

Michelle Brock

QUEM
VOCÊ
PENSA
QUE É?

**Como suas vidas passadas
podem te ajudar a construir
um futuro melhor.**

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Michelle Brock

QUEM VOCÊ PENSA QUE É?

**Como suas vidas passadas
podem te ajudar a construir
um futuro melhor**

Tradução
Ana Maria Fiorini

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Michelle Brock, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Copyright da tradução © Ana Maria Fiorini, 2025
Todos os direitos reservados.
Título original: *Who Do You Think You Are?*

Preparação: Marianna Muzzi
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Fernanda Marão
Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira
Capa: Túlio Cerquize
Imagens de miolo: Gebbi Mur/Shutterstock, Ietice/Shutterstock, Jahida Akter/Shutterstock, Hunter Leader/Shutterstock, AAVAA/Shutterstock, Ilkin Abbaszade/Shutterstock, VBrand/Shutterstock, Elena Di/Shutterstock, Anatolir/Shutterstock, Ankit RK Garg/Shutterstock, freepik

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Brock, Michelle
Quem você pensa que é? / Michelle Brock ; tradução de Ana Maria Fiorini. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.
224 p. : il.

ISBN 978-85-422-3692-7
Título original: *Who Do You Think You Are?*

1. Autoajuda 2. Reencarnação 3. Autoconhecimento
4. Espiritualidade I. Título II. Fiorini, Ana Maria

25-2445

CDD 133.9013

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoajuda



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2025
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar - Consolação
São Paulo - SP - 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

SUMÁRIO

Introdução	11
Como usar este livro	15

parte um

HONRE O PASSADO

1. Você não é seu nome 21
2. Você não é sua aparência 37
3. Você não é sua raça ou etnia 55
4. Você não é seu gênero ou orientação sexual 69

parte dois

VIVA SEU PRESENTE

5. Você não é seus pensamentos ou crenças 87
6. Você não é seus relacionamentos ou papéis 105
7. Você não é seu sofrimento 123
8. Você não é sua “história” 141

parte três

CRIE O FUTURO

9. Os ciclos de nascimento e morte 161
10. Mudando seu ponto de vista 175
11. Você é uma alma, seu propósito é o amor 191
12. Não se trata de quem você é, mas de quem pode se tornar 205

Agradecimentos	219
----------------	-----

capítulo 1

VOCÊ NÃO É SEU NOME

Imagine que você está participando de uma conferência importante em um espaço gigante, como o salão de um hotel, e centenas de pessoas estão na fila para entrar. Quando você chega perto da entrada, vê uma mesa com um monte de canetas e etiquetas nas quais se lê: “Olá, meu nome é”.

Antes de entrar na sala cheia de estranhos, você escreve seu nome em uma etiqueta, o que possibilita se identificar para possíveis amigos ou colegas sem ter de dizer uma única palavra. Quão aliviado você se sente por poder usar essa etiqueta de identificação? Quão feliz fica por poder ler com facilidade os nomes dos outros nessa conferência antes de começar uma conversa?

Ao escrever seu nome, você reivindica e exibe sua identidade, o que confere a você uma presença humana entre a multidão.

Nosso nome é a primeira maneira de criarmos uma identidade. Começa quando nascemos, ou mesmo antes,

enquanto nossos pais nos imaginam e imaginam quem poderemos nos tornar. De muitas maneiras, o processo de pensar em um nome para um bebê que ainda não nasceu o torna real – o fato de que você está prestes a criar e a educar um ser humano.

Isso é verdade, quer um bebê seja ou não planejado. Uma criança nasce nesta vida e recebe um nome. Apesar de termos vivido muitas vezes antes, com frequência nosso nome é o que primeiro nos confere nossa humanidade. Como você já viveu antes, em vidas passadas, teve nomes diferentes em outros tempos, lugares e corpos. E, quando você morreu, deixou para trás aquele nome, junto com aquele corpo, para continuar sua jornada rumo à sua próxima vida.

