**Ключевые события, произошедшие в течение прошлых 12 месяцев**

* Начало сентября 2018 – увольнение из МакДоналдса
* Сентябрь-декабрь 2018 – прохождение на курсере специализации по DL от Эндрю Ына и курса по ML от Воронцова
* Октябрь-декабрь 2018 – прохождение очного курса «Введение в машинное обучение» в компании Mail.Ru Group
* Октябрь 2018 – январь 2019 – был репетитором у одного девятиклассника с когнитивными способностями ниже среднего, так скажем. Занимались с ним математикой, физикой, но, вынужден признать, я очень неопытный учитель.
* Февраль 2019 – май 2019 Стажировка в АО «Тинькофф Банк», специализация ML Engineer, 20 часов в неделю
* Февраль 2019 – июль 2019 – временный переход на веганство
* Конец июня – начало июля – 10-дневный ретрит по випассане
* Май 2019 – август 2019 – устраивание на работу (4 собеседования в Яндекс, 1 в Тинькофф, 3 в Сбербанк)
* Июнь 2019 – август 2019 – успешное поступление в ШАД
* 21 августа 2019 – первый день работы в должности ведущего специалиста отдела моделирования рыночного риска управления моделирования рыночного и контрагентского риска департамента рисков CIB. 30 часов в неделю

Теперь по сферам жизни.

**Учеба**

На 3 курсе я изучал статистику, теорию вероятностей, случайные процессы, финансовую математику и машинное обучение. Часть знаний очень помогла устроиться в Сбербанк. На 4 курсе я буду совмещать матфак, ШАД, работу и подготовку к GRE. Как? Это предстоит узнать. Сейчас много читаю по-английски и учу слова, за месяц выучил около 700. Карьеру хочу делать в области Data Science, хотя мои интересы пока размыты, компетенции мало. В будущем хочу получать в США PhD в области CS/ML, но планы пока неточные, надо общаться со знающими людьми. Другой вариант – магистратура в СколТехе, на матфаке или ФКН.

**Карьера**

В Тинькофф Банке я занимался построением рекомендательной системы на основе нейросетей. Из-за того, что куратору не удавалось выделать на взаимодействие с моей командой достаточное время, никакого результата не получилось. Ближе к концу он вообще уволился, не сказав мне об этом. Сейчас вот работаю в CIB. Кажется, буду заниматься NLP. Пока у меня нет некоторых доступов, поэтому я эти три дня читал учебник по финансовой математике, а также посетил пару мероприятий (полугодовой отчет отдела и встречу дата-сайентистов, работающих в Сбербанке). В будущем рассматриваю план после получения PhD работать в DeepMind или похожей организации и заниматься исследованиями (вероятно, в одласти безопасности ИИ). Это предварительно и неточно, надо общаться, советоваться и думать. Сейчас читаю хорошую книгу о карьере Be So Good They Can’t Ignore You, очень советую.

**Здоровье, спорт, питание**

Все отлично. Я научился подтягиваться! Сейчас уже делаю 4 подхода по 4 раза (3 раза в неделю устраиваю себе дома тренировку минут на 40; подтягиваюсь, отжимаюсь, приседаю). Ем каши на молоке, бобовые, овощи, фрукты, тофу, яйца, греческий йогурт, арахис, тыквенные и льняные семечки. В основном все во ВкусВилле покупаем с мамой. В период веганства, конечно, дополнительно принимал B12, кальций и витамин D. Какое-то время считал калории, выходило в районе 2000 в день, теперь не считаю, потому что рацион устоялся, скажем так. Сон налажен, и в течение года проблем не было. Несколько месяцев практиковал полифазный сон (6 часов ночью. 20 минут днем), но перестал, когда вышел на стажировку. Вес, не скрою, доходил однажды до 57 килограммов, но я держу ситуацию под своим контролем, сейчас 64. Психическое здоровье я тоже себе сделал прочное и качественное, с помощью практики медитации.

Я не считаю, что вегетарианство само по себе несет пользу для здоровья. Польза может быть косвенной, ведь если человек не есть мясо, то он, скорее всего, ест больше фруктов и овощей, а также, весьма вероятно, не курит, не пьет и вообще следит за собой, отсюда и польза.

**Общение**

Ситуацию в этой сфере я бы оценил как совершенно неудовлетворительную. Для меня очевидно, что общение является одним из ключевых компонентов well-being человека. У меня с людьми довольно много разного, но я рассчитываю менять ситуацию в ближайшие, скажем так, дни и недели, потому что появятся ситуации, предрасполагающие к социальному взаимодействию (матфак, ШАД, работа). Все в моих руках! Привычки избегать общения можно переучить в обратную сторону, скажем так.

Однако из положительных моментов стоит отметить, что я летом занимался родословной, в результате чего, помимо прочего, познакомился и установил дружественные отношения с дедом, его сестрой, ее сыновьями, а также увиделся с 99-летней прабабушкой.

**Продуктивность**

В начале 3 курса я составлял почасовое расписание в виде таблицы в LibreOffice. Однако это занимало многовато времени, поэтому я перешел на бумажный носитель, потом в приложение ToDoist, потом в Google Keep, затем попробовал EverNote и вернулся в ToDoist. И еще при этом события, привязанные в определенному времени, я вношу в Google Calendar. Я думаю, тут у всех индивидуально. Главное пользоваться принципами книги Getting Things Done. Я ее не дочитал (начиная с какого-то момента начались вещи, которые мне пока неактуальны), но сама идея иметь external brain, в котором будут все задачи, чтобы мозг мог спокойно концентрироваться на дела здесь-и-сейчас, очень полезная.

