Elizabeth Grace Saunder 是 Real Life E® 的创始人兼首席执行官。Real Life 是一家时间辅导和培训公司，旨在使不堪重负、情绪低落的个人恢复平和、自信并富有成就感。她在北美、南美、亚洲、欧洲辅导并培训客户，帮助他们了解如何提高效率并保持工作/生活平衡。她著有《The 3 Secrets to Effective Time Investment:How to Achieve More Success with Less Stress》。

她还是一位演说家以及 HBR.org 的活跃博主。她曾登上过《Inc.》杂志、Forbes.com 和 ABC 的特辑。Elizabeth 于 2005 年成立自己的公司前，曾就职于 Meredith Corporation。Meredith Corporation 是 Better Homes 和 Gardens and Ladies' Home Journal 等杂志的出版商。

Elizabeth 拥有德雷克大学新闻与大众传媒学士学位。