Contudo, quando você estava vivo naquela vida passada, seu nome era a maneira pela qual você se conectava com seu próprio senso de si, ou sua identidade, exatamente como agora. Os nomes refletem a origem, a cultura e o modo como os pais e a família querem que seus filhos sejam vistos. Em geral são uma linha direta com seus ancestrais, talvez tendo um dia pertencido a um avô, a uma tia ou a outro membro querido da família, escolhido para ser reverenciado nessa nova criança. Alguns até mesmo têm o nome do pai ou do avô e são chamados de “júnior” ou “neto”.

Culturas diferentes em todo o mundo têm tradições próprias ligadas aos nomes. Na China, o costume é que o sobrenome (ou nome de família) venha primeiro, antes do nome dado ao indivíduo. Na Espanha e na América Latina, os bebês costumam receber dois sobrenomes, um do pai e outro da mãe, prática que garante que o sobrenome

materno continue vivo na criança (e isso resulta em alguns nomes bem longos!).

Muitos nomes contêm uma referência a uma cultura específica, o que ajuda a manter a identidade em um grupo ou etnia. Na África do Sul, os Zulus costumam dar à criança um nome que representa as circunstâncias ligadas à época ou ao lugar onde ela nasceu, como o local de nascimento, o que estava acontecendo na aldeia ou família na época, ou no dia da semana. Esses nomes Zulus podem incluir as intenções ou os desejos dos pais para a criança, a vida dela e o lugar que esperam que ela ocupe na comunidade.

Os nomes muitas vezes têm definições ou significados, e muitos futuros pais passam seu tempo absortos em livros de nomes de bebês, procurando a opção certa para dar o tom que desejam à vida de seu filho.

Pense por um momento em como você recebeu seu nome, se você conhece a história. Se você não a conhece e tem um pai, mãe ou membro da família a quem pode perguntar, eu o incentivo a ter essa conversa.

Qual foi a inspiração para o seu nome? Qual é o significado do seu nome?

Tire um minuto para pensar sobre seus próprios sentimentos em conexão com o seu nome. Você gosta do seu nome? Consegue se identificar com ele com facilidade? Não é incomum que as pessoas mudem seus nomes para algo que sentem que está mais alinhado com quem elas são ou que usem um segundo nome ou apelido. Pergunte a si mesmo se seu nome representa quem você é neste momento, na sua vida atual.

Dar um nome a uma criança em razão de uma associação positiva – uma ideia que pode se traduzir em sentimentos de positividade sobre si mesmo ou seu caminho na vida – é algo comum a quase todas as culturas. Escolhi os nomes dos meus dois filhos com base nas minhas próprias associações positivas com esses nomes, com significados que eu achava que os colocariam em um caminho rumo à felicidade e ao sucesso.



HORA DO DIÁRIO

À medida que avançar na leitura, pense em fazer um diário para registrar seus pensamentos. Não importa a forma, contanto que seja mais conveniente para você: escrito à mão em um caderno, digitado em um arquivo de processamento de texto ou registrado no aplicativo de Notas ou Voice Memos do seu telefone, por exemplo.

Faça as seguintes perguntas a você mesmo:

- O que seu nome significa? (Se não souber, pode pesquisar!)
- Você se identifica com seu nome e o significado dele? Como? E como não?
- Por que seus pais escolheram dar a você esse nome específico?
- De que maneira você sente que seu nome influenciou sua jornada pela vida até agora?
- Existe alguma coisa no seu nome que você mudaria ou acrescentaria?

Muitos nomes têm origem na natureza, inspirando-se em flores, árvores e ervas. Outros são escolhidos porque descrevem qualidades desejáveis, como força, integridade ou fé, com o desejo de que a criança assuma essas características.

Muitas tradições religiosas escolhem um nome que representa um santo ou uma figura religiosa, na esperança de que a criança os emule ou até mesmo receba sua orientação e proteção. É por isso que nomes como Maria, José, Josué, Moisés, Jesus e Maomé são tão comuns.

