

clay therapy — глинотерапия, терапия с глиной
effective tool — эффективный инструмент
anxiety — тревожность, тревога
promotes — способствует
mindfulness — осознанность
present moment — настоящий момент
rhythmic — ритмичный
repetitive motion — повторяющееся движение
calms the nervous system — успокаивает нервную систему
reduces physical tension — уменьшает физическое напряжение
tactile — тактильный
distracts — отвлекает
anxious thoughts — тревожные мысли
absorbed — поглощённый, полностью вовлечённый
act of creation — процесс создания
sensory experience — сенсорный опыт
texture — текстура
manipulating — манипулирование, работа руками
grounding — заземляющий, возвращающий к реальности
shift attention — переключить внимание
reconnecting — восстанавливая связь
non-verbal outlet — невербальный способ выражения
emotional expression — эмоциональное выражение
struggle to articulate — испытывать трудности с выражением словами
molding — лепка
shaping — придание формы
externalize — выразить наружу
bottled-up stress — накопленный, подавленный стресс
fosters — способствует развитию
sense of control — чувство контроля
empowerment — ощущение силы, уверенности
unpredictable — непредсказуемый
tangible — осязаемый, реальный
accomplishment — достижение
stability — стабильность
encourages creativity — поощряет творчество
self-care — забота о себе
emotional release — эмоциональная разрядка
boost self-esteem — повышать самооценку
perspective — точка зрения
meditative experience — медитативный опыт
mental clutter — перегруженность мыслей, «ментальный шум»
fuels anxiety — подпитывает тревогу
active relaxation — активное расслабление
relieves stress — снимает стресс
personal growth — личностный рост
emotional healing — эмоциональное исцеление

engaging in — занимаясь чем-то
safe space — безопасное пространство
relief — облегчение