

• @oskars_ai_ · przewodnik

PROMPT Z ROLKI · „PROMPT”

Twój plan dnia w 2 minuty z Claude

Jeden prompt, który bierze Twoją listę zadań, ustala priorytety, szacuje czas i układa gotowy harmonogram z przerwami.

01 Gotowy prompt

02 Jak go wypełnić

03 Poranny rytuał

04 Pytania na dalszą rozmowę

Oskar Sasin

twórca AI · @oskars_ai_

Instagram · TikTok · Facebook
edycja 2026

— ZANIM ZACZNIESZ

Planowanie zjada Ci godzinę?

Zamiast działać, przekładasz karteczki, zastanawiasz się, od czego zacząć, i nie wiesz, ile co zajmie. Ten prompt robi to za Ciebie: wylewasz wszystko z głowy, a Claude oddaje plan, który da się zrealizować.



Priorytety

Wiesz, co jest naprawdę ważne, a co może poczekać.



Bloki czasowe

Harmonogram dnia z przerwami co 90 minut.



Realny czas

Szacunek dla każdego zadania i ostrzeżenie, gdy planujesz za dużo.



Szybki start

Jedno zadanie na 5 minut, żeby od razu ruszyć.

ZASADA #1

Wylej **wszystko** z głowy, nawet drobiazgi. Claude ułoży plan tylko z tego, co mu podasz.

AI

KROK 01

Prompt do planowania dnia

Skopiuj i uzupełnij pola w [nawiasach]

Cztery bloki poniżej to **jeden prompt**. Wklej je razem do nowej rozmowy z Claude.

PROMPT DO SKOPIOWANIA

> **Rola:** Jesteś moim asystentem od produktywności. Twoim zadaniem jest zamienić chaos w mojej głowie w realny plan na dziś.

> **Moje dane:**

MOJE ZADANIA: [wylej tu wszystko z głowy, w dowolnej kolejności]

MÓJ DOSTĘPNY CZAS: [np. 9:00–17:00, spotkanie 12:00–13:00]

NAJWAŻNIEJSZY CEL NA DZIŚ: [jedna rzecz, która zrobi różnicę]

RZECZY, KTÓRYCH NIE RUSZAM: [np. maile po 16:00]

MÓJ PIK ENERGII: [np. rano 8–11]

> **Zrób:**

1. Priorytetyzacja – podziel zadania na: zrób dziś / zaplanuj / deleguj / usuń. Uzasadnij krótko.

2. Bloki czasowe – ułóż harmonogram z godzinami i przerwą co 90 minut. Najtrudniejsze zadania daj na mój pik energii.

3. Szacowanie – oszacuj czas na każde zadanie i dodaj 20% zapasu.

4. Start – wskaż jedno zadanie, które zacznę w ciągu 5 minut, i pierwszy mały krok.

5. Pułapki – co zajmie więcej czasu, niż myślę, i jak się przed tym zabezpieczyć?

> **Zasady:** Jeśli mam za dużo rzeczy na liście, powiedz mi to wprost i zaproponuj, co przenieść na jutro. Odpowiedz w formie tabeli (godzina, zadanie, czas, priorytet), a pod nią krótka lista „pułapki” i „pierwszy krok”. Pisz po polsku, konkretnie.

AI

KROK 02

Jak używać codziennie

Najlepiej działa jako **poranny rytuał**: 2 minuty przy kawie.



INSTRUKCJA

- Otwórz Claude'a (aplikacja albo claude.ai) i zacznij **nową rozmowę**.
- Wklej prompt z kroku 01 i uzupełnij pola w nawiasach. Nie porządkuj zadań – po prostu je wypisz.
- Wyślij i przejrzyj plan. Jeśli coś nie pasuje, napisz np. „Przesuń trening na 18:00”.
- Zapisz prompt w notatkach albo w projekcie Claude, żeby rano tylko podmienić zadania.
- Wieczorem wróć do rozmowy i napisz, co zrobiłeś. Claude przeniesie resztę na jutro.

PYTANIA NA DALSZĄ ROZMOWĘ

- > **Plan tygodnia:** „Na podstawie tej listy rozplanuj mi cały tydzień, maksymalnie 6 godzin pracy dziennie.”
- > **Za dużo na głowie:** „Które 3 zadania mogę dziś całkiem odpuścić bez konsekwencji?”
- > **Kalendarz:** „Zamień ten plan na listę wydarzeń, które wkleję do kalendarza.”

NA CO UWAŻAĆ

! Plan to propozycja, nie rozkaz. Jeśli dzień się sypie, wklej nową sytuację i poproś o przeplanowanie.

— PLAN NA START

Zrób to jeszcze dziś

Zrób to jutro rano i porównaj z dniem bez planu.

1

Skopiuj

Cały prompt z kroku 01.

2

Wylej z głowy

Wszystkie zadania, czas i cel na dziś.

3

Wyślij

Claude odda plan z godzinami i przerwami.

4

Działaj

Zacznij od zadania na 5 minut.

PAMIĘTAJ

Ten sam prompt działa w **ChatGPT** i Gemini. Liczy się szczerza lista zadań i realny dostępny czas.

DLA FIRM · BEZPŁATNA ROZMOWA

Wdrożę Ci system AI do marketingu i sprzedaży

Marketing, social media i pozyskiwanie klientów z pomocą AI, dopasowane do Twojej firmy. Wypełnij krótki formularz, a odezwę się z propozycją.

tally.so/r/dWQ4Ny

ZGŁOŚ SIĘ

Formularz →

kliknij · 2 minuty