Geralmente os nomes são considerados sagrados, e o ato de dar um nome a uma criança às vezes é marcado por uma cerimônia ou ritual. Na tradição judaica, o bebê recebe um nome hebreu em uma cerimônia formal da qual participam a família e os amigos. A crença em torno dessa cerimônia é de que a alma do bebê não se vincula plenamente ao corpo dele até que ele tenha um nome. Apenas então a alma daquela criança se compromete com o corpo para viver sua vida. O nome representa a vida que os pais da criança desejam para ela. Para os meninos, a cerimônia de nomeação é realizada oito dias após o nascimento; para as meninas não existe um momento específico, mas costuma acontecer nas primeiras semanas de vida.

A tradição islâmica também tem um costume sagrado de nomeação, em geral realizado no sétimo dia de vida. No Japão, ele também acontece no sétimo dia, quando o pai escreve o nome e a data de nascimento em um pedaço de papel e o coloca à vista de todos. Na Gâmbia e no Senegal, a nomeação é celebrada com uma grande festa, durante a qual o líder espiritual ou o ancião da tribo sussurra o nome

no ouvido do bebê repetidas vezes. Isso ocorre no oitavo dia após o nascimento.

Algumas tradições nativo-americanas consideram que os nomes são fluidos e podem mudar a qualquer momento. É um reconhecimento da ideia de que o nome de uma pessoa é a personificação de seu potencial ou de sua jornada, que pode mudar conforme o crescimento e a evolução dela. Por exemplo, se um membro tribal supera uma dificuldade ou obtém uma grande conquista, ele pode ganhar um novo nome que descreva essa nova versão dele. Essa tradição inspira cada indivíduo a olhar para quem ele se tornará no futuro, em vez de carregar o nome de um ancestral e o peso do passado. Eu adoro essa ideia porque todos estamos continuamente evoluindo e crescendo.



REVISIONISMO HISTÓRICO

Em muitas culturas, é costume mudar de nome, ao menos em parte, após um evento significativo na vida, refletindo a ideia de que certas situações podem alterar a natureza ou o caráter de um indivíduo. Por exemplo, muitas pessoas trocam de nome após se casar, se divorciar ou enviuar. Ou talvez após chegar à maioridade, experienciar um rito de passagem ou alcançar uma conquista na vida.

Em algumas comunidades judaicas, se alguém fica muito doente, a família pode mudar o nome dessa pessoa, na

▶ esperança de que isso inspire melhoras na sua condição. Na China, o nome de uma criança às vezes é mudado para melhorar a sorte dela na vida.

Quais são alguns dos momentos cruciais da sua vida até agora que o transformaram de forma profunda? Qual novo nome (se houver algum) você se daria relacionado a cada divisor de águas? Como esse novo nome reflete a pessoa que você se tornou após esse evento?

Ouvi muitas pessoas compartilharem histórias especiais sobre como escolheram um nome para o filho ou a filha. Alguns desses relatos incluem ver ou encontrar algo único e inesperado, como um animal ou uma pedra. Uma mãe, durante uma caminhada na floresta, encontrou algo que achava ser vidro, mas que mais tarde se revelou ser um pedaço de âmbar. Ela considerou aquele um momento especial, pois parecia ser algo que ela estava destinada a encontrar. Quando sua filha nasceu, ela lhe deu o nome de Amber.

Também escutei histórias de futuros pais que afirmam ter recebido o nome de seu filho ou filha em um sonho. Muitas culturas acreditam que, quando uma mulher está grávida, especialmente quando o momento do parto está próximo, o véu que separa o mundo físico e o mundo dos espíritos fica mais leve. Uma futura mãe pode conseguir tocar outras dimensões da realidade, e, assim, estar mais aberta a receber mensagens de fontes divinas, incluindo a de ser “presenteada” com um nome.

Atribuímos nomes às pessoas que amamos como palavras carinhosas ou maneiras de demonstrar afeto àqueles que nos

são próximos. Apelidos que surgem após um evento, uma memória compartilhada ou mesmo uma piada interna solidificam e mantêm fortes os laços entre as pessoas. Tenho alguns apelidos para meus dois filhos que costumam fazê-los rir ou se sentir amados quando os emprego. Palavras como *querido, queridinho, bem, amor* ou *amorzinho* costumam ficar reservadas para as pessoas mais próximas de nós. (Não recomendo se dirigir a um estranho dizendo “Oi, amorzinho”).

