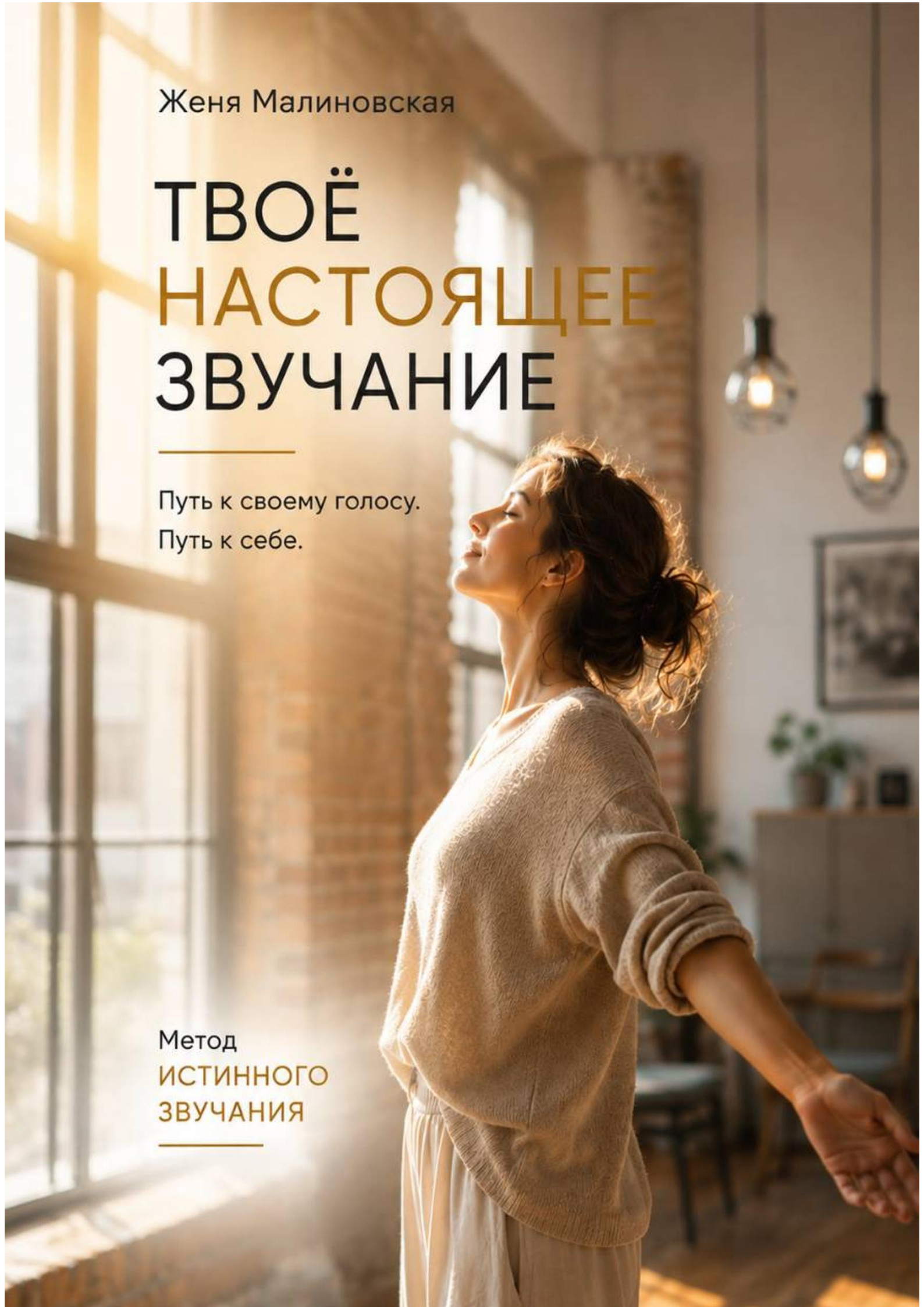


A woman with dark hair tied back, wearing a light-colored knit sweater, stands in profile looking upwards with her arms slightly out. She is in a bright room with large windows on the left and brick walls. Warm sunlight streams in from the windows, creating a soft glow. Two pendant lights hang on the right.

Женя Малиновская

ТВОЁ НАСТОЯЩЕЕ ЗВУЧАНИЕ

Путь к своему голосу.
Путь к себе.

Метод
ИСТИННОГО
ЗВУЧАНИЯ

Женя Малиновская

Твое настоящее звучание

«Автор»

2026

Малиновская Ж.

Твое настоящее звучание / Ж. Малиновская — «Автор», 2026

«ТВОЁ НАСТОЯЩЕЕ ЗВУЧАНИЕ» — книга о том, как через голос, дыхание, тело и осознанность вернуться к своему естественному звучанию и к себе настоящему. Автор исследует связь внутреннего состояния и голоса, помогает увидеть причины зажимов, страха проявляться и быть услышанным. Это путь от напряжения и самоограничений — к свободе, живому звучанию, присутствию и способности выражать себя без необходимости соответствовать чужим ожиданиям. Книга будет интересна тем, кто хочет свободнее петь, говорить, выступать и глубже чувствовать связь со своим телом, эмоциями и собственной жизнью.

© Малиновская Ж., 2026

© Автор, 2026

Женя Малиновская

Твое настоящее звучание

Глава 1. ПРИРОДА ЗВУКА

Предисловие

Здравствуй, дорогой читатель. Разреши обращаться к тебе на ты, для более искреннего и свободного разговора по душам. Именно так, я хотела бы поговорить, чтобы ты легко воспринял этот материал. Ведь он может изменить, если ты позволишь, не только качество твоего вокала или спича, но и само отношение к жизни.

В этой книге я делюсь наработками, собранными за всю мою жизнь (лет с 5ти, наверное, когда я начинала петь перед зеркалом, уже осознавая себя певицей - этот талант был со мной с рождения). А глубину и истинность он приобретал по мере моих жизненных опытов, многочисленных выступлений и обучения людей пению и сценическому мастерству. А также, после 2,5 годичного обучения на Инструктора Осознанности в закрытом ретритном центре. Когда начало открываться более тонкое видение энергии звука - как силы, которая заряжает эфир - наше пространство.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.