Я, наконец, готов написать ответ. Я часто хожу в Кочергу на мероприятия, знакомлюсь с людьми, прокачиваю навыки общения на УЭ и ННО, читаю тексты по рациональности, эффективному альтруизму и AI safety. Ещё у меня есть отношения, в которые я активно вкладываюсь.   
Иногда случаются периоды, когда я совершенно неработоспособен (такой период был, когда ты задал свой вопрос) — тогда я валяюсь в кровати, читаю фанфики, смотрю фильмы и сериалы, играю на планшете и телефоне.  
В последнее время мне одиноко, хочу больше общаться со старыми и новыми друзьями.   
  
Ещё вот списки дел, которым я хочу посвящать больше или меньше времени, чем сейчас, они могут дать представление, в каких направлениях я хочу развиваться.   
Важное (хочу делать больше):  
- здоровье  
- переодически ходить на приёмы к психиатру/психотерапевту  
- переодически ходить на приёмы к врачам других специальностей  
- проходить UpLift  
- спать по ночам  
- плавать  
- гулять  
- обучение  
- читать тексты по AI Safety  
- читать посты к встречам по цепочкам  
- проходить курсы по C++ на Курсере  
- читать тексты по теории категорий или гомотопической теории типов  
- размышления  
- думать о том, чем мне стоит/я хочу заниматься (global priorities research в масштабе одного человека)  
- думать о том, как думать о том, чем я хочу заниматься (мета над global priorities research)  
- развлечения  
- общаться с подругами/друзьями  
- играть на пианино  
- ходить в Кочергу  
- организационное  
- трекать своё время  
- вести gtd-like штуку  
  
Важно делать меньше:  
- играть на телефоне/планшете (особенно ночью и особенно в одни и те же игры)  
- пользоваться девайсами после часа ночи  
- читать фанфики  
  
Нейтральное:  
- создать удобную и безопасную сеть аккаунтов  
- смотреть лучшие фильмы, сериалы и мультфильмы  
- читать хорошие книги  
- ...

Здравствуй, Влад! Спасибо за развернутое письмо, мне приятно доверие, которое ты мне оказал.

Советую тебе сообщество Бориса Цацулина <https://vk.com/cavemanstech>, посвященное научному подходу к здоровому питанию и образу жизни (у него еще есть ютуб-канал и веб-сайт). Я много полезной информации узнал оттуда, когда разбирался, какие вещества нужно веганам принимать в дополнение к пище. Он все на научных исследованиях базирует, критически ко всему подходит, этим он хорош. Еще советую тебе медитировать. Я медитирую почти год, и Мне это помогло избавиться от сезонного тревожно-депрессивного расстройства, которое у меня случалось в осенне-зимний период и снижало мое качество жизни. Подробные инструкции, описания и подтверждения эффективности найдешь на реддите <https://www.reddit.com/r/Meditation/>. Сплю я уже несколько месяцев по 7 часов с 23:00 до 06:00, это удобно, потому что нет проблемы невысыпания. Переходи на стабильное расписание как можно скорее, это полезно и улучшает качество жизни. Также советую курс на курсере <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn> Он мне очень помог улучшить качество учебы. Я и так везде получал свои 9-10, но было явное чувство, что материал я не усваиваю. Теперь, благодаря лучшему пониманию работы мозга и процесса обучения, я обучаюсь с большим удовольствием и интересом, и материал усваивается лучше.

У меня вообще не хватает времени на материалы по AI Safety, ЭА и рациональности. То есть я даже на сайте lesswrong был один раз в течение пяти минут, в Кочерге был один раз и Гарри Поттера не дочитал. Побочный эффект от курса Learning How to Learn такой, что я стал более долго и досконально копаться в институтском материале. Плюс еще стажировка в Тинькофф Банке, на которой мне сложно, задача построения рекомендательной системы не решается совсем.

Общения, развлечений и прогулок в моей жизни не то чтобы нет, но они, скажем так, имеют меру ноль. Одиночество не возникает, позитивный настрой не исчезает, то есть мне нормально в том ритме жизни, который я себе сделал, но очевидно, что его надо менять в сторону Кочерги и прочего. Я планирую начать регулярно туда ходить примерно с середины-конца этого месяца. Есть такое дело, что я буддист, и при этом я зачастую очень неуверен, что сохраняю непредвзятость и строгость в отношении собственных мыслей. На чтение сутр и книг у меня, конечно же, тоже времени нет. Однако я часто размышляю об учении Будды Шакьямуни, и мне хотелось бы о нем поговорить с людьми на УЭ, чтобы понять, каша у меня в голове, глубочайшая мудрость или нечто среднее. Будда, как и рационалисты, тоже учил тому, чтобы с легкостью отбрасывать ложные воззрения, не цепляться за них.

Из больших целей у меня сейчас поступить в ШАД и поступить на летнюю стажировку в Яндекс. На следующей неделе я еду на выходные ЭА, там нас человек 25, соберемся на даче в Подмосковье и будем что-то обсуждать.

Удачи тебе в достижении всех твоих планов! Усердие, увлеченность и регулярная практика могут дать большие результаты. Заботься о себе.