## **1. Перечень активностей дня**

## Проснуться

## Приготовить завтрак

## Поесть

## Доехать на работу

## Работать

## Возвращение на спавн (домой)

## Работать над IT проектами

## Читать книгу

## Подготовиться ко сну

## 10. Лечь спать

## **2. Цели декомпозиции**

## *Цель 1: Оптимизация личного времени*

## **Пользователь**: Я.

## **Потребность**: сократить временные затраты на рутинные задачи, выделить больше времени на IT проекты.

## *Цель 2: Баланс работы и отдыха*

## **Пользователь**: Я.

## **Потребность**: обеспечить регулярные перерывы, достаточный сон и время для саморазвития.

## **3. Событийная декомпозиция (оптимизация времени)**

1. Утренний ритуал

* 1. Проснуться
  2. Приготовить завтрак
     1. Сварить кофе
     2. Приготовить овсянку
  3. Поесть

1. Рабочий блок
   1. Доехать на работу
   2. Работать
      1. Задачи по проектам
      2. Совещания
2. Вечерний блок
   1. Вернуться домой
   2. Работа над IT проектами
   3. Чтение книги
   4. Подготовка ко сну
      1. Душ
      2. Отключение гаджетов

## **Событийная декомпозиция (баланс работы и отдыха)**

1. Работа
   1. Офисные задачи (8:30–17:00)
   2. IT-проекты (19:00–21:00)
2. Отдых
   1. Чтение книги (21:00–21:30)
   2. Прогулка (18:00–18:30)
3. Сон
   1. Подготовка ко сну (22:30–23:00)
   2. Сон (23:00–6:30)