Начните изучать иностранный язык. Только учите его каждый день, хотя бы по полчаса.   
  
Если до этого момента вы считали, что иностранный язык вам не нужен, то разочарую. Изучать его необходимо не тогда, когда этого требует ситуация, изучать его нужно для себя. Сразу приведу плюсы.  
  
+ Начнете мыслить по другому.  
Для меня это первый плюс например. Потому что, изучая иностранный язык, мы сталкиваемся с совершенно иными правилами языка. К примеру возьмите идиомы и переведите их на другой язык, смысл поменяется. Сюда же отнесем расширения мировоззрения.  
  
+ Развивает память.   
Несомненный плюс. Доказано психологами. Для того чтобы общаться на другом языке, необходимо держать в голове словарный запас, правила и даже мыслить по-другому  
  
+ Возможность уверенно путешествовать.  
Я не говорю о путешествии в страны СНГ, там и на русском вас все поймут." Здесь речь идет об европейских странах, или путешествие на другой континент. Боитесь заблудиться? Как говорят "язык до Киева доведет". За что мы не любим американцев? Только за то, что они родились в США и проживают там? Они такие же люди как и мы с вами.   
  
+ Возможность смотреть фильмы, читать книги в оригинале.  
Чаще всего перевод, даже если он выполнен командой профессионалов, не доносит мелких нюансов. Все тонкости в переводах теряются, впечатление от прочтении книги в оригинале гораздо больше.  
  
+ Расширение интернета.  
Демотиваторы находят не в поисковиках, их находят на зарубежных развлекательных ресурсах. Сейчас такая тенденция, что полезную информацию слизывают с зарубежных сайтов. Англоязычный интернет гораздо шире Рунета примерно в 10 раз.  
  
+ Расширение круга знакомых   
Заведите знакомых в других уголках планеты, дружите, а может и найдете спутника жизни, если не хватает здесь. Благодаря интернету это стало возможным.  
  
+ Профессия.  
Возможность зарабатывать больше всегда находится у нас в голове. Сейчас крупные компании берут сотрудников, которые знают минимум один иностранный язык. А работать в крупных корпорациях, тем более за рубежом, всегда охотнее.  
  
Теперь касательно вопроса регулярности.   
  
Как вы считаете что эффективнее, каждый день учить по 10 новых слов или раз в неделю по 400?  
Вы точно знаете, что за неделю вы выучите 70 новых слов, которые останутся в памяти надолго. А те 400 забудутся на следующий день. То бишь синдром студента - всю ночь учил, на экзамене сдал, а вечером забыл.   
  
Если каждый день на иностранный язык тратить хотя бы 10 минут вашей жизни, то через месяц ваш уровень повысится в разы. Где десять минут найти? Для Вк вы ведь нашли пол часа. 