**Рациональность**

Главное персональное усовершенствование последнего года – я открыл для себя рациональность. Это искусство принимать решения, наиболее соответствующие своим ценностям, и создавать наиболее аккуратную модель мира. Очень обширная тема, я мало что знаю и умею. Если вкратце, то люди очень часто ошибаются, принимая решения и думая о реальности, но делают это предсказуемым образом. Эти предсказуемые системные ошибки мышления – когнитивные искажения – можно изучать, искать и корректировать.

**Духовность**

У меня было несколько (порядка 4) возрастаний и спадов интереса к учению Будды Шакьямуни. Не раз важные концепции приходилось заново обдумывать. Сейчас я не ограничиваю себя одним буддизмом, потому что очевидно, что мудрость и глубокое понимание жизни можно найти много где. Об этом можно много писать, поэтому лучше не напишу почти ничего, чем напишу поверхностно и бегло. Можешь дополнительно задать вопросы, я отвечу другим письмом. Ретрит был тяжелым и прекрасным опытом (это было в Подмосковье, мы сидели по 10 часов в день суммарно, было полное молчание и отсутствие контактов с миром вовне). Осознанность – это умение не быть увлекаемым своими мыслями, умение видеть реальность данного момента такой, какая она есть, умение не жить в сожалениях о прошлом и тревогах о будущем, умение видеть красоту мира, отраженного в капле прошедшего дождя на кончике хвоинки, умение не идентифицироваться со своими негативными и позитивными чувствами, а видеть их, непредвзято видеть, как они возникают и исчезают, без влечения, без отвращения, умение видеть глубокое, похожее на сакральное, единство потока жизни, в котором все непостоянно и лишено самостоятельного бытия.

**Релевантные ссылки и контент**

1. <https://80000hours.org/> – сайт с профилями глобальных проблем и карьерными профилями, которые могут оказать большое положительное влияние на человечество
2. <https://80000hours.org/problem-profiles/positively-shaping-artificial-intelligence/> почему ИИ - это важно
3. Русскоязычное сообщество эффективного альтруизма <https://vk.com/effectivealtruism>
4. [givewell.org](https://www.givewell.org/), [givingwhatwecan.org](https://www.givingwhatwecan.org/), [animalcharityevaluators.org](https://animalcharityevaluators.org/) – проекты по оценке эффективности благотворительных фондов (для людей и животных)
5. [lesswrong.com](https://www.lesswrong.com/) – сайт, посвященный рациональности. Здесь ты найдешь Цепочки эссе Элиезера Юдковского по рациональности, его книгу Гарри Поттер и Методы Рационального Мышления, а также интересные посты. Помимо Юдковского, ключевая книга для понимания когнитивных искажений – «Думай медленно, решай быстро»
6. [alexvermeer.org](https://alexvermeer.com/) – здесь можно почитать про продуктивность и лайфхаки
7. <https://kocherga-club.ru/> – центр рациональности в Москве
8. Мастриды по рациональности <http://streetepistemology.ru/mustread-rationality>
9. <https://www.dhamma.org/> - центр випассаны
10. <https://www.dhammatalks.org/> Переведенные на английский язык сутры буддийской школы Тхеравада
11. [собиратор.рф](https://xn--80abvwdkcbo.xn--p1ai/) – где можно сдавать вторсырье на переработку (как раз 24 августа туда ездил сдавать то, что собирал около 2 месяцев)
12. <https://jagannath.ru/> - сеть вегетарианских кафе и магазинов
13. Фильм “Земляне” про ужасы нынешнего отношения людей с другими животными (именно после этого фильма вегетарианство стало для меня очевидным) <https://www.imdb.com/title/tt0358456/>
14. Почему уменьшение мяса в рационе важно для уменьшения темпов изменения климата <https://www.nature.com/articles/d41586-019-02409-7>
15. Магазины здорового питания [i-mne.ru](https://moskva.i-mne.com/) <https://chistyprodukt.ru/> <https://24veg.ru/>
16. Почему “Китайское исследование” об огромной пользе вегетарианства для здоровья ненаучно <https://www.youtube.com/watch?v=TKD5XEm1TtA>
17. <https://vagabonding.net/> - сайт про книгу про неконвенциональный, так скажем, стиль путешествий (саму книгу можно найти на gen.lib.rus.ec) теперь, когда у меня появился источник дохода, я научился хотеть и мечтать о таком
18. Словарь, которым я пользуюсь для подготовки к GRE <https://www.merriam-webster.com/>
19. Моя таблица с возможностями учебы зарубежом <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1AWT6D-flgd3kk3GoyxAhM0BQlXO66tFRkOR_SBH0jVA/edit?usp=sharing>
20. <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn> прекрасный курс, ты наверняка слышала; я его прошел в конце прошлого года
21. Техника помодоро, которой я пользуюсь, когда учусь <https://en.wikipedia.org/wiki/Pomodoro_Technique>
22. Мое резюме <https://drive.google.com/open?id=1WquNKAoCs_5bZIMsnAvrEstc_aawceJJ>
23. [succeedsocially.com](https://www.succeedsocially.com/)
24. [samharris.org](https://samharris.org/)