



OBSERVATION

Anteckningar

Exempelvis aktiviteter, vanor och rutiner, möten och information, gillar och ogillar, föremål och tjänster, plats och miljö, känslor.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Insikter

Vad kommer du ihåg?

.....

.....

.....

.....

Var och när?

Plats

Datum

Tid

Vem?

Användare

Ålder

Genus

Vadå insikt?

Insikt är som ett AHA!
Det behöver inte vara:
Oj, det hade jag ingen
aning om! utan snarare:
Ha, det är ju sant!
Att godis är gott är inte
en insikt, däremot att
vi väljer godis som ett
sätt att fly vardagen.