочего дня.

Я играю неоптимально, если меня одолевают мысли о неприятном разговоре или незаконченных делах.

... и т.д.

Для каждого этот список будет индивидуальным – кто-то начинает тильтовать, если плотно поел, а кто-то наоборот на голодный желудок впадает в ярость. Кого-то кофе слишком бодрит, а кто-то без него не может ясно мыслить.

**Важно составить свой список, со временем дополнять его, и устранить максимально возможное количество негативных факторов**, которые влияют на ваше физическое и ментальное состояние перед и во время игры.

**Ваше решение (написать):**

5. Я знаю из-за чего во время игры я впадаю в тильт и знаю, как его предотвращать и как действовать, если все-таки попал в него.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): выписать все моменты из-за которых возникает тильт и логическое объяснение для себя в-виде напоминалок, которые висят перед глазами и читаются перед сессией.

Например, «Переезд меня 2-мя аутами от фиша – это нормально, если бы не это, то покер был бы неинтересен для хобби-игроков, а я не мог бы на нем зарабатывать»

Повесить напоминалку: «В тильте зальешь недельный профит!» И использовать ее в тех ситуациях, когда понимаете, что уже попали в тильт и не можете принимать взвешенные решения, и строго закрывать столы.

Установить тильт-брейкер, если не можете справиться с тильтом самостоятельно.

**Ваше решение (написать):**

6. Я делаю разминку перед игрой и заминку после игры.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): повесить себе напоминалку перед монитором и 10-15 минут перед игровой сессией разбирать раздачи/смотреть свой чек-лист ошибок/напоминалки/повторять префлоп, а после финальной сессии дня выкладывать раздачу на оценку или разбирать самому.

**Ваше решение (написать):**

7. Я играю такое количество, столов, которые позволяют мне играть мою А-гейм: смотреть все необходимые поп-апы на пре-флопе и пост-флопе, писать нотсы на оппонентов, вспоминать алгоритм принятия решений и концепции игры и принимать взвешенные, а не поспешные и автоматические, решения. При этом я не играю слишком мало столов из-за чего начинаю скучать и страдать ерундой.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): сократить количество играемых столов до оптимального. Важно, во время любого покерного обучения, курсов и внедрения в свою игру новых моделей, линий и стратегий игры, **сокращать количество играемых столов**. Например, вы играете 8-10 столов, тогда во время обучения вы должны играть не более 6. Если вы играете 6 столов, то во время обучения играть 4-5 столов.

**Ваше решение (написать):**

8. Я играю в покер-руме/покер-румах с наибольшим ожиданием для меня и \$/часом.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): провести сравнительный анализ различных покер-румов [https://pokerability.ru/poker\\_rooms](https://pokerability.ru/poker_rooms), посчитать рейкбек, узнать о составах и количестве игры на своем лимите, софте, часах-пик в руме, бонусах и плюшках, пообщаться с поддержкой румов на форуме и т.д. На основе этого выбрать оптимальный покер-рум, зарегистрироваться, а также выбрать пару запасных для теста. Протестировать варианты вживую и остаться в наиболее прибыльном руме, который дает наибольший \$/час за счет винрейта, рейкбека и количества игры на вашем лимите.

**Ваше решение (написать):**

9. Я пишу ежедневные планы на день в формате ЧСС и ЧСЗ, планы на неделю, месяц, квартал год у себя в дневнике, т.к. понимаю, что это позволяет лучше структурировать мое время и поддерживать режим дня профессионального игрока в покер.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): повесить напоминалку или будильник и в конце каждого дня писать короткий отчет в формате ЧСС / ЧСЗ.

**Ваше решение (написать):**

10. Я отказался от всех вредных привычек, т.к. понял, что они снижают мою энергию, силы, забирают ежемесячно деньги, которые я мог бы пустить в банкролл или на обучение и увеличение своего винрейта, чтобы быстрее подняться до «освобождающего лимита» и начать ту жизнь, о которой мечтаю, а не ту, которую я вынужден проживать.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): посчитать сколько денег каждый месяц и год вы тратите на вредные привычки, такие как: курение, алкоголь, переедание, энергетики (кофе, редбуллы), а также сколько можете потратить на лечение осложнений от этих привычек. Прочитать книгу «Жизнь на полной мощности» Джин Лоэр, Тони Шварц или записаться на курс «Гарантированный подъем на 1 лимит выше за 2 месяца», где мы глубже разбираем аспекты «Психологии покера», связанные с мотивацией, энергией и силами, которые позволяют добраться до NL600-NL1000.

**Ваше решение (написать):**

11. Я имею сбалансированную жизнь, что позволяет на высоком уровне поддерживать мое физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, необходимое для успешной и максимально плюсовой игры в покер.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): начать заниматься интересными видом спорта 2-3 раза в неделю: тренажерный зал, футбол, баскетбол, коньки – любая физическая активность. Наладить режим сна и спать не менее 8 часов в день, засыпая и просыпаясь в одно и то же время.

Проводить время с друзьями, девушкой, семьей, заниматься интересным хобби, не связанным с покером, хотя бы 1 раз в неделю.

**Примите во внимание, что во время обучения на курсе и по вашей дороге к «освобождающему» лимиту, вы будете испытывать дефицит времени.** Это нормально, баланс вашей жизни нарушится, но это не означает, что вы должны жить всё время в таком режиме. Чем быстрее вы сможете освободить себе время и силы только для покера, тем быстрее сможете наслаждаться полноценной и сбалансированной жизнью, а не жить в режиме «работа/учеба -> покер -> сон».

**Ваше решение (написать):**

12. Я нашел напарника и конфу для совместных занятий и откладываю деньги на обучение, чтобы ускорить свой подъем по лимитам.

Правильный ответ: Да

Возможное решение (если нет): в рамках курса «Покер-про 2023» вы найдете для себя напарников для работы, а также будете заниматься с тренером и иметь возможность задавать ему вопросы напрямую, что позволит сократить время обучения и подъема по лимитам до максимума.

**Ваше решение (написать):**

<https://pokerability.ru>

Петр Макаров «BoggartYork», 2018-2023 год.

Данный чек-лист предназначен для персонального использования участниками курса «Покер-про 2023» и не подлежит копированию и распространению без согласия автора.