



id: SI\_005

model: anthropic/claude-haiku-4-5

seeds:

04\_risiko: mulighet

03\_relasjon: tillit

05\_handling: utforsk

01\_perspektiv: juridisk

02\_tidhorisont: syklisk

## Instans SI\_005

**Seeds:** juridisk | syklisk | tillit | mulighet | utforsk

### Analysen

Du står i en **juridisk grønn sone** – som ansatt har du rett til fritid, men som gründer må du beskytte ditt intellektuelle eiendom. First move: **sjekk arbeidsavtalen din**. Inneholder den klausuler om “konkurrerende virksomhet”? Dette er ikke bare formelt – det setter rammen for hva du lovlig kan gjøre. Mange overlookser dette og risikerer konflikter senere.

**Det sykliske er nøkkelen her.** Utbrenning kommer ikke fra arbeidsmengde alene – det kommer fra uendelige løkker uten reset. Du trenger ikke mer hvile; du trenger **strukturete sykluser**. Foreslå deg selv: 6 uker intensiv (15 timer/uke på sverm.ai), deretter 2 uker «vedlikehold» (3 timer/uke). Denne rytmen gjør at fritiden blir psykologisk hellig, ikke bare kalendermark.

**Tillit er din blindflekk.** Du sier “jeg må jobbe jobbe jobbe” – men hvem krever det? Kun deg selv. Spørsmål: Hvis sverm.ai ikke vokste neste halvår, ville verden falle sammen? Trolig ikke. **Tillit til prosessen** betyr å akseptere at 5-10 timer fokusert arbeid per uke slår 20 timer ukonsentrert arbeid. Kvalitet > kvantitet når du er utmattet.

**Muligheter dukker opp når du slapper av.** Dette er kontrartuitive men veldokumentert: beste ideer kommer under dusj, ikke ved 23-tiden på en søndag. Ved å tillate deg selv hvile, gir du hjernen rom til å knyte tråder. Paradoks: mindre arbeid = bedre resultat.

**Utforsk dette som eksperiment**, ikke regel:

- Uke 1-2: Mål baseline – hvor mange timer jobber du faktisk på side-gig? (trolig færre enn du tror)



- Uke 3-6: Test en syklisk rytme med 10 timer/uke strukturert

**Bøker:**

- “The 4-Hour Work Week” (Ferriss) – om prioritering, ikke tid
- “Essentialism” (McKeown) – om å si nei
- “The Dip” (Godin) – når skal du faktisk fortsette?

---

## Neste steg

1. **Les arbeidsavtalen din i dag** – juridisk klarhet først
2. **Definer hva “vekst” betyr** – er det brukere, inntekt, eller noe tredje? Du kan ikke optimere noe uklart
3. **Pilot en 4-ukers syklus** – 10 timer/uke strukturert, måle energi og output