



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine



DAILY FLOW PLANNER

A calm structure to guide your day with clarity and ease.



TODAY'S DATE: _____



MORNING INTENTION

One simple sentence to guide your day:





WAKE-UP TIME: _____



MORNING LAUNCH (15–30 min)

- ☐ Stretch / light movement
 - ☐ Drink water
 - ☐ Simple breakfast
 - ☐ Review your day
-



TIME ANCHORS

Fill in key events and work backward to plan ahead.

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine

Event	Time	What needs to happen before	When to start prep	Leave by
Example: School	3:00 PM	Get dressed, pack bag	2:15 PM	2:30 PM
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

 This section helps you see how your day flows and where to place focus time. How much time you need for prep etc

TOP 3 PRIORITIES

Focus on realistic, doable actions.

1. _____
2. _____
3. _____

TASK BLOCKS – FOCUS SESSIONS

(Use flexible time ranges like “mid-morning” or “after lunch.”)

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine

Time of Day	Task / Focus Area	Estimated Time	Break After?
Morning	_____	___ mins	☐ Yes ☐ No
	—		
Midday	_____	___ mins	☐ Yes ☐ No
	—		
Afternoon	_____	___ mins	☐ Yes ☐ No
	—		

☒ Try: 25–45 min work + 5–10 min break. Reset when needed.



QUICK CAPTURE (Distractions, Notes, Ideas)

→ _____

→ _____



MEALS + CARE CHECK-IN

- ☐ Eat lunch
- ☐ Hydration
- ☐ Move or stretch
- ☐ Small joy (music, sunlight, etc.)



EVENING RESET

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine

- ✓ What felt good today? _____
- 🔄 What didn't feel smooth? _____
- ★ One thing I'm proud of: _____
- 🧠 Reminder for tomorrow: _____

- ☐ Wind-down screen break
 - ☐ Evening routine
 - ☐ Bedtime goal: _____
-

💬 QUICK REFLECTION (Optional)

Mood: 😊 😐 😞 Energy: Low ☐ Medium ☐ High ☐

One thing I'd like to shift tomorrow: _____

Would you like this turned into a printable PDF, a digital notepad version (e.g. Notion, Google Docs), or something else?

You said:

make it now in polish language as well

ChatGPT said:

Oczywiście! Oto spolszczona wersja **Dziennika Dnia** – zaprojektowana w tym samym stylu: łagodna, wspierająca, z pomocnymi wzorcami czasowymi, bez wspomniania o prokrastynacji czy ADHD.

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M
Counselling & Psychotherapy Service OnLine



PLAN DNIA – SPokojny Dziennik

Delikatna struktura, która pomaga nadać dniu rytm i przejrzystość.

Wzor: Na 7pm mam spotkanie w miejscu X. (pierwotna myśl - wyjdę o 6.30pm)

Możliwe emocje przed wyjściem lub dzień wcześniej - stres, nerwowość, wycofanie

a/ jak sie tam dostane - autobus, samochód

b/ jak długo zajmie podróż

c/ jak długo bede sie szykował/ła

d/ co musze zrobic przed np. Nakarmić zwierzęta, rozwiesić pranie itp.

Faktyczny stan 3pm !!!

Nowe emocje: spokój itp



DATA: _____



PORANNA INTENCJA

Jedno proste zdanie na start dnia:

→ _____



GODZINA POBUDKI: _____

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine



PORANNY START (15–30 min)

- ☐ Rozciąganie / lekki ruch
- ☐ Szklanka wody
- ☐ Proste śniadanie
- ☐ Przejrzyj swój plan dnia



CZASOWE KOTWICE (WZORCE)

Wpisz kluczowe wydarzenia i zaplanuj wstecz – co i kiedy trzeba zrobić, by być gotowym.

Wydarzenie	Godzi na	Co trzeba wcześniej zrobić	Kiedy zacząć przygotowania	Wyjść o
Przykład: szkoła	15:00	Spakować torbę, przebrać się	14:15	14:30
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



To pomaga zobaczyć rytm dnia i gdzie najlepiej wpleść ważne zadania.

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine

3 PRIORYTETY DNIA

(Skup się na konkretnych, możliwych do wykonania krokach.)

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

BLOKI ZADAŃ – SESJE SKUPIENIA

(Nie musisz trzymać się godzin – użyj np. „rano”, „po obiedzie”).

Pora dnia	Zadanie / Obszar uwagi	Szacowany czas	Przerwa po?
Rano	_____	_____ min	☐ Tak ☐ Nie
	—		
Południe	_____	_____ min	☐ Tak ☐ Nie
	—		
Popołudnie	_____	_____ min	☐ Tak ☐ Nie
	—		

☒ Wskazówka: pracuj 25–45 min, potem zrób 5–10 min przerwy. Reset, gdy trzeba.

SZYBKIE ZAPIS (rozproszenia, pomysły, notatki)

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M

Counselling & Psychotherapy Service OnLine

→ _____
→ _____

POSIŁKI + SAMOOPIEKA

- ☐ Obiad
- ☐ Woda
- ☐ Ruch lub rozciąganie
- ☐ Coś małego, co sprawia przyjemność

WIECZORNE ZAMKNIĘCIE DNIA

- ✓ Co dziś poszło dobrze? _____
- 🔄 Co było trudne? _____
- ★ Z czego jestem dziś dumny/a: _____
- 🧠 Przypomnienie na jutro: _____

- ☐ Odłożenie telefonu
- ☐ Wieczorna rutyna
- ☐ Planowana godzina snu: _____

SZYBKĄ REFLEKSJA (opcjonalnie)

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)



H I B E R N I U M
Counselling & Psychotherapy Service OnLine

Nastroj: 😊 😐 😞 Energia: Niska ☐ Średnia ☐ Wysoka ☐

Jedna rzecz, którą chcę zmienić jutro: _____

WWW.HIBERNIUMTHERAPY.COM

mobile: 00353 899 55 100 3 email: hiberniumtherapy@gmail.com

[Booking Appointments](#)