

**Edizione di martedì 4 Maggio 2021**

## **CASI OPERATIVI**

**Inadempimento del cliente e omesso versamento Iva: scatta il reato?**  
di **EVOLUTION**

## **IVA**

**Le sanzioni per errata applicazione del reverse charge**  
di **Clara Pollet, Simone Dimitri**

## **DICHIARAZIONI**

**I livelli di affidabilità fiscale per il 2020**  
di **Federica Furlani**

## **PENALE TRIBUTARIO**

**Beni sequestrabili indipendentemente dalla quota di profitto pervenuta**  
di **Lucia Recchioni**

## **IVA**

**Beni e servizi in tempi di crisi: l'UE propone l'esenzione Iva**  
di **Gennaro Napolitano**

## **LEGGERE PER CRESCERE**

**Mini habits: il metodo di Stephen Guise per cambiare la tua vita senza sforzo**  
di **Veronica Contini - book blogger**

## CASI OPERATIVI

---

### ***Inadempimento del cliente e omesso versamento Iva: scatta il reato?***

di **EVOLUTION**

Seminario di specializzazione

## L'ATTIVITÀ DI COMPLIANCE FISCALE: STRUMENTI DI PREVENZIONE DELLE CONTESTAZIONI

 Disponibile in versione web: partecipa comodamente dal Tuo studio!

[accedi al sito >](#)

***Nel caso in cui il contribuente, in conseguenza dell'inadempimento contrattuale di un cliente, ometta il versamento dell'Iva dovuta adducendone la mancata riscossione, è chiamato ugualmente a rispondere del reato di omesso versamento di cui all'articolo 10-ter D.Lgs. 74/2000?***

L'articolo 10-ter D.Lgs. 74/2000 disciplina il reato di omesso versamento dell'Iva, punendo con la reclusione da sei mesi a due anni chiunque non versi, entro il termine per il versamento dell'acconto relativo al periodo d'imposta successivo, l'imposta sul valore aggiunto dovuta in base alla dichiarazione annuale, per un ammontare superiore a duecentocinquanta mila euro per ciascun periodo d'imposta.

Quindi, affinché tale reato possa configurarsi, è necessario che sussistano tre condizioni:

- l'imposta sul valore aggiunto non deve essere stata versata entro il termine previsto per il versamento dell'acconto relativo al periodo d'imposta successivo;
- l'imposta sul valore aggiunto deve risultare come dovuta sulla base del quadro VL della dichiarazione annuale;
- per ciascun periodo d'imposta l'omesso versamento deve essere di ammontare superiore ad euro 250.000,00.



[CONTINUA A LEGGERE SU EVOLUTION...](#)

## IVA

---

### ***Le sanzioni per errata applicazione del reverse charge***

di **Clara Pollet, Simone Dimitri**



Quale sanzione si applica per l'**errata emissione di una fattura in reverse charge**?

A questa domanda risponde l'Agenzia delle entrate con l'[interpello n. 301 del 28.04.2021](#).

Nel caso specifico la società istante (soggetto estero con posizione Iva in Italia e deposito di merci in Italia) chiede come regolarizzare alcune fatture emesse dalla propria partita Iva comunitaria a clienti con partita Iva italiana in **reverse charge** ([articolo 17, comma 2, D.P.R. 633/1972](#)), nell'errata convinzione che questi fossero **stabili organizzazioni italiane** destinatarie delle vendite.

In realtà le società acquirenti, facenti parte di un gruppo, hanno acquistato in Italia non con una stabile organizzazione ma con un'identificazione diretta; pertanto, avrebbero dovuto ricevere dal fornitore estero, tramite la posizione Iva italiana, una **fattura con Iva**.

Le sanzioni applicabili ai fini Iva per errata emissione di fattura in reverse charge colpiscono in parte il soggetto che ha emesso il documento, ed in parte il soggetto che l'ha ricevuta. Riassumiamo la **disciplina sanzionatoria**.

In base alla **regola generale** ([articolo 6, comma 1, D.Lgs. 471/1997](#)) chi viola gli obblighi inerenti alla documentazione e alla registrazione di operazioni imponibili ai fini dell'imposta sul valore aggiunto, ovvero all'individuazione di prodotti determinati, è punito con la **sanzione amministrativa compresa fra il 90 e il 180%** dell'imposta relativa all'imponibile non correttamente documentato o registrato nel corso dell'esercizio. La sanzione non può essere inferiore a 500 euro.

