



id: SI_004

model: anthropic/claude-sonnet-4.6

seeds:

04_risiko: mulighet

03_relasjon: avhengighet

05_handling: utforsk

01_perspektiv: strategisk

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_004

Seeds: strategisk | kortsiktig | avhengighet | mulighet | utforsk

Den strategiske fellen du allerede er i

Du er ikke utbrent ennå — men du bygger infrastruktur for utbrenthet. Problemet er ikke arbeidsmengden. Det er **avhengigheten** du har skapt: din hvile er betinget av at side-gig'en "tillater" det. Det gjør den aldri.

Kortsiktig tenkning forkledd som ambisjon

De fleste side-gig-råd handler om å maksimere timer. Det er **kortsiktig** og feil. Hvis du brenner ut om 6 måneder, er sverm.ai død. Paradokset: **færre timer med høyere intensitet slår flere timer med lav energi** konsekvent. Cal Newport kaller dette "deep work" — 2 fokuserte timer på lørdag morgen er mer verdifullt enn 8 halvkonsentrerte timer spredt over helgen.

Utforsk: Tidsblokker som ikke forhandler

Konkret struktur som fungerer:

- **Hverdager 06:00–07:30:** side-gig (hjernen er fersk, jobben har ikke startet)
- **Lørdag 09:00–12:00:** dedikert sprint
- **Søndag:** beskyttet hviletid — ikke forhandlingsbar

Sett 12:00 lørdag som en **hard grense**. Ikke en myk intensjon.



Muligheten du overser

Utbrenthet er ikke bare en helserisiko — det er en **strategisk** risiko for selve produktet. Sverm.ai selger muligens kognitiv kvalitet og kreativitet. Du er produktet. En sliten versjon av deg bygger et dårligere produkt.

Avhengigheten du må bryte

Du er avhengig av følelsen av “nok fremgang” for å rettferdiggjøre hvile. Bryt dette ved å **forhåndsdefinere “nok”**: Bestem fredag kveld hva som er ukens mål. Når det er gjort — ferdig. Hvile er ikke fortjent, det er **planlagt**.

Bøker verdt å utforske

- **“Deep Work”** — Cal Newport (fokus-teori)
- **“Rest”** — Alex Soojung-Kim Pang (vitenskapen bak hvile som produktivitetsverktøy)
- **“The One Thing”** — Gary Keller (kutt ned til én prioritet per økt)

Neste steg

1. **I dag**: Definer én ukentlig “hard stopp”-tid for side-gig — skriv den i kalenderen som et møte du ikke kan avlyse
2. **Denne uken**: Flytt minst én side-gig-økt til tidlig hverdag (06–07:30) og mål energinivå etterpå
3. **Fredag**: Skriv ned “ukens ferdig-kriterier” — hva må til for at