



id: SI\_001

model: anthropic/claude-haiku-4-5

seeds:

04\_risiko: sårbarhet

03\_relasjon: konkurranse

05\_handling: forhandle

01\_perspektiv: operasjonell

02\_tidhorisont: kortsiktig

## Instans SI\_001

**Seeds:** operasjonell | kortsiktig | konkurranse | sårbarhet | forhandle

### Analysen

Her er det brutale: du er i en kortsiktig konkurranse mot deg selv, og du taper fordi du forhandler dårlig med dine egne begrensninger.

**Operasjonelt sett** handler dette ikke om “work-life balance” (det er marketing-språk). Det handler om kapasitetsallokering under usikkerhet. Du har ~16 våkne timer daglig. Fulltidsjobben krever ~9-10 timer (inkl. transit). Du sitter igjen med 6-7 timer, men du tror du har 8-10 ledige. Denne illusjonen er din største sårbarhet.

**Konkurransen** er brutal: sverm.ai konkurrerer mot tusenvis av AI-plattformer. Men din konkurranse er først og fremst mot burnout-risikoen. Hvis du brennes ut om 8-12 måneder, er prosjektet død uansett.

**Løsningen er kontrastisk:** ikke mer arbeid, men strategisk sårbarhet.

Forhandle med deg selv på disse vilkårene:

1. **Sett et dedikert vindu, ikke “når jeg har tid”** (4-5 timer/uke, f.eks. tirsdag 19:00-21:00 + lørdag 10:00-13:00). Mindre, men forutsigbart og operasjonelt. Dette er ikke ideelt, men det er holdbart.
2. **Prioriter kortsiktig** — ikke byggingen av “perfect product”, men testen av markedet. Hva er det minste som må gjøres for å validere at sverm.ai løser et reelt problem? 2-3 uker, ikke måneder.



3. **Forhandle med arbeidsgiveren** — kan du få 1-2 fredager/månedens som “home office” der du kan ta pauser? Eller fleksibel start/slutt? Dette er lavt-risiko å spørre om.
4. **Aksepter at dette er sårbart** — prosjektet vokser sakte. Godta det. Den mentale energien du bruker på å kjempe mot dette, drener deg mer enn prosjektet selv.

**Bok-anbefaling:** “The Lean Startup” av Eric Ries (konkrete metrikker for raskt læring, ikke vanskelig arbeid). **Ikke** “The 4-Hour Workweek” — det er fantasy for din situasjon.

---

## Neste steg

1. **Denne uken:** kartlegg eksakt hvor 6-7 fritimene går (logg 3 dager). Du vil bli overrasket.
2. **Definer MVP for sverm.ai** — hva er det som må fungere for at 10 personer tester det? Ikke 100.
3. **Book et møte med leder** — “Jeg jobber bra, men jeg vil ha fleksibilitet rundt X