Alla stessa sanzione, commisurata all'imposta, è soggetto chi indica, nella documentazione o nei registri, **un'imposta inferiore a quella dovuta**.

La sanzione è dovuta nella **misura da euro 250 a euro 2.000** quando la violazione **non ha inciso sulla corretta liquidazione del tributo**.

In deroga, l'[articolo 6, comma 9-bis.2, D.Lgs. 471/1997](#), stabilisce che, qualora, **in assenza dei requisiti prescritti per l'applicazione dell'inversione contabile**, l'imposta relativa a una cessione di beni o a una prestazione di servizi di cui agli [articoli 17, 34, comma 6, secondo periodo, e 74, comma 7 e 8, D.P.R. 633/1972](#), e agli [articoli 46, comma 1, e 47, comma 1, D.L. 331/1993](#), sia stata **erroneamente assolta dal cessionario o committente**, fermo restando il diritto del cessionario o committente alla detrazione ai sensi degli articoli 19 e seguenti D.P.R. 633/1972, il **cedente o il prestatore non è tenuto all'assolvimento dell'imposta**, ma è punito con la **sanzione amministrativa compresa fra 250 euro e 10.000 euro**.

Pertanto, il cliente che ha assolto l'Iva può **detrarla** ed **il fornitore è soggetto ad una sanzione fissa a partire da 250 euro**.

La sanzione compresa tra 250 euro e 10.000 euro è dovuta in base a ciascuna liquidazione (mensile o trimestrale) e con **riferimento a ciascun committente** ([circolare 16/E/2017](#), paragrafo 4).

Secondo la [risoluzione 140/E/2010](#) *“la violazione, concernente l'irregolare assolvimento dell'Iva a causa dell'erronea applicazione del regime dell'inversione contabile, si realizza di fatto **quando viene operata la liquidazione mensile o trimestrale**: è in tale sede, infatti, che il cedente ed il cessionario procedono **erroneamente alla determinazione dell'imposta relativa alle operazioni attive da «assolvere»**”*.

Al pagamento della sanzione è **solidalmente tenuto il cessionario o committente**.

Diversi sono i casi di inversione contabile, nei quali il debitore di imposta è il cessionario o committente; li abbiamo osservati con l'introduzione dei **nuovi codici Natura (N6.x)** dal 2021 e **Tipodocumento TD16, TD17, TD18 e TD19** obbligatori dal prossimo anno (si veda un [precedente articolo](#)).

In particolare, gli articoli citati nell'[articolo 6, comma 9bis.2, D.Lgs. 471/1997](#) sono:

- l'[articolo 17 D.P.R. 633/1972](#),
- l'[articolo 34, comma 6, secondo periodo D.P.R. 633/1972](#),
- l'[articolo 74, comma 7 e 8, D.P.R. 633/1972](#),
- l'[articolo 46, comma 1, D.L. 331/1993](#),
- l'[articolo 47, comma 1, D.L. 331/1993](#).

Si pensi (mutuando l'esempio dalla [circolare 16/E/2017](#), paragrafo 4) alla fattura emessa dall'impiantista che realizza in appalto un impianto idraulico in un giardino, con **natura operazione N6.7 inversione contabile – prestazioni comparto edile e settori connessi**.

Il **codice N6.7** va adoperato nel caso di **fattura trasmessa via Sdl** per prestazioni di servizi di pulizia, di demolizione, di installazione di impianti e di completamento relative a edifici per le quali l'imposta è dovuta dal cessionario, ai sensi dell'[articolo 17, comma 6, lett. a-ter\) del decreto Iva](#).

La fattura viene trattata con **reverse charge** dal cliente che, pertanto, la integra con Iva ed effettua la doppia registrazione negli acquisti e nelle vendite; eventualmente utilizza il **tipo documento TD16**, ed effettua l'invio allo Sdl.

**Se il fornitore si accorge**, in un secondo momento, che **il giardino non è di pertinenza di un edificio**, la fattura emessa avrebbe dovuto essere assoggettata ad Iva: la sanzione applicabile sarà quella indicata nell'[articolo 6, comma 9bis.2, D.Lgs. 471/1997](#) eventualmente **ravvedibile** a norma dell'[articolo 13, D.Lgs. 472/1997](#).