O que quero dizer é que os nomes, e como nós os usamos, importam. Nossos nomes são a maneira como nos conectamos conosco e interagimos com os outros. Um nome é muito mais do que aquilo pelo qual você é chamado.

Seu nome é uma fonte de empoderamento pessoal. É como você se identifica. É a resposta “Eu sou” à pergunta “Quem é você?”. Mesmo que nossa existência não comece nem termine nesta vida, e apesar de termos muitas vidas em muitas formas diferentes, seu nome *nesta* vida é como você se relaciona com seu senso de si neste momento.

A maioria das pessoas gosta de ouvir o próprio nome porque isso as faz se sentir vistas, reconhecidas e validadas. É por isso que vendedores e profissionais de atendimento ao cliente bem-sucedidos compreendem o poder de usar o nome de alguém. Isso faz com que a pessoa sinta que está sendo tratada como um ser humano, e não como um número, um dossiê ou um perfil demográfico.

Isso também funciona no sentido inverso. Se você pronunciar errado ou esquecer o nome de alguém, essa é a maneira mais rápida de fazer com que essa pessoa sinta que você não se importa com ela. De fato, uma tática usada ao

longo da história para despojar uma pessoa de sua força e conexão com sua humanidade tem sido retirar o nome dela. Durante a escravidão nos Estados Unidos, um dos maiores crimes contra a humanidade de toda a nossa história, muitos africanos e afro-americanos escravizados eram registrados apenas por seu gênero e idade, com o objetivo de desumanizá-los. Livros-razão de escravizados, que consistiam nos registros oficiais das pessoas que um proprietário escravizava, geralmente não informavam o nome da pessoa, apenas a idade e o sexo, ou talvez o sobrenome do seu escravizador. Como resultado, tornou-se quase impossível para os afro-americanos a tarefa de rastrear sua ancestralidade a algum momento anterior à Guerra Civil. Omitindo seus nomes, os comerciantes e proprietários de pessoas escravizadas achavam mais fácil não os ver como seres humanos com sentimentos, esperanças, desejos e sonhos.

Essa desumanização também acontece quando você força alguém a mudar de nome, como quando crianças nativo-americanas que haviam sido tiradas de suas famílias foram obrigadas a adotar nomes cristãos, durante boa parte do século 20. No período do Holocausto, prisioneiros de certos campos de concentração recebiam números e não eram chamados por seus nomes. Quando uma pessoa é transformada em alguém sem nome, é mais fácil fingir que ela não é digna da mesma humanidade que uma pessoa cujo nome conhecemos e pronunciamos. Na verdade, muitos memoriais são listas simples, mas poderosas, de nomes, como o Monumento aos Veteranos do Vietnã, em Washington, DC, e o Memorial do Holocausto da Nova Inglaterra, em Boston.

Um dos lugares mais incríveis que já visitei foi o Templo de Apolo no Monte Parnasso, na Grécia, estrutura considerada um lugar sagrado por muitos séculos. Era o lar da Pitonisa, um dos oráculos, ou videntes, mais famosos do mundo antigo, figurando nas obras de Plutarco, Ovídio, Sófocles, Platão e Aristóteles. Também era o lugar que as pessoas visitavam quando queriam libertar um escravizado: ele se tornava livre após seu mestre inscrever seu nome na pedra na base do templo. A ação não tinha apenas um peso simbólico, mas também forjava um registro permanente que provava que a pessoa nomeada de fato era livre.

Os caracteres e as letras que compõem os milhares de nomes gravados na pedra ainda estão visíveis. Cada nome representa uma pessoa cuja vida foi completamente alterada no momento em que seu nome foi escrito. Há muita humanidade inscrita naquelas pedras. A pedra representa a permanência. Gravamos os nomes das pessoas que amamos em lápides após a morte delas para que não sejam esquecidas. Também usamos nomes em outros memoriais, como ruas, edifícios, pontes e escolas. Se o nome permanecer, o mesmo acontecerá com a memória ou o legado da pessoa que carregava aquele nome.

