

MANUEL ÁVALOS

EL MARATÓN DE LA VIDA

Vence tus miedos
Resiste el dolor
¡Cruza la meta!



» Juan Manuel Ávalos Vega



Es un referente en innovación, liderazgo y superación personal. Tras una carrera de 33 años en IBM, donde fue reconocido como *Master Inventory* y dejó un legado de patentes, talento y creatividad en América Latina, inició una nueva etapa como consultor, mentor y conferencista, y creó el método $[3 + 6 = 10]$ de innovación disruptiva. Como corredor, ha completado más de 35 maratones alrededor del mundo —incluyendo los cinco World Marathon Majors— transformando cada kilómetro en una lección de resiliencia, propósito y legado. Su esposa Rossy, sus hijos Vania, Jonás y Dany, con sus respectivas parejas, y su nieto Niko son el motor de cada paso que da. Hoy ayuda a líderes, emprendedores y organizaciones a convertir su visión en impacto real, corriendo la vida con alma, pasión y propósito.

El maratón de la vida

Vence tus miedos, resiste el dolor, ¡cruza la meta!

LA DISCIPLINA DEL CORREDOR COMO FILOSOFÍA DE VIDA Y LIDERAZGO

Manuel nos cuenta las vivencias de su trayectoria profesional y como maratonista, donde aplica esta filosofía que lo ha llevado al éxito en su trabajo y como corredor, con una metodología que podemos aplicar y mensajes clave. Imperdible para quien busque comenzar este camino y conseguir su propósito, con la cercanía de quien lo ha vivido en carne propia. **Isabel Guadalupe Oropeza Vázquez** Atleta y maratonista elite, representante jalisciense en el Campeonato Mundial de Atletismo Tokio 2025

Este libro baja a tierra conceptos que suelen quedarse en frases bonitas. Te entrega un mapa simple: propósito - hábitos - métricas - aprendizaje - siguiente kilómetro, todo un sistema que une introspección y ejecución con hábitos semanales y cierres trimestrales. Es una guía para avanzar con calma estratégica y resultados medibles, sin perder humanidad. **Guillermo González Pimienta** LinkedIn Top Voice y fundador del Human To Human Hub

Correr 35 maratones y sostener una carrera de 33 años en IBM no se logra con suerte, sino con una disciplina fuera de serie. Manuel Ávalos es prueba viviente de que la constancia también es una forma de genialidad. Cada página refleja el temple de quien avanza, no para ganar, sino para dejar huella e inspirar desde el ejemplo de alguien que ha sabido correr —y resistir— dentro y fuera de la pista. **Yami Almaguer Gil** Autora de Customer Service vs Customer Experience

DESARROLLO PERSONAL • Viva • LID Editorial Mexicana



Thema: VSPM
978-96-89721-13-0
240 páginas
Rústica con solapas
15 x 23 cm · 373 g
PVP: 480 \$