Si tratta, in particolare, di tutte *“le ipotesi in cui **l'imposta è stata erroneamente assolta dal cessionario/committente con il meccanismo dell'inversione contabile** ... per operazioni riconducibili alle ipotesi di reverse charge ma per le quali non ricorrevano tutte le condizioni per la sua applicazione” [...]. In base alla ratio della norma, le disposizioni di cui al comma 9-bis.2 non si applicano, invece, nel caso di ricorso all'inversione contabile in ipotesi **palesamente estranee** a detto regime. In tale evenienza tornano applicabili al cedente/prestatore e al cessionario/committente, rispettivamente le sanzioni di cui ai citati commi 1 e 8 dell'art. 6”*.

Queste disposizioni in deroga non si applicano, ed il cedente o prestatore è punito con la sanzione della regola generale (di cui al **comma 1**), quando l'applicazione dell'imposta mediante l'inversione contabile (anziché nel modo ordinario) è stata **determinata da un intento di evasione o di frode** del quale sia provato che il cedente o prestatore era consapevole.

Nel caso specifico dell'interpello l'Agenzia delle entrate ritiene applicabile la sanzione fissa da 250 a 10.000 euro, in quanto l'istante è caduto in errore a causa di **imprecise informazioni fornite dai propri clienti non residenti** e l'Iva è stata effettivamente assolta in reverse charge.

## DICHIARAZIONI

---

### *I livelli di affidabilità fiscale per il 2020*

di **Federica Furlani**

Seminario di specializzazione

## BILANCIO 2020: RIVALUTAZIONE DEI BENI E RIALLINEAMENTO DEI VALORI FISCALI COME FAVOREVOLE OPPORTUNITÀ

 Disponibile in versione web: partecipa comodamente dal Tuo studio!

[accedi al sito >](#)

Con il [Provvedimento n. 103206 del 26.04.2021](#), l'Agenzia delle Entrate ha fissato – per il periodo d'imposta 2020 – i **livelli di affidabilità fiscale** raggiunti i quali si rendono applicabili i **benefici premiali** previsti per i contribuenti soggetti agli Isa dall'[articolo 9-bis, comma 11, D.L. 50/2017](#).

Il provvedimento conferma in toto i punteggi e i benefici previsti per l'annualità 2019: il regime premiale non è stato pertanto rivisto in considerazione degli **effetti di natura straordinaria derivanti della crisi economica e dei mercati conseguente all'emergenza sanitaria** causata dalla diffusione del Covid-19, che hanno coinvolto le nostre imprese nel 2020.

Va in ogni caso precisato che con precedente **Provvedimento del Direttore dell'Agenzia del 28.01.2021**, con il quale è stata approvata la **modulistica Isa per il periodo d'imposta 2020**, sono state introdotte, al fine di tenere conto degli **effetti dell'emergenza sanitaria**, **tre nuove cause di esclusione** dall'applicazione degli indici (oltre alle quattordici già esistenti), individuate *“in continuità logica con le condizioni in base alle quali sono stati individuati i **soggetti destinatari di contributi a fondo perduto** o di ristori, ad opera dei provvedimenti che si sono succeduti nel corso del 2020, per far fronte alle gravi difficoltà economiche di alcune categorie di soggetti particolarmente colpiti dalla crisi prodotta dalla diffusione del Covid-19 (Decreto Mef 02.02.2021).*

I livelli di affidabilità fiscale per il periodo d'imposta 2020 sono pertanto così determinati:

- **livello di affidabilità almeno pari a 8** (o **8,5** calcolato attraverso la media semplice dei livelli di affidabilità ottenuti a seguito dell'applicazione degli Isa per i periodi d'imposta 2019 e 2020) per accedere al beneficio **dell'esonero dall'apposizione del visto di conformità sulla dichiarazione annuale per la compensazione dei crediti di importo non superiore a:**



