



id: SI\_001

model: qwen/qwen3.6-plus

seeds:

04\_risiko: resiliens

03\_relasjon: makt

05\_handling: implementer

01\_perspektiv: operasjonell

02\_tidhorisont: kortsiktig

## Instans SI\_001

**Seeds:** operasjonell | kortsiktig | makt | resiliens | implementer

Balanse er en myte. Du trenger operasjonell ressursallokering. Fulltidsjobb og side-gig er to parallelle systemer som konkurrerer om identisk kognitiv kapasitet. Makt handler her om å eie oppmerksomheten din, ikke om å logge timer.

Mainstream-rådet om «litt hver dag» er farlig for din profil. Det skaper kognitiv gjeld og normaliserer utmattelse. Min dissens: planlagt intensitet + tvungen hvile slår daglig middelmådighet. Definer en kortsiktig syklus på 6 uker. Ett mål per syklus (f.eks. 50 kvalifiserte leads, én stabil feature). Alt annet er støy.

Operasjonelt: Sett tak på 10 timer/uke for sverm.ai. Blokker tid som hellig infrastruktur: tirsdag/torsdag 19–21, lørdag 09–12. Resten er forbudt sone. Bruk blokkene til implementering, aldri til «research» eller perfektjonering. Resiliens er ikke følelsesmessig luksus – det er en driftskritisk parameter. Søvn, bevegelse og ustrukturert tid er vedlikeholdsprosesser som forhindrer systemkollaps. Behandle dem som SLA-avtaler med deg selv.

Makt utøves gjennom strategisk forsømmelse og heving av friksjon for distraksjoner. Automatiser admin med Make/Zapier, kjøp ferdige komponenter fremfor å bygg fra scratch, og lær deg å si «ikke nå» uten å unnskyldte deg. Du skalerer ikke ved å jobbe mer; du skalerer ved å fjerne unødvendige beslutninger.

Litteratur som operasjonaliserer dette: The 12 Week Year (Moran/Lencki) for kortsiktig eksekvering, Essentialism (McKeown) for strategisk cut, og Rest (Alex Soojung-Kim Pang) for å forstå hvile som ytelsesmultiplikator.

### Neste steg:

1. Kjør en 14-dagers tidsaudit. Kutt eller deleger alt som ikke direkte driver 6-ukers-målet. Lås capen på 10 timer/uke uforhandlet.



2. Opprett «Downtime SLA» i kalenderen: 3x 60 min/uke med null skjerm, null output. Marker som «Opptatt – Kritisk Vedlikehold».
3. Velg én binær KPI for neste syklus (f.eks. « $\geq 30$  aktive brukere innen dag 42»).  
Publiser ukentlig fremskritt – synlighet tvinger implementering.