



id: SI_008

model: google/gemma-4-26b-a4b-it

seeds:

04_risiko: mulighet

03_relasjon: tillit

05_handling: forhandle

01_perspektiv: operasjonell

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_008

Seeds: operasjonell | kortsiktig | tillit | mulighet | forhandle

1. De ikke-forhandlingsbare blokkene

Glem kalenderen; tenk **operasjonell integritet**. Dine «harde» blokker er:

- **Overgangssoner:** Henting/levering + 30 min etterpå (fokus på barna).
- **Restitusjonsvinduer:** 3 x trening/uke (din drivstoff-logistikk).
- **Partner-sjekk:** 15 min daglig uten skjerm (opprettholde tillit).

Forsvar: Du forsvaret ikke disse som «fritid», men som kritiske vedlikeholdsrutiner for din operative kapasitet. En nedbrutt prosjektleder er en risiko for byggebransjen.

2. Outsourcing vs. Tid

Du selger timer for 65t/uke. Bruk overskuddet til å kjøpe tid:

- **Mat: (Høy verdi/lav kost)** Matkasser/ferdigretter (Reduserer 4-6 timer/uke).
- **Rengjøring: (Høy verdi/lav kost)** Utvendig/innvendig vask (Reduserer 3 timer/uke).
- **Logistikk:** Bruk tjenester for henting av utstyr/levert varer.
- **Kostnad:** 2000-4000 kr/uke vs. din fakturerbare timepris. Det er en rein mulighet for skalering.



3. Konfliktpunkter og Forebygging

Største konflikt: **Kognitivt nærvær**. Du er fysisk til stede, men mentalt i et prosjektmøte.

- **Forebygging:** Innfør «Deep Work/Deep Family»-skillet. Når du er med barna, er telefonen i et annet rom. Ikke forhandle om dette; det er din kontrakt med dem.

4. Valp-analysen

Dom: Utsett. En valp krever operasjonell presisjon (turer, trening, søvn) som kolliderer med «rykk og napp»-arbeidsmønsteret ditt og barnehageleveringer. Med mindre du har en partner som er 100% villig til å ta valpen som sitt primære prosjekt, vil valpen bli en kilde til erosjon av tillit i hjemmet.

5. Psykologisk frihet (Uten rammer)

Siden du hater faste rammer: Bruk «**Task-Based Freedom**». Du har ikke fritid kl. 20:00, du har fritid når X og Y er ferdig. Dette gir deg kontroll over dine rykk og napp, uten at det føles som et fengsel.

6. Samboer som Strategisk Partner

Ikke be om «hjelp». Inngå en **operasjonell avtale**.

- Definer hvem som eier hvilke domener (f.eks. hun eier husholdningslogistikk, du eier økonomisk vekst).
- Gjennomfør en ukentlig «Søndags-sync» (15 min) for å forhandle neste ukes belastning.

Tegn på at du går for langt: Når du begynner å prioritere kortsiktig leveranse i firmaet på bekostning av emosjonell respons i hjemmet. **Exit-strategi:** Reduser timer med 10% i 2 uker for å recalibrere.

Neste steg:

1. Beregn din fakturerbare timepris vs. kostnaden ved vaskehjelp/matkasse.
2. Book den første 15-minutters «Søndags-sync» med samboer.
3. Definer dine 3 kritiske treningsøkter som faste avtaler i din digitale kalender.