1. **50.000 euro annui relativi all'imposta sul valore aggiunto, maturati nell'annualità 2021.** Va evidenziato che tale beneficio (e quello di cui al punto successivo) non è correlabile ai livelli di affidabilità fiscale conseguenti all'applicazione degli Isa per l'analogo periodo d'imposta, a causa della **diversa scadenza dei termini di presentazione** della richiesta di compensazione e/o di rimborso del credito Iva infrannuale, nonché della dichiarazione annuale Iva, rispetto al termine di presentazione della dichiarazione ai fini delle imposte dirette;
2. **20.000 euro annui relativi alle imposte dirette e all'imposta regionale sulle attività produttive, maturati nel periodo d'imposta 2020;**
  - **livello di affidabilità almeno pari a 8 (o 8,5** calcolato attraverso la media semplice dei livelli di affidabilità ottenuti a seguito dell'applicazione degli Isa per i periodi d'imposta 2019 e 2020) per accedere al beneficio **dell'esonero dall'apposizione del visto di conformità sulla richiesta di compensazione del credito Iva infrannuale**, maturato nei primi tre trimestri dell'anno di imposta 2022, per crediti di importo non superiore a 50.000 euro annui;
  - **livello di affidabilità almeno pari a 8 (o 8,5** calcolato attraverso la media semplice dei livelli di affidabilità ottenuti a seguito dell'applicazione degli Isa per i periodi d'imposta 2019 e 2020) per accedere al beneficio dell'esonero dall'apposizione del visto di conformità ovvero dalla prestazione della garanzia, sulla richiesta di **rimborso del credito Iva maturato per l'anno di imposta 2021**, per crediti di importo non superiore a 50.000 euro annui, e sulla richiesta di **rimborso del credito Iva infrannuale maturato nei primi tre trimestri dell'anno di imposta 2022**;
  - **livello di affidabilità almeno pari a 9 (o 9** calcolato attraverso la media semplice dei livelli di affidabilità ottenuti a seguito dell'applicazione degli Isa per i periodi d'imposta 2019 e 2020) per accedere al beneficio che prevede **l'esclusione dall'applicazione della disciplina delle società non operative** di cui all'[articolo 30 L. 724/1994](#), anche ai fini di quanto previsto al secondo periodo del comma 36-*decies* dell'[articolo 2 D.L. 138/2011](#) (disapplicazione della disciplina delle società in perdita sistemica);
  - **livello di affidabilità almeno pari a 8,5 (o 9** calcolato attraverso la media semplice dei livelli di affidabilità ottenuti a seguito dell'applicazione degli Isa per i periodi d'imposta 2019 e 2020) per accedere al beneficio che prevede **l'esclusione degli accertamenti basati sulle presunzioni semplici** ([articolo 39, comma 1, lett. d, D.P.R. 600/1973](#) e [articolo 54, comma 2, D.P.R. 633/1972](#));
  - **livello di affidabilità almeno pari a 8** per accedere al beneficio che prevede la **riduzione di un anno dei termini di decadenza per l'attività di accertamento**, di cui all'[articolo 43, comma 1, D.P.R. 600/1973](#) e [articolo 57, comma 1, D.P.R. 633/1972](#);
  - **livello di affidabilità almeno pari a 9 (o 9** calcolato attraverso la media semplice dei livelli di affidabilità ottenuti a seguito dell'applicazione degli Isa per i periodi d'imposta 2019 e 2020), a condizione che il **reddito complessivo accertabile non ecceda di due terzi il reddito dichiarato**, per accedere al beneficio che prevede **l'esclusione dalla determinazione sintetica del reddito complessivo** ([articolo 38 D.P.R.](#)

[600/1973](#)).



## PENALE TRIBUTARIO

---

### ***Beni sequestrabili indipendentemente dalla quota di profitto pervenuta***

di Lucia Recchioni



Se non è possibile individuare e apprendere il **profitto del reato** nella sua **identità e consistenza originaria**, è ammesso il **sequestro finalizzato alla confisca per equivalente per l'intero importo nei confronti del singolo concorrente**, indipendentemente dalla quota di **profitto** che è pervenuta nella sua disponibilità.

Sono questi i principi ribaditi dalla **Corte di Cassazione con la sentenza n. 16685, depositata ieri, 3 maggio**.

Il caso riguarda il **legale rappresentante di una Srl**, nei confronti del quale il Gip del Tribunale di Padova aveva disposto il **sequestro preventivo della somma di euro 428.202,97 euro**, pari all'ammontare dei **crediti inesistenti compensati con modello F24**.