Quando queremos nos lembrar de uma pessoa que já morreu ou tem um legado que não deveria ser esquecido, nós nos certificamos de que seu espírito e aquilo que ela representa para nós continuem vivos pronunciando seu nome. Dizendo seu nome, sentimos sua presença mesmo depois de terem partido.

Estabelecemos, assim, que um nome é a chave para sua identidade, seu poder e sua individualidade. Agora esqueça tudo isso. Você não é o seu nome.

Independentemente de como se chama agora, você já viveu antes, em corpos e com nomes diferentes. Você já foi muitas pessoas, todas com identidades únicas. Isso não significa que a importância do seu nome seja, de alguma maneira, menor. Todos aqueles outros nomes também representaram um indivíduo, uma jornada e uma vida. Essas *personas* de vidas passadas também experienciaram amor, alegria, dor, decepção e tudo o que é inerente à condição humana.

Com certeza você tem algumas perguntas a me fazer.

Provavelmente está pensando no motivo pelo qual fiz uma defesa tão enfática da importância do seu nome, para então lhe dizer que você não é o seu nome. É verdade que um nome contém identidade, humanidade, uma vida e, como você tem tudo isso, eu quero que você saiba que também teve essa mesma profundidade de existência em todas as suas vidas passadas. Quero que você comece a pensar nas suas vidas passadas como algo menos teórico ou etéreo, e mais em termos de descobrir a pessoa que você foi – e ainda é.

Quero que as suas vidas passadas se tornem pessoas reais para você. Essas pessoas tinham nomes, certamente. Mas quem eram elas? Quais eram os seus desejos? E o que realizaram? O que as deixou orgulhosas? Quais foram seus fracassos ou limitações? Quem elas amaram? O que elas valorizaram?

É verdade que as suas *personas* de vidas passadas viveram, bem, no passado, em outros países, com gêneros diferentes, inseridas em outras culturas. Vamos entrar nos pormenores de tudo isso em mais detalhes mais à frente, mas, por ora, apenas considere os indivíduos que você foi antes.

Dê aos seus eus de vidas passadas o poder, a individualidade e a humanidade de terem nascido em uma família que deu a eles um nome. Isso não significa que você deveria exigir que sua família e amigos comecem a chamá-lo por um de seus antigos nomes. Aquela vida chegou e foi embora; está no passado. Você está vivendo de novo, em um novo corpo, com uma nova vida aqui na Terra, e com um novo nome.



MOMENTO MEDITATIVO

Encontre um lugar confortável para se sentar ou se deitar, onde você não será interrompido.

Feche os olhos e inspire profundamente algumas vezes. Faça o possível para relaxar.

Agora, imagine que você está em uma casa enorme, com muitos e muitos cômodos.

Conforme caminha por essa casa, você para e visita cada cômodo. Em cada um deles, você descobre uma pessoa diferente.

Essas pessoas representam os seus eus de vidas passadas. Permita que sua imaginação vagueie, corra livremente, sem se preocupar com o que é real ou imaginado.

Talvez seus eus de vidas passadas estejam fazendo coisas do cotidiano, como cozinhar, descansar ou dormir.

Ao assistir a si mesmo em vidas passadas, olhe em volta de cada cômodo em que entrar e observe os detalhes.

Como as paredes são decoradas?

Quais línguas são usadas nas capas dos livros?

Que roupas as pessoas estão usando?

Elas parecem saudáveis e felizes, ou parecem estar passando por dificuldades físicas ou emocionais?

À medida que visita as pessoas em cada cômodo, fale com elas mentalmente. Pergunte seus nomes e espere que elas respondam.

Quando concluir esse exercício, escreva os detalhes que observou e os nomes das pessoas – suas encarnações – que encontrou.

Pronto. Agora, algumas de suas vidas passadas têm nomes.

Pelo fato de você ter tido outros nomes, você *não* é o seu nome. Você teve muitos, muitos nomes. Ao pensar nas suas vidas passadas como indivíduos que também tiveram nomes, você confere a essas pessoas dignidade, individualidade, poder e humanidade. Talvez, ao abraçar seus eus passados dessa maneira, você consiga apreciar melhor quem é aqui e agora.

