

**Келлі Макґоніґал (Kelly McGonigal)**

Келлі Макґоніґал (Kelly McGonigal) – психотерапевт, викладач психології в Стенфордському університеті. Як першовідкривача в галузі «наукової допомоги» її місія полягає в тому, щоб перенаправити ідеї психології та неврології у практичні стратегії, які підтримують особистий добробут людини та зміцнюють суспільство.

Келлі Макґоніґал народилась 21 жовтня 1977 року у родині вчителів державної школи, разом зі своєю близнючкою-сестрою Джейн, відомим дизайнером комп’ютерних ігор. Батьки виховуючи доньку, наголошували на важливості не фізичних, а саме інтелектуальних досягнень.

Вищу освіту Макґоніґал здобула у Бостонському університеті, отримавши ступінь бакалавра психології, а також бакалавра у галузі масових комунікацій. Лікарську ступінь з психології вона здобула у Стенфордському університеті, де викладає психологію та веде публічний курс на тему сили волі.

Завдяки «Стенфордському Центру співчуття та альтруїзму» вона є співавтором тренінгу з «вирощування співчуття» та вивчає, як соціальне з'єднання може сприяти здоров'ю, щастю та стійкості.

Вона є автором кількох книг, у тому числі міжнародного бестселера, «Сила волі. Шлях до влади над собою», перекладений українською мовою видавництвом «Наш Формат», в якій наголошує на важливості суб'єктивної впевненості людини, що здатна успішно справлятися із факторами стресу.