Il Tribunale **rigettava l'istanza di riesame** e il legale rappresentante promuoveva **ricorso per cassazione**, evidenziando, tra l'altro, che **l'immobile sequestrato era stato acquistato**, nel 2018, **dalla sorella e dal cognato**, i quali avevano a tal fine **acceso un mutuo**; l'immobile era quindi stato **concesso in comodato gratuito allo stesso**.

La Corte di Cassazione, investita della questione, ribadiva, in primo luogo, che, ai fini del sequestro finalizzato alla confisca per equivalente, **non è richiesta alcuna dimostrazione del nesso di pertinenzialità** del bene rispetto al reato.

Viene a tal proposito ricordato che **nel nostro ordinamento coesistono due diversi tipi di confisca per equivalente**:

- una prima forma di confisca colpisce **direttamente chi si è avvantaggiato del profitto del reato**, quando è impossibile reperire il profitto stesso,
- una seconda forma di confisca, invece, ha **carattere sanzionatorio**, e **colpisce tutti i beni**

**e il denaro dell'autore del reato, anche se non si è avvantaggiato** del profitto del reato.

Nel secondo caso, dunque, **non è richiesta alcuna prova della sussistenza di un nesso di pertinenzialità** del bene rispetto al reato, essendo assoggettabili a confisca **tutti i beni nella disponibilità dell'imputato**.

La **confisca** per equivalente (e il sequestro preventivo ad essa finalizzato) **può interessare indifferentemente ciascuno dei concorrenti, anche per l'intero profitto** accertato, ed anche se il singolo **soggetto non è entrato nella disponibilità** di alcun **provento**.

Alla luce delle richiamate conclusioni, dunque, **non assume alcun rilievo il valore della quota** di profitto riconducibile al singolo soggetto: il sequestro può essere disposto in misura equivalente al valore del **profitto** del reato **nella sua interezza considerato**.

In altre parole, **tutti coloro che hanno concorso** al reato rispondono, **con i propri beni**, all'impossibilità di recuperare i profitti illeciti.

A nulla è valsa, poi, la dimostrazione che i beni fossero riconducibili alla sorella dell'indagato: se il bene oggetto di sequestro è di un **terzo, solo quest'ultimo ha interesse a rivendicare l'esclusiva titolarità del bene**, e non l'indagato.

## IVA

### **Beni e servizi in tempi di crisi: l'UE propone l'esenzione Iva**

di **Gennaro Napolitano**



Con la **Proposta di direttiva** dello scorso 12 aprile (**COM2021 181 final – 2021/0097 CNS**), la **Commissione europea** ha definito uno **schema normativo** finalizzato ad introdurre l'**esenzione dall'Iva** per i **beni** e i **servizi** che la stessa Commissione, unitamente ad altri organi e agenzie dell'Unione europea, rende disponibili agli Stati membri e ai cittadini durante **periodi di crisi** e di **emergenza**.

In altri termini, come si legge nella **Relazione** di accompagnamento *“la (...) proposta prevede un'esenzione dall'IVA per le cessioni di beni e le prestazioni di servizi effettuate a destinazione della Commissione o di un'agenzia o un organismo dell'UE, o per i beni da questi importati, qualora la Commissione o l'agenzia/l'organismo in questione acquisti tali beni o servizi nell'ambito di un mandato ad essi conferito dal diritto dell'Unione nell'interesse pubblico”*.

A tal fine, quindi, la Proposta in esame modifica in più punti la **direttiva 2006/112/CE** che, come noto, contiene disposizioni in materia di sistema comune d'imposta sul valore aggiunto.

La proposta in esame è, con tutta evidenza, conseguenza della crisi sanitaria, economica e sociale determinata dalla pandemia da Covid-19, nel corso della quale le istituzioni europee hanno avuto modo di sperimentare come **l'applicazione dell'Iva** a talune **particolari tipologie di operazioni** rappresenta, nell'ambito dei meccanismi di appalto, un **“fattore di costo”** destinato a incidere pesantemente sui bilanci.

