



id: SI\_003

model: qwen/qwen3.6-plus

seeds:

04\_risiko: sårbarhet

03\_relasjon: makt

05\_handling: implementer

01\_perspektiv: operasjonell

02\_tidhorisont: langsiktig

## Instans SI\_003

**Seeds:** operasjonell | langsiktig | makt | sårbarhet | implementer

Balansen handler ikke om timer, men om kontroll over oppmerksomhet. Operasjonelt må du skille «vedlikehold» fra «vekst». Fulltidsjobbens krav er lineære; sverm.ai krever eksponentiell tenkning, men kun hvis du ikke bryter systemet. Implementer en **2-1-0-protokoll**: 2 kvelder (maks 90 min dypt arbeid), 1 lørdagsformiddag (3 timer), og 0 økter hver tredje helg. Tallene er strategiske, ikke vilkårlige – de gir kognitiv gjenoppretting uten å miste momentum.

Maktperspektivet: Arbeidsgiveren din kjøper din tilgjengelighet 08–16, men du selger ikke din fremtidige autonomi. Når du ofrer all fritid for side-gig, overlater du makten til utmattelse. Du blir en ressurs som tappes, ikke en aktør som skalerer. Langsiktig vinner den som holder ut over 3–5 år, ikke den som sprinter i 6 måneder. Sårbarheten din er ikke «mangel på tid», men fraværet av strategisk hvile. Burnout er en systemfeil, ikke en karakterbrist.

Dissens til mainstream: Slutt å «jobbe i helgene for å vokse fort». Kunnskapsarbeid følger en S-kurve – den krever incubasjon. Bøker som dekonstruerer hustle-myten: Deep Work (Cal Newport) for fokus-arkitektur, Rest: Why You Get More Done When You Work Less (Alex Pang) for hvile som multiplikator, og The One Thing (Gary Keller) for radikal eliminering.

### Neste steg:

1. Blokker 6 timer/uke i kalenderen som uforhandlig sverm.ai-tid. Beskytt dem som et møte med CEO.
2. Implementer en hard «shutdown» kl. 20:00: lukk laptop, skriv ned 1 prioritet for neste økt, ingen idefangst. Tving systemavslutning.
3. Mål leveranser, ikke timer: 1 konkret output/uke (kode-push, artikkel, brukertest). Mangler du output, kutt ikke tiden – kutt omfanget.