



# PUMPKIN PUSH-UP

*Défi d'octobre*

<b>1</b> 5 reg push-ups 5 wide push-ups	<b>2</b> 6 reg push-ups 6 tricep push-ups	<b>3</b> 8 reg push-ups 8 wide push-ups	<b>4</b> 10 reg push-ups 10 tricep push-ups	<b>5</b> 12 reg push-ups 12 wide push-ups	<b>6</b> 14 reg push-ups 14 tricep push-ups
<b>7</b> <b>JOUR D'ÉTIREMENT</b>	<b>8</b> 8 on a decline 8 staggered hands	<b>9</b> 10 reg push-ups 10 wide push-ups	<b>10</b> 12 on a decline 12 staggered hands	<b>11</b> 14 reg push-ups 14 tricep push-ups	<b>12</b> 16 on a decline 16 staggered hands
<b>13</b> 18 reg push-ups 18 wide push-ups	<b>14</b> <b>JOUR D'ÉTIREMENT</b>	<b>15</b> 10 tricep push-ups 10 wide push-ups	<b>16</b> 12 reg push-ups 12 on a decline	<b>17</b> 14 tricep push-ups 14 wide push-ups	<b>18</b> 16 reg push-ups 16 on a decline
<b>19</b> 20 tricep push-ups 20 wide push-ups	<b>20</b> 20 reg push-ups 20 on a decline	<b>21</b> <b>JOUR D'ÉTIREMENT</b>	<b>22</b> 16 staggered hands 16 tricep push-ups	<b>23</b> 18 wide push-ups 18 on a decline	<b>24</b> 20 reg push-ups 20 tricep push-ups
<b>25</b> 22 staggered hands 22 wide push-ups	<b>26</b> 24 on a decline 24 reg push-ups	<b>27</b> 26 tricep push-ups 26 staggered hands	<b>28</b> <b>JOUR D'ÉTIREMENT</b>	<b>29</b> 28 reg push-ups 28 tricep push-ups	<b>30</b> 28 wide push-ups 28 on a decline
<b>31</b> 30 reg push-ups 30 tricep push-ups 30 wide push-ups	<b>Gonflons nos bras géniaux ce mois-ci !</b> <hr/> <hr/> <hr/>				

# Défi de la confiance en soi

**1**

Écris 3 choses que tu aimes chez toi

**2**

Écris 3 objectifs que tu as pour l'avenir

**3**

Écris 3 choses que tu aimes dans ta vie

**4**

Habile-toi et prends un selfie confiant

**5**

Fais quelque chose en dehors de ta zone de confort

**6**

Offre-toi ta boisson d'automne préférée

**7**

Écris 3 qualités qui te rendent unique

**8**

Créer une playlist inspirante « se sentir bien »

**9**

Fais quelque chose pour aider quelqu'un d'autre aujourd'hui

**10**

Écris 3 de tes affirmations "Je suis" préférées

**11**

Passe 15 minutes en méditation

**12**

Fais quelque chose qui te fait te sentir spécial

**13**

Identifie un changement positif que tu souhaites apporter

**14**

Profite d'une longue promenade dans la nature

**15**

Fais quelque chose que tu trouves relaxant

**16**

Achète-toi quelque chose de nouveau (ça peut être petit)

**17**

Liste ta partie du corps préférée et pourquoi elle est unique

**18**

Pratique une alimentation consciente toute la journée aujourd'hui

**19**

Note un moment où tu as appris une leçon

**20**

Fais de la respiration profonde le matin et le soir

**21**

Fais savoir à un ami pourquoi il compte pour toi

**22**

Fais une activité que tu aimes et qui te passionne

**23**

Écris une peur et comment tu peux la surmonter

**24**

Fais ce qui te met le plus en confiance aujourd'hui

**25**

Crée un horaire ou une to-do list et suis-le

**26**

Fais une très bonne séance d'entraînement ou d'étirement

**27**

Regarde-toi dans le miroir et dis 5 affirmations

**28**

Essaie d'arrêter toute pensée négative aujourd'hui

**29**

Énumère 3 choses que tu as accomplies

**30**

Écris-toi une lettre d'amour spéciale