Infatti, *“tali importi dell'Iva riducono il volume di beni e servizi che la Commissione può acquistare per la costituzione di scorte o la distribuzione immediata agli Stati membri, aumentando nel contempo la complessità e ritardando le operazioni di solidarietà destinate a far fronte a necessità urgenti”*.

Con la proposta in parola, quindi, la Commissione europea mira a **ottimizzare l'utilizzo dei fondi UE** destinati a far fronte a **situazioni di crisi**, quali **calamità naturali** ed **emergenze sanitarie**, in una prospettiva sia di breve sia di medio/lungo termine.

Non a caso, nella Relazione si fa espresso riferimento sia *“all’urgente necessità di un’azione immediata per quanto riguarda la lotta contro l’attuale pandemia di Covid-19”* sia alla necessità di *“essere pronti ad agire in vista dell’adozione futura di misure comparabili a livello dell’Unione nell’interesse pubblico”*.

Ciò giustifica, quindi, l’introduzione di **un’esenzione Iva generalizzata** in relazione agli acquisti effettuati dalla Commissione o da un’agenzia o un organismo europeo al fine di donare, costituire scorte o fornire in altro modo beni o servizi agli Stati membri o a terzi, *“in quanto ciò costituisce la soluzione appropriata necessaria per facilitare il coordinamento delle misure a livello dell’Unione”*.

Quando diventeranno **effettive**, le disposizioni contenute nella **Proposta di direttiva** consentiranno alla Commissione, e agli altri organi/agenzia dell’Unione, di **importare** a **acquistare** in **esenzione Iva** i **beni** e i **servizi** la cui distribuzione è finalizzata alla implementazione delle **misure di contrasto** a un’**emergenza**, vale a dire connesse a *“qualsiasi attività svolta nell’adempimento di un mandato ad essi conferito dal diritto dell’Unione nell’interesse pubblico”*.

Ad esempio, *“i beni o servizi acquistati possono essere messi **gratuitamente a disposizione degli Stati membri** o di terzi (ospedali, autorità sanitarie nazionali o autorità nazionali preposte alla gestione delle catastrofi o imprese private incaricate della gestione delle catastrofi)”* oppure *“possono (...) rientrare in una **strategia di costituzione di scorte in vista di future donazioni**”*.

A fronte degli **obiettivi** avuti di mira, l’**ambito di applicazione** delle disposizioni contenute nella **Proposta di direttiva** molto ampio.

Per ciò che concerne i **beni**, ad esempio, rientrerebbero nel campo di azione delle norme in esame le **“contromisure mediche di qualsiasi tipo”**, quali:

- **prodotti biologici** (vaccini, emoderivati o anticorpi, ecc.);
- **farmaci e medicinali** (antimicrobici e antibiotici, antidoti contro le minacce chimiche, trattamenti per lesioni da radiazioni, antitossine, compresse di iodio da utilizzare in caso di incidenti nucleari);
- **dispositivi medici** (test e materiali diagnostici, attrezzature di laboratorio, dispositivi di protezione individuale come guanti, respiratori/maschere, camici, prodotti e attrezzature per la disinfezione).

Nel **campo di applicazione** della proposta rientrano anche:

- **prodotti non medici necessari per far fronte a crisi umanitarie**, quali, ad esempio, tende, letti da campo, abbigliamento e cibo, attrezzature di ricerca e soccorso per le regioni sismiche, sacchi di sabbia, giubbotti di salvataggio e battelli pneumatici per le regioni soggette a inondazioni, dispositivi di misurazione delle radiazioni da utilizzare in caso di incidenti nucleari;

- **un'ampia gamma di servizi**, tra cui servizi non connessi al settore sanitario, quali, ad esempio, sviluppo, produzione e acquisto dei prodotti necessari, attività di ricerca e innovazione, attività di appalto congiunte, costituzione di scorte strategiche di prodotti, licenze farmaceutiche, applicazione di terapie, accoglienza di pazienti, scambio di personale sanitario o di altri esperti, messa a disposizione di strutture di quarantena, sperimentazioni cliniche, convalida scientifica di prodotti medici, disinfezione di locali.

La **Proposta** in esame si inserisce in maniera piena e coerente nel **quadro** delle **iniziative già adottate** dall'UE nel corso dell'ultimo anno per far fronte alla **crisi pandemica** ancora in corso e rappresenta un ulteriore passo verso il **rafforzamento** della **capacità** delle **istituzioni unionali** di **contenere** e **contrastare** situazioni di **crisi**.