Funcionou? Se não tiver funcionado, não se preocupe! Às vezes, exercícios como esse exigem prática e, em alguns dias, você estará mais relaxado e aberto a imaginar seus eus passados do que em outros. Você pode tentar novamente se não tiver conseguido ver os cômodos ou as pessoas dentro deles. Tenha em mente que algumas pessoas simplesmente não são visuais e não usam o olho da mente; é comum que,

em vez disso, usem seu conhecimento interno. Então, se você não tiver visto nada dessa vez, tente de novo e talvez “simplesmente saiba” quem está nos seus cômodos.

Você pode experimentar sua própria imaginação de muitas maneiras.



FERRAMENTAS PARA DESENVOLVER

APRENDA SEUS “CLARIS”

Todos nós somos intuitivos. Sim, alguns de nós nasceram com um dom um pouco mais ampliado nessa área, mas qualquer pessoa que se interesse por isso é capaz de aprender e desenvolver essas habilidades.

De fato, todos nós temos experiências intuitivas ou psíquicas o tempo todo, mesmo que nossa cultura não fale abertamente sobre como elas são comuns. Por exemplo, um sonho é uma experiência psíquica, assim como um pressentimento que você tem sobre alguma coisa. Muitos de nós sentimos presenças ou o que chamamos de vibrações ou energia.

Descobrir memórias de suas vidas passadas também é uma experiência intuitiva, que acredito estar à disposição de quase todas as pessoas – desde que você esteja disposto a ter paciência e a aprender como fazê-lo.

Todos nós temos maneiras únicas de experimentar informações intuitivas. Alguns “veem” coisas na própria mente,

enquanto outros sentem ou apenas sabem. Algumas pessoas ouvem uma voz falando com elas, sentem o cheiro de algo cuja fonte não conseguem identificar ou um gosto que as alerta para algo de que precisam tomar consciência ou que necessitam prestar atenção.

Todos nós temos cinco sentidos, mas também gostamos de ter em conta nossos sentidos extras, usados para detectar informações intuitivas. Todas as experiências intuitivas envolvem percepção extrassensorial, ou PES, mas não existe apenas um “sexto sentido”.

Estamos constantemente *descobrimo* maneiras pelas quais o cérebro humano percebe informações, de modo que essa lista de sentidos extras não é exaustiva e vai mudar conforme o desenvolvimento de nossa compreensão sobre a intuição e do modo como ela funciona. Os “*claris*” que conhecemos incluem:

- clarividência, ou “visão interna”;
- clarissenciência, ou “sentimento claro”;
- cláricognição, ou “saber interno”;
- clariaudiência, ou “audição interna”;
- clariolfato, ou “olfato interno”;
- clarigustação, ou “paladar interno”.

Pense por alguns instantes sobre cada um desses “*claris*”. Você consegue se lembrar de ter experienciado cada um deles em um sonho ou momento de meditação, em uma caminhada ou passeio de carro, ou simplesmente em algum momento aleatório?

Você já viu alguma coisa acontecer em um sonho? (Se sim, isso é clarividência.) Ou já conheceu alguém em

quem simplesmente sabia que não devia confiar? (Isso é claricognição.) Já ouviu uma voz que parecia vir de dentro da sua própria cabeça? (Clariaudiência.) Alguém já disse alguma coisa para você que parecia tão verdadeiro que você sentiu um frio na barriga? (Clarissenciência.) Você já entrou em um cômodo que tinha uma vibração ruim e então percebeu um gosto estranho e metálico na boca? (Clarigustação.) Finalmente, já sentiu o cheiro de um perfume, fumaça de charuto ou de alguma coisa cozinhando sem conseguir identificar a origem? (Clariolfato.)

Alguns de vocês terão notado apenas um ou dois deles, enquanto outros podem já ter experienciado todos eles. Cada um dos seus “*claris*” pessoais é a forma como você experiencia informações intuitivas, que incluem suas vidas passadas nas meditações e exercícios ao longo deste livro.

Então tome nota do seu (ou seus) “*claris*”, porque eles são um indício das suas capacidades intuitivas singulares, e é aí que você deve focar quando quiser acessar seu conhecimento interno e sua própria intuição.