



id: SI_007

model: anthropic/claude-sonnet-4.6

seeds:

04_risiko: sårbarhet

03_relasjon: makt

05_handling: implementer

01_perspektiv: strategisk

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_007

Seeds: strategisk | kortsiktig | makt | sårbarhet | implementer

Den ubehagelige sannheten om dobbeltliv

Du beskriver et **maktproblem forkledd som et tidsprosjekt**. Spørsmålet er ikke “hvordan få plass til alt” — spørsmålet er hvem som eier din oppmerksomhet, og på hvilke betingelser.

Sårbarhetspunktet de fleste overser

Utbrenthet kommer sjelden fra mengde arbeid. Den kommer fra **manglende kontroll over skifte mellom moduser**. Hjernen din sliter ikke fordi du jobber mye — den sliter fordi den aldri vet når den har lov til å hvile. Helgene dine er farlige nettopp fordi de er åpne: ingen struktur = konstant skyld-loop.

Kortsiktig tenkning: “Jeg tar igjen på søndag.” Dette er giften. Det skaper aldri momentum, bare kronisk gjeld til prosjektet.

Strategisk rammeverk: Ikke mer tid — mer grenser med makt

Implementer dette konkret:

- **Faste blokker, ikke intensjoner.** 3 x 90 minutter per uke på sverm.ai. Kalenderblokker. Ubrytelige. Resten av helgen er faktisk fri — med makt bak den beslutningen.
- **Ukentlig “shutdown ritual”** (Cal Newport, Deep Work): Avslutt hver arbeidsøkt med en eksplisitt setning: “Sverm er ferdig for i dag.” Hjernen trenger et signal, ikke bare fravær av arbeid.



- **Mål etter output, ikke timer.** Hva er ett konkret fremskritt denne uken? Ikke “jobb på prosjektet” — men “publiser én ny funksjon.”

Bøker som faktisk hjelper (ikke motivasjonsporno)

1. **“Deep Work”** — Cal Newport: Kvalitet over kvantitet, dype blokker
2. **“Rest”** — Alex Soojung-Kim Pang: Hvile er produktivt, ikke fravær av produktivitet
3. **“The One Thing”** — Gary Keller: Radikal prioritering, ikke balanse

Dissens fra mainstream

Alle sier “finn balansen.” Jeg sier: **balanse er et kortsiktig kompromiss som dreper begge prosjekter sakte.** Velg heller sekvenser: noen uker prioriterer du fulltidsjobben, noen uker gir du sverm.ai en intensiv sprint.

Neste steg

1. **I dag:** Blokker 3 konkrete tidspunkter neste uke i kalenderen — kun for sverm.ai
2. **Denne uken:** Definer ett målbart output for sverm.ai de neste 14 dagene
3. **Kjøp “Rest” av Pang** — les kapittel 1 og 2 før neste