

The Myths of Happiness: *The Science and Practice of Increasing Well-being*

Sonja Lyubomirsky, Ph.D.

Tuesday, January 29, 2019 - 7:00 - 9:00pm
Mountain View High School Spartan Theater
3535 Truman Ave, Mountain View, CA

Happiness not only feels good; it is good. Happy people have more stable marriages, superior health, and higher incomes. Fortunately, experiments have shown that people can intentionally increase their happiness. Sonja Lyubomirsky gives parents insight to:

- discuss and debunk common misconceptions about what life changes will make us truly miserable or truly happy
- brand new research on the “how” of happiness—that is, when and why such practices as gratitude or kindness work “best”
- how small and simple activities can transform people into happier and more flourishing individuals.

Audience: K-12 parents and students, caretakers, and teachers

Translation: Spanish available

Admission: Free

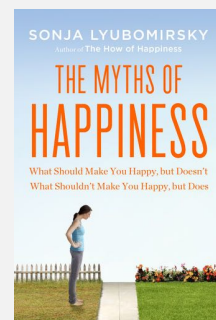
Register: <https://mvla2018-19-sonjalyubomirsky.eventbrite.com>

About Our Speaker



Sonja Lyubomirsky (AB Harvard, *summa cum laude*; PhD Stanford) is Professor and Vice Chair of Psychology at the University of California, Riverside, and author of *The How of Happiness* and *The Myths of Happiness*, published in 34 countries. Lyubomirsky’s research focuses on the benefits of happiness, why some people are happier than others, and how happiness can be durably increased.

Her work has received many honors, including the Diener Award for Outstanding Midcareer Contributions in Personality Psychology, the Distinguished Research Lecturer Award, a Templeton Positive Psychology Prize, a Science of Generosity grant, and a Character Lab grant. She lives in Santa Monica, California, with her husband and four kids, ages 5 to 19.



Los Mitos de la Felicidad: Ciencia y Práctica y el Aumento del Bienestar

Sonja Lyubomirsky, Ph.D.

Martes, 29 de enero, 2019 - 7:00 - 9:00 pm
Mountain View High School Spartan Theater
3535 Truman Ave, Mountain View, CA

La felicidad no sólo se siente bien; es bueno para sí mismo. Las personas felices tienen matrimonios más estables, salud superior e ingresos más altos. Afortunadamente, los experimentos han demostrado que las personas pueden aumentar su felicidad intencionalmente. Sonja Lyubomirsky tiene varias revelaciones para los padres acerca de:

- discutir y desacreditar los conceptos erróneos comunes acerca de qué cambios en la vida nos harán verdaderamente miserables o verdaderamente felices
- investigación completamente nueva sobre el "cómo" de la felicidad, es decir, cuándo y por qué prácticas como la gratitud o la bondad funcionan "mejor"
- Cómo ciertas actividades pequeñas y simples pueden transformar a las personas en personas más felices y más exitosas.

Audiencia: K-12 padres y estudiantes, cuidadores y profesores

Traducción: Disponible en Español

Admisión: Gratuita

Regístrate: <https://mvla2018-19-sonjalyubomirsky.eventbrite.com>

Acerca del Autor



Sonja Lyubomirsky (AB Harvard, *summa cum laude*; PhD Stanford) es profesora y vicepresidenta de Psicología en la Universidad de California en Riverside, y autora de *The How of Happiness* y *The Myths of Happiness*, publicada en 34 países. La investigación de Lyubomirsky se centra en los beneficios de la felicidad, por qué algunas personas son más felices que otras y cómo se puede aumentar la felicidad de forma duradera.

Su trabajo ha recibido muchos honores, entre ellos el Premio Diener a las Contribuciones Sobresalientes a Mitad de su Carrera en Psicología de la Personalidad, el Premio de Orador Investigativo, el Premio de Psicología Positiva de Templeton, la beca Ciencia de Generosidad y la beca Lab de Character. Vive en Santa Mónica, California, con su esposo y cuatro hijos, de 5 a 19 años.

