



id: SI_001

model: anthropic/claude-sonnet-4.6

seeds:

04_risiko: usikkerhet

03_relasjon: tillit

05_handling: implementer

01_perspektiv: operasjonell

02_tidhorisont: syklisk

Instans SI_001

Seeds: operasjonell | syklisk | tillit | usikkerhet | implementer

Den operasjonelle sannheten ingen vil si deg

Du har ikke et balanseringsproblem. Du har et **syklusdesign-problem**.

Kroppen og hodet ditt opererer syklisk — ultradian rytmer på ~90 minutter, ukentlige energisykler, sesongbaserte kapasitetsbølger. Å “jobbe hele helgen på side-gig” bryter alle disse syklene samtidig. Resultatet er ikke produktivitet, det er **syklisk erosjon** som over 6-12 måneder ødelegger begge prosjektene.

Implementer: Strukturert asymmetri

Ikke “balanse” — det er feil metafor. Implementer heller **periodisk intensitet**:

- **3 uker normal drift** (kveld 1-2x per uke, maks 5-6 timer side-gig totalt)
- **1 uke “sprint-helg”** per måned der du går all-in
- **Resten av helgene er faktisk fri** — ikke “jeg jobber litt bare”

Dette gir deg ~52 sprintdager/år. Det holder.

Tillit til usikkerhet

Her er det ubehagelige: sverm.ai vil ikke vokse raskere fordi du ofrer hver helg. Vekst i tidlige prosjekter er ikke lineær med timer investert. Den er syklisk og ikke-lineær. **Tillit til prosessen** betyr å akseptere at 6 fokuserte timer er verdt mer enn 18 utmattede.



Konkrete ressurser

- **“Rest” av Alex Soojung-Kim Pang** — direkte relevant, viser at historiens mest produktive mennesker jobbet ~4 timer kreativt per dag
- **“The One Thing” av Gary Keller** — operasjonell fokusering
- **“Deep Work” av Cal Newport** — implementering av intensitet over tilstedeværelse

Advarsel mot mainstream-rådet

Alle sier “sett grenser.” Det er for abstrakt. Du trenger ikke grenser — du trenger et **operasjonelt system** du faktisk implementerer, som tar hensyn til at usikkerhet rundt prosjektets fremtid skaper angst som driver overarbeid.

Neste steg

1. **I dag:** Skriv ned hvilke 2 kvelder per uke som er “sverm.ai-kvelder.” Resten er fri. Implementer nå.
2. **Denne uken:** Les de første 50 sidene av “Rest” — det re-programmerer skyldfølelsen rundt hvile.
3. **Innen 30 dager:** Evaluer én syklus (3 uker normal + 1 sprint) og juster basert på faktisk output, ikke følelse.