Pertanto, la Commissione sottolinea che l'iniziativa legislativa “è **particolarmente urgente** in considerazione dell'attuale pandemia di Covid-19”; inoltre, sebbene alcune misure che rientrano nel campo di applicazione della presente iniziativa siano già in corso, “*al fine di ottenere il massimo beneficio, gli Stati membri dovrebbero applicare **retroattivamente** l'esenzione dall'Iva introdotta dalla presente proposta alle operazioni effettuate a decorrere **dal 1° gennaio 2021***”.

## LEGGERE PER CRESCERE

---

### ***Mini habits: il metodo di Stephen Guise per cambiare la tua vita senza sforzo***

di **Veronica Contini** - book blogger



È ampiamente dimostrato che la qualità della nostra vita e salute dipende dalla capacità di creare e mantenere nel tempo abitudini sane. Si sa invece molto meno su come sia possibile acquisire queste abitudini senza infilare una lista di fallimenti. Quali erano i tuoi buoni propositi a capodanno?

#### **Perché è difficile cambiare abitudini**

Abbiamo tutti dei momenti di grande motivazione in cui decidiamo di smettere di fumare, meditare ogni giorno, mangiare la frutta almeno una volta al giorno. Siamo estasiati alla sola idea di quanto potrebbe migliorare la nostra vita e anche molto soddisfatti di noi stessi per averlo scelto. Tutte queste attività (motivazione, decisione, previsione e programmazione) sono in capo alla corteccia prefrontale – quella parte del cervello che tendiamo ad identificare con il nome di io.

E questo è il nostro primo errore. Infatti le abitudini sono per definizione attività che facciamo in modo passivo, senza decidere davvero di iniziarle, senza interrogarci su come migliorarle o modificarle. Insomma, sono il territorio del nostro cervello “stupido”: i gangli basali & co. Non è poi così stupido: è quello che cambia le marce mentre guidiamo e tiene il conto di quali denti hai già lavato. Semplicemente non perde tempo a chiedersi come farlo e quando farlo, lo fa e basta.

#### **Le caratteristiche di una mini abitudine**

Una mini abitudine è la quantità minima sindacale di qualunque comportamento vuoi

aggiungere alle tue giornate: fare 1 flessione, scrivere 50 parole, leggere 1 pagina di un libro, passare il filo interdentale su 1 dente.

---

*Sii la persona con obiettivi imbarazzanti e risultati impressionanti invece che uno dei tanti con obiettivi impressionanti e risultati imbarazzanti.*

*Stephen Guise*

---

Il principale vantaggio delle mini abitudini è di avere zero difficoltà percepita: non sarai mai troppo stanco o troppo di corsa per fare 1 flessione. Certo, una volta che hai iniziato puoi anche decidere di continuare per qualche minuto. Ripetendo questa azione ogni giorno ti sarà possibile sostituire lo sforzo di volontà della corteccia prefrontale con la semplice e confortevole routine guidata dai gangli basali.

### **Mini habits: il metodo infallibile di Stephen Guise**

Vediamo nel dettaglio i passaggi richiesti per iniziare subito:

#### **1. Scegli le tue mini abitudini**

Probabilmente hai già in mente le cose che vorresti davvero facessero parte della tua vita – abbiamo già menzionato i buoni propositi, vero? Adesso considerale una per una e riducile ai minimi termini: fare un addominale. Abbracciare una persona. Scrivere un post per la tua pagina aziendale. Bere un bicchiere d'acqua.

#### **2. Trova il tuo perché**

Perché hai scelto proprio queste abitudini? Sono piacevoli in sé, o magari ti piace l'idea di come sarebbe la tua vita se lo facessi? Ti piace l'idea di essere quel tipo di persona? Dedica del tempo a capire le tue motivazioni e scrivile.

#### **3. Pensa in piccolo**

Ricordati che le mini abitudini servono a fare sempre almeno un piccolo passo ogni giorno, senza esaurire la nostra forza di volontà e le nostre energie mentre il nostro cervello impara a fare qualcosa senza sforzo. Non avere fretta e celebra